

MANEIRAS SAUDÁVEIS DE ENFRENTAR O ESTRESSE A BORDO DE UM NAVIO

A pandemia pode ser estressante

Você pode apresentar mais estresse durante a pandemia. O medo e a ansiedade em relação a essa doença e outros sentimentos fortes podem ser desgastantes. Saiba mais sobre formas saudáveis de lidar com o estresse.

Tome essas medidas para lidar com o estresse de uma forma **saudável...**



Mantenha-se informado

Saiba o que fazer se você ficar doente e estiver preocupado com o coronavírus 2019 (COVID-19). Entre em contato com o médico do navio e tome medidas para proteger as outras pessoas a bordo.



Saiba onde e como obter tratamento e outros serviços e recursos de apoio, incluindo psicoterapia (pessoalmente ou por meio de serviços de telemedicina).



Faça escolhas saudáveis

Cuide de sua saúde emocional.

Isso irá ajudá-lo a pensar com clareza e a reagir às necessidades urgentes de proteger a si próprio, a seus companheiros de equipe e à sua família.

Dê um tempo de assistir, ler ou escutar notícias, inclusive nas mídias sociais. Ouvir sobre a pandemia o tempo todo pode ser perturbador.



Cuide do corpo.

- Respire fundo, medite ou relaxe ao som de música.
- Tente fazer refeições saudáveis e bem equilibradas.
- Pratique exercícios regularmente, incluindo alongamentos.
- Durma bastante.
- Evite o uso excessivo de álcool e outros medicamentos.

Reserve momentos para relaxar e descontraír. Tente realizar outras atividades de que goste.



Conecte-se com outras pessoas

Conecte-se com outras pessoas.

Converse com pessoas em quem você confia sobre suas preocupações e sobre como você se sente.



Conecte-se com suas comunidades ou instituições religiosas.

Enquanto as medidas de distanciamento social estiverem em vigor, procure conectar-se on-line, por meio de mídias sociais ou por telefone ou e-mail.



Saiba mais sobre maneiras saudáveis de lidar com o estresse em:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.

