

Meu guia para lidar com o Coronavírus

Dr. Joel Manzano

Dra. María López



Abordar nossas emoções com curiosidade a respeito do que elas têm a nos dizer e ensinar é essencial tanto para lidar conosco, com compaixão, quanto para nos tornarmos nosso próprio auxílio quando angustiados.

Dê um tempo para si mesmo



relaxe sua mente e seu corpo



talvez...sim...nunca...não

perdido



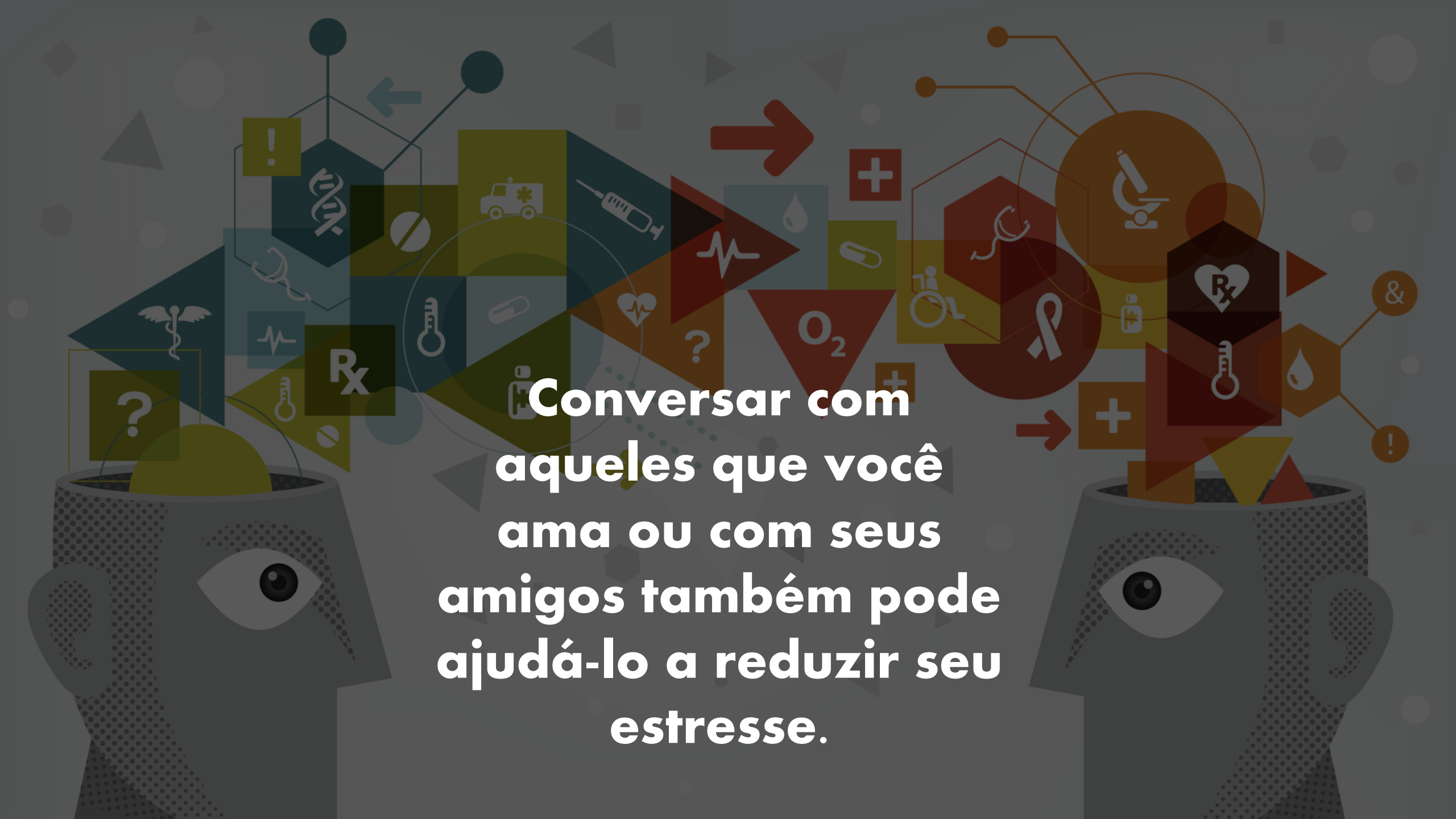
certamente

Eu estou bloqueado

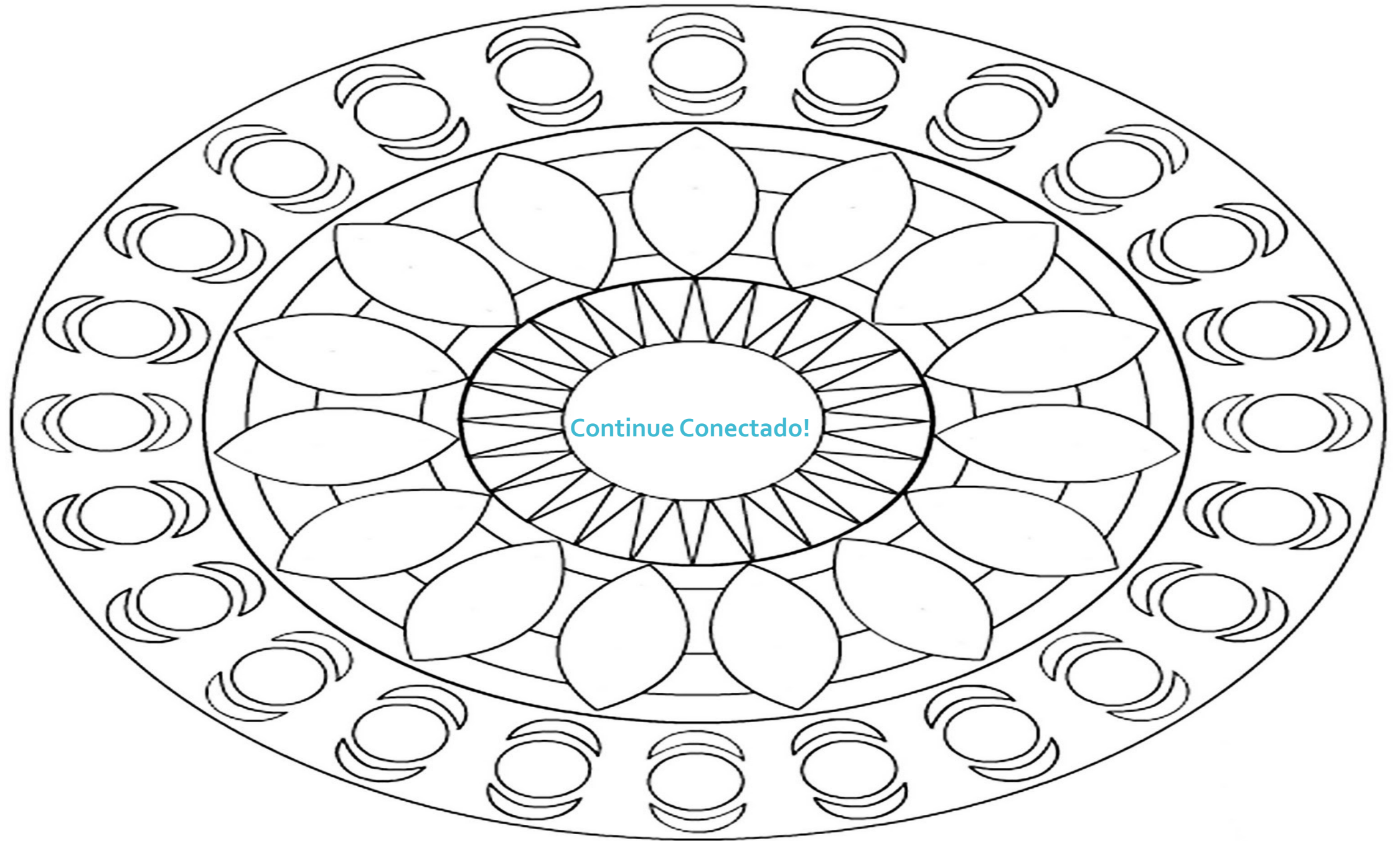
Você tem
preocupações
e
inquietações?



Nós podemos
utilizar cores
para visitar esses
sentimentos e
compreender as
histórias que eles
estão nos
contando.

The image features two stylized human heads in profile, facing each other. The heads are rendered in a grey, dotted texture. Inside the top of each head, there is a collection of colorful geometric shapes and icons. The left head contains icons such as a question mark, a DNA helix, a stethoscope, a heart rate monitor, a syringe, and a pill. The right head contains icons like a microscope, a heart with an 'Rx' symbol, a wheelchair, a ribbon, a thermometer, and a water drop. The background is a dark grey with various floating icons and shapes, including a large red arrow pointing right, a magnifying glass, and various medical symbols like a cross, a plus sign, and a question mark. The overall theme is related to health, stress, and the importance of communication.

**Conversar com
aqueles que você
ama ou com seus
amigos também pode
ajudá-lo a reduzir seu
estresse.**



Continue Conectado!

Preste atenção nos pensamentos confusos ou ideias que podem aparecer, como “Eu vou morrer”, “Isso nunca vai acabar”, “Essa é a pior coisa pela qual eu já passei”.

O que você pode fazer?

Perceba – seus pensamentos.

Reconheça – reconheça os pensamentos que estão aparecendo.

Seja curioso – verifique se os seus pensamentos estão equilibrados e adequados à situação e fique curioso sobre a história que eles estão tentando contar.

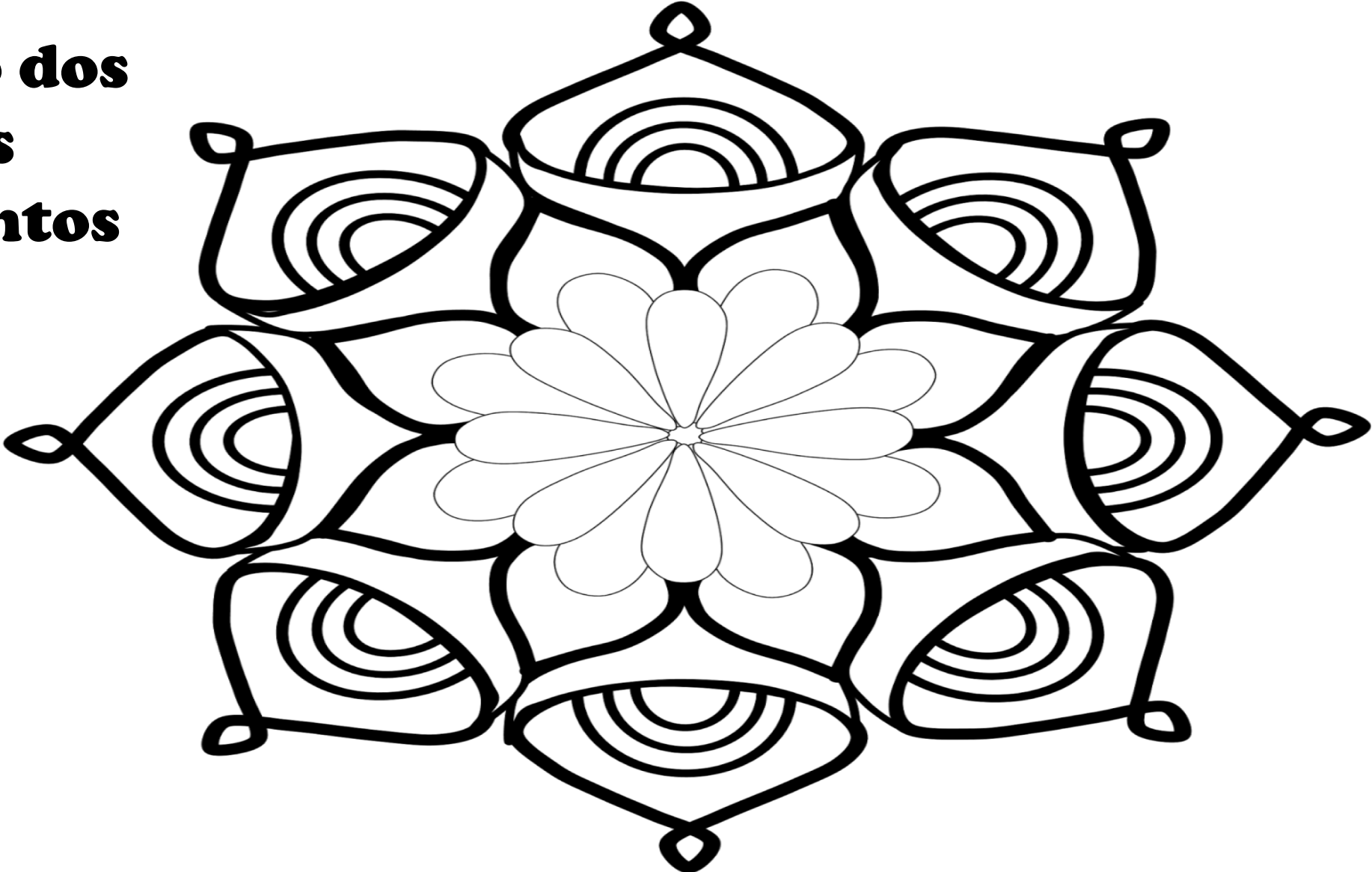
Aceite – ouça a história, ofereça apoio para os pensamentos que parecerem confusos e manifeste pensamentos alternativos que façam você se sentir calmo e sobre os quais você tenha controle.

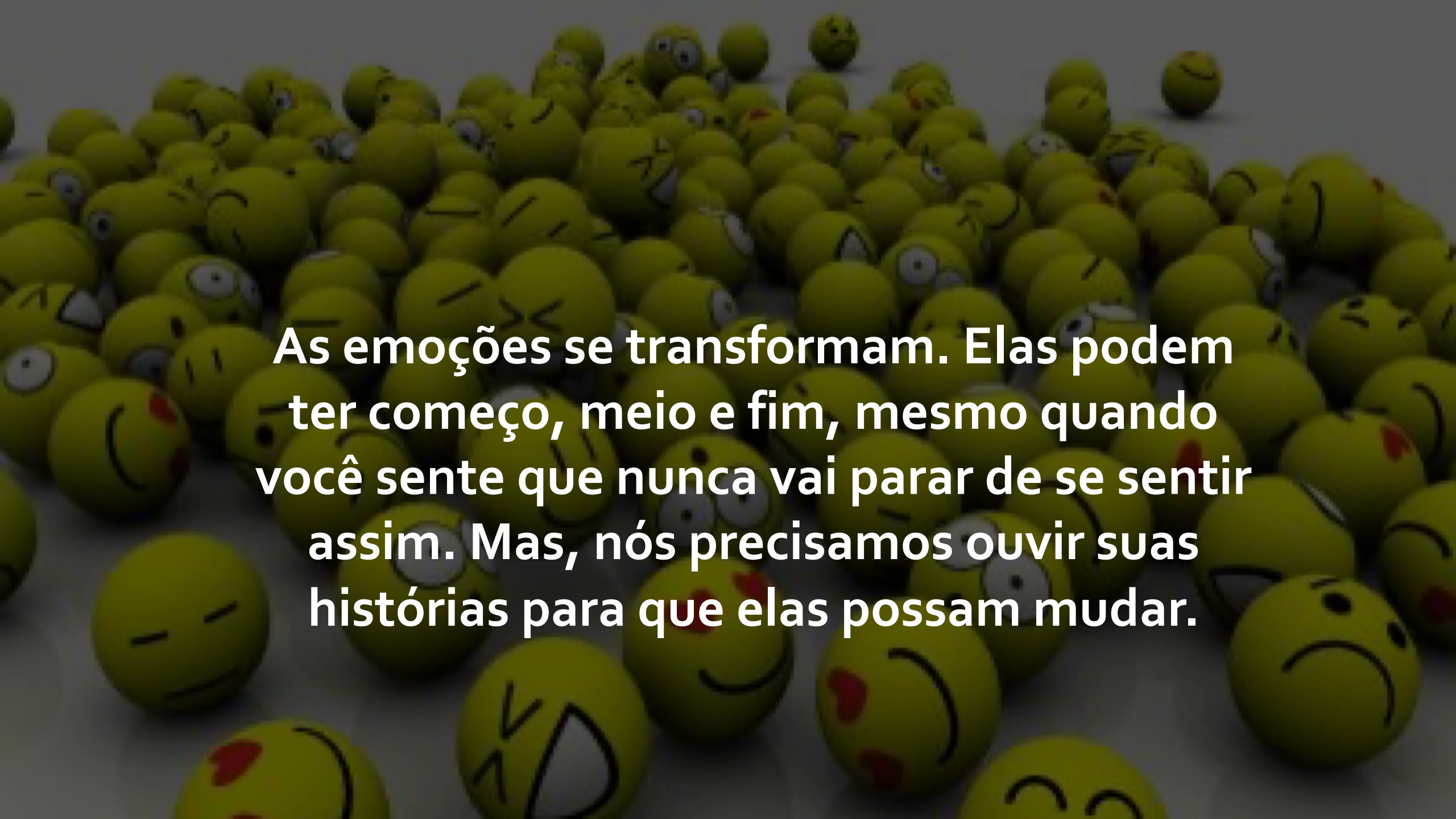


*o poder dos
pensamentos*

P.R.S.A.

**Cuidando dos
nossos
Pensamentos**





As emoções se transformam. Elas podem ter começo, meio e fim, mesmo quando você sente que nunca vai parar de se sentir assim. Mas, nós precisamos ouvir suas histórias para que elas possam mudar.



*As emoções são como
ondas nas quais
podemos surfar.*

Simplesmente respire... para ajudar nossas emoções, pensamentos e corpo.

**Ajuda a acalmar
o estresse e a
ansiedade.**

Vamos relaxar juntos.

**Respirar ajuda nossos corpos a relaxarem, porque nossos corpos contam histórias
sobre nossos pensamentos e sentimentos.**



*Símplesmente
respíre.*

