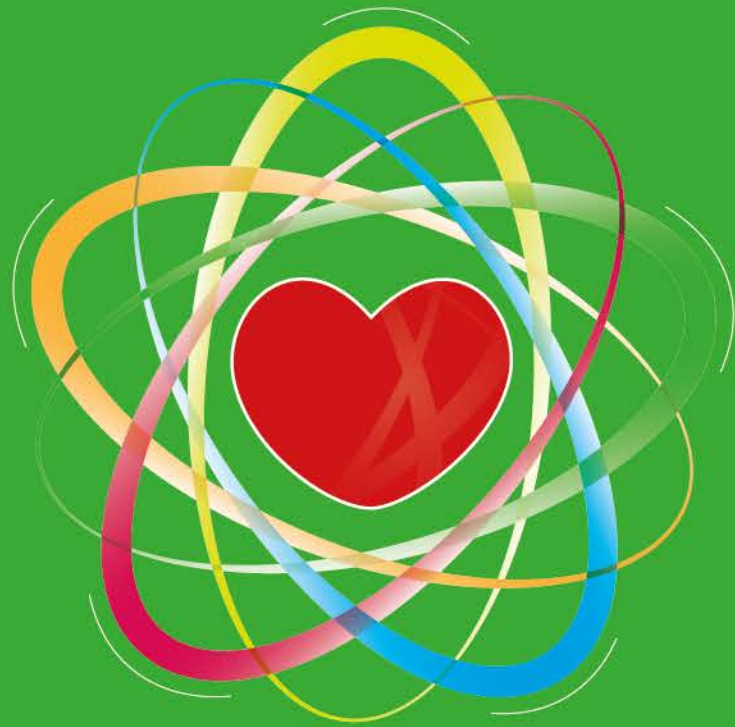


Gerir o stress

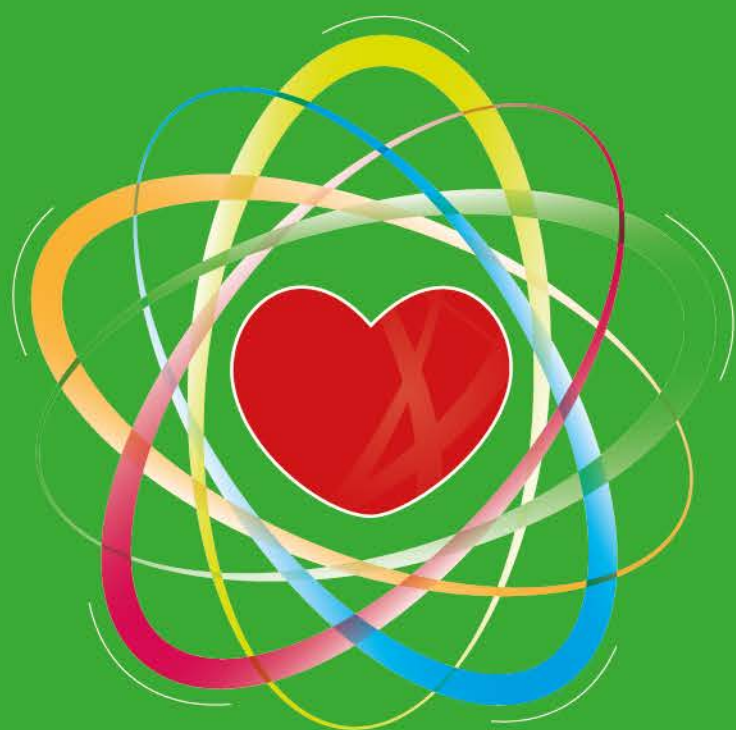
Converse, regularmente, com familiares e amigos sobre os temas que o deixam mais preocupado. Partilhar os seus sentimentos, ajuda a não se sentir tão ansioso e também a encontrar respostas/soluções para o que está a angustiar-lo.

Maio - Mês do coração | **Hábitos saudáveis, coração protegido!**



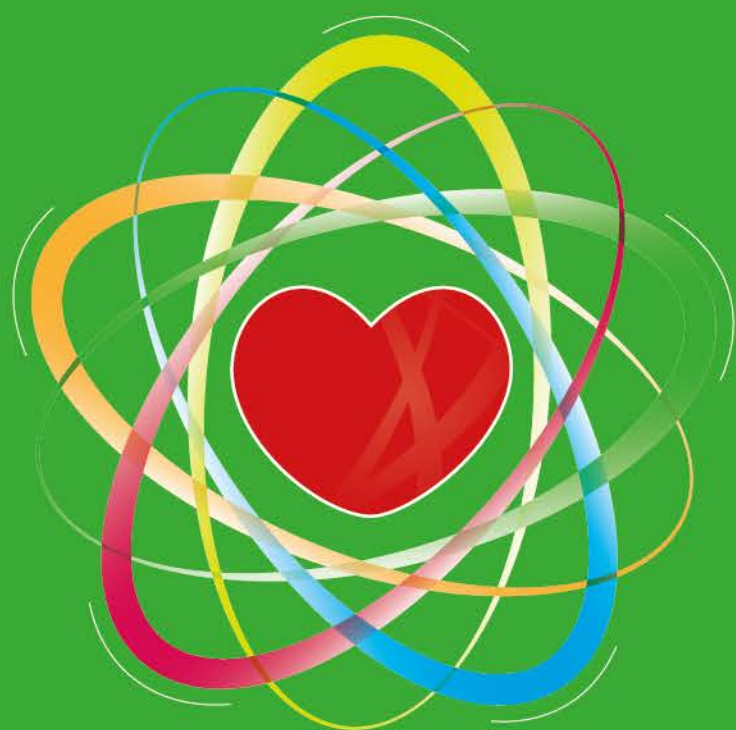
Gerir o stress

Organize o seu dia! Mantenha as suas rotinas, trabalhe e preveja também momentos para relaxar (pausas).



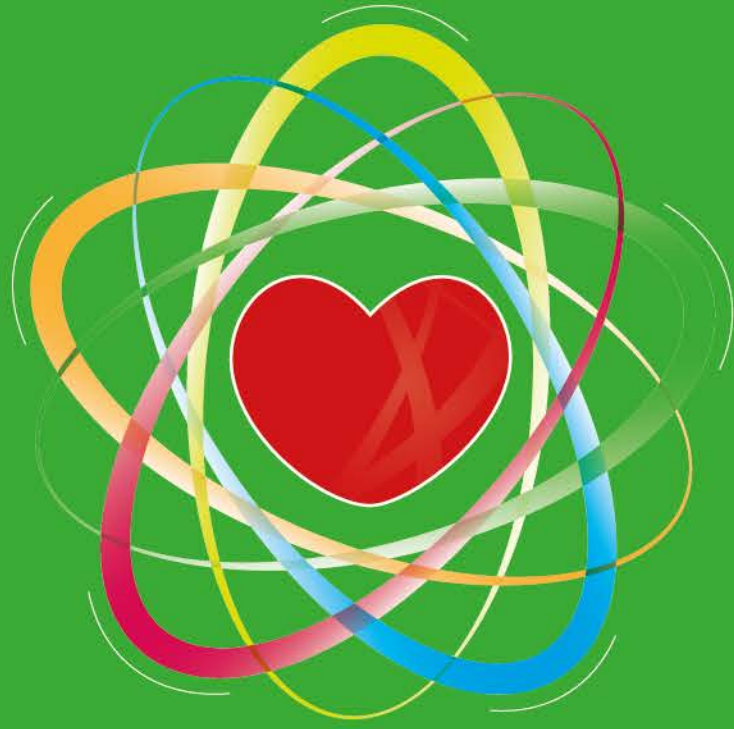
Gerir o stress

Ouvir música, ler um livro, fazer um jogo em família ou fazer outras atividades que gosta são opções que o ajudam a gerir o stress.



Gerir o stress

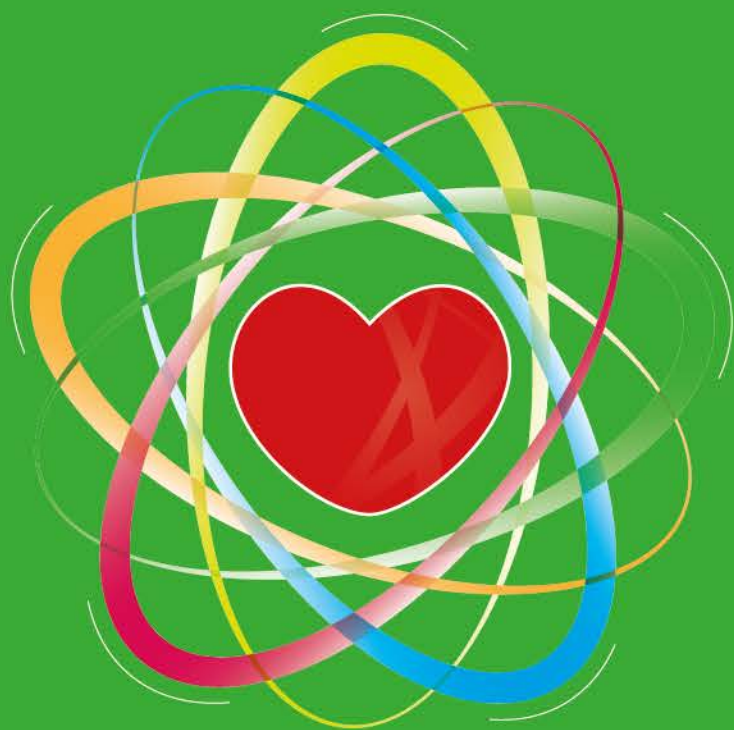
Opte por uma alimentação equilibrada; pratique atividade física e tenha em atenção o número de horas que necessita de dormir para se sentir bem.



Gerir o stress

Reduza o tempo que dedica a ver e ouvir as notícias disponíveis, nos vários meios de comunicação social, e que lhe provocam mais agitação e nervosismo.

Para ficar mais tranquilo e compreender a realidade deve consultar fontes de informação fiáveis divulgadas por instituições oficiais.

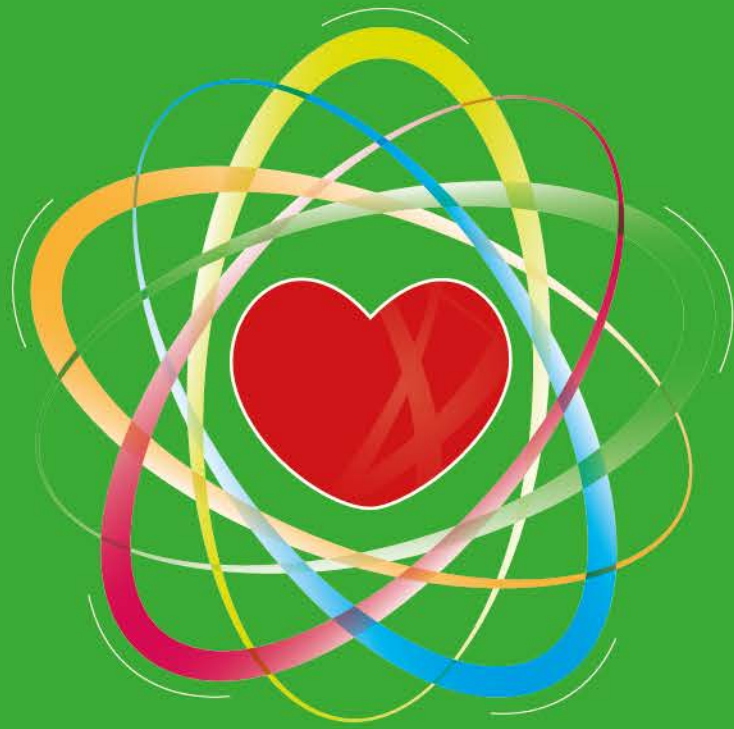


Gerir o stress

A vida impõe-nos um conjunto de desafios, exigências e necessidades de adaptação que devemos encarar como um processo de aprendizagem, de superação e crescimento.

Para isso temos de saber gerir os nossos sentimentos e também saber quando procurar ajuda.

O autoconhecimento é importante.



Gerir o stress

Não se deixe dominar por sentimentos de ansiedade, stress, medo, solidão.

Procure ajuda, por telefone, nos serviços de saúde ou linhas de apoio, como por exemplo a linha de acompanhamento psicológico do IASAÚDE, IP-RAM, disponível todos os dias, das 9h às 21h, através do número 291 212 399.