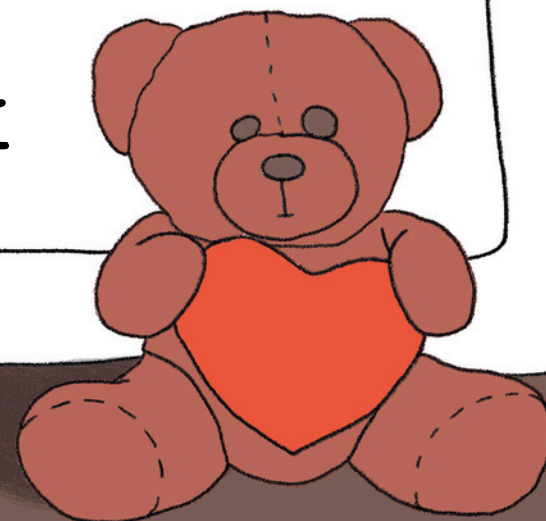


TU MERECEES PROTECÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA E TENS O DIREITO DE PARTILHAR A TUA OPINIÃO E DE SER OUVIDO. EM CASO DE VIOLÊNCIA, É NORMAL E CORRECTO SENTIRES-TE TRISTE, ZANGADO OU COM MEDO. TAMBÉM É NORMAL E CORRECTO NÃO SABER COMO TE SENTES. PODES PEDIR AJUDA. NÃO TENS DE VIVÊ-LO SOZINHO, HÁ PESSOAS QUE TE PODEM AJUDAR.



MANTER-SE SEGURO - SAÚDE MENTAL

É MUITO IMPORTANTE QUE PROCURES AJUDA ADICIONAL SE TIVERES DIFICULDADE EM LIDAR COM A SITUAÇÃO.



PEDE AJUDA A UMA PESSOA DA CRUZ VERMELHA OU A UM ADULTO DE CONFIANÇA SE TIVERES ALGUM DESTES SINAIS DE ALERTA:

NÃO CONSEGUES FAZER AS TUAS ACTIVIDADES HABITUAIS DEVIDO À FORMA COMO TE SENTES



SE HOUVER MUDANÇAS EXTREMAS OU DURADOURAS NOS TEUS HÁBITOS ALIMENTARES E DE SONO



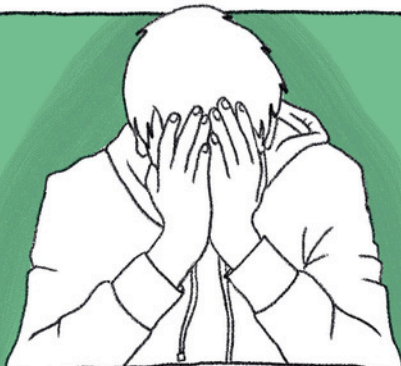
SENTES-TE FREQUENTEMENTE EM PÂNICO, POR EXEMPLO, SENTES QUE NÃO CONSEGUES RESPIRAR OU QUE O TEU CORAÇÃO ESTÁ A BATER FORTE E NÃO CONSEGUES ACALMAR-TE



CONSOMES ÁLCOOL OU DROGAS PARA LIDARES COM A SITUAÇÃO



SENTES QUE JÁ NÃO VALE A PENA VIVER



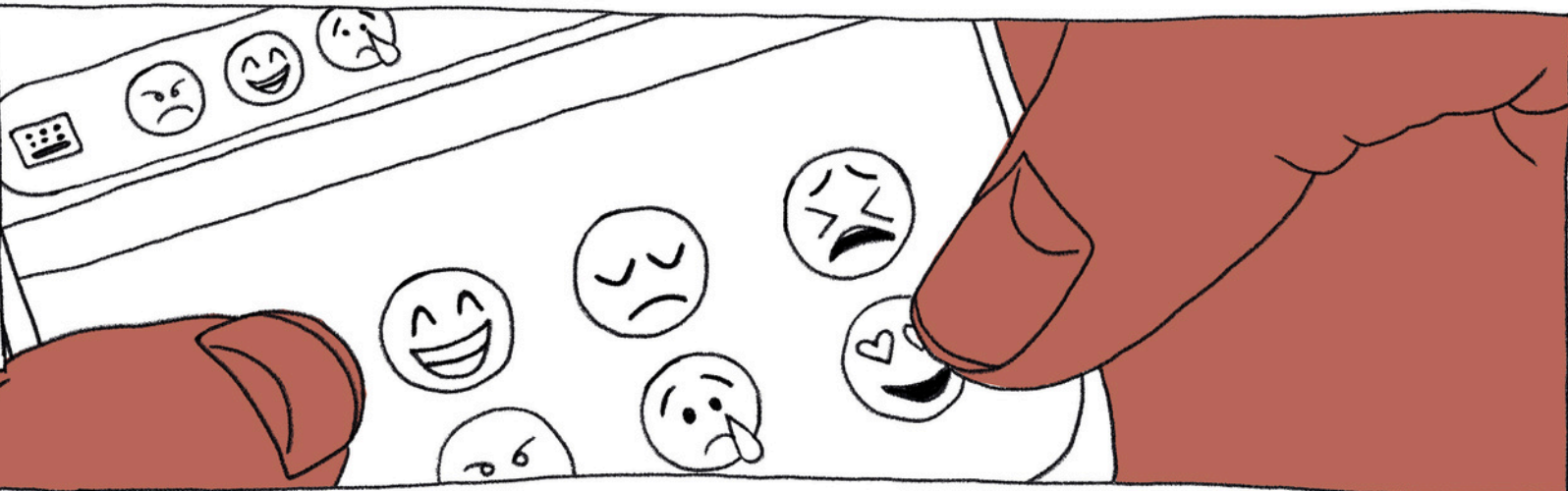
SOFRES DE VIOLÊNCIA OU ABUSO



PENSAS EM MAGOAR OS OUTROS, MAGOAR-TE A TI PRÓPRIO OU ACABAR COM A TUA VIDA



ALGUMAS SITUAÇÕES, COMO EVENTOS CRÍTICOS, PODEM TRAZER À TONA MUITAS EMOÇÕES DIFÍCEIS. PODES SENTIR-TE ANSIOSO E SOBRECARREGADO POR TUDO O QUE SE PASSA À TUA VOLTA. PODE SER DIFÍCIL LIDAR COM ESTES SENTIMENTOS, PARTILHÁ-LOS E PEDIR AJUDA.



LEMBRA-TE DE QUE É NORMAL SENTIR EMOÇÕES INTENSAS DURANTE UMA CRISE. PODES SENTIR:

VONTADE DE CORRER MAIS RISCOS DO QUE O HABITUAL

DESESPERANÇA

PERDA DE SIGNIFICADO E DE PROPÓSITO

FRUSTRAÇÃO EM RELAÇÃO À AUTORIDADE

TRISTEZA

ANGÚSTIA

CULPA E VERGONHA

RAIVA

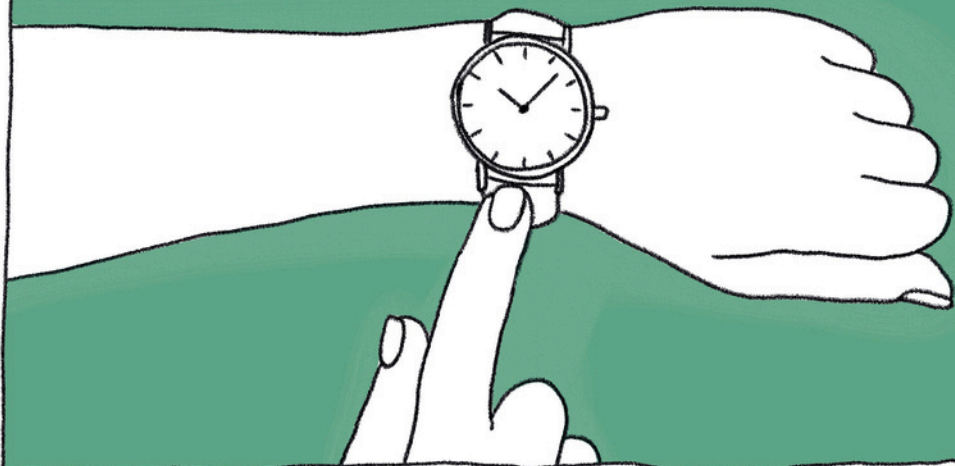
PROFUNDA PREOCUPAÇÃO POR OUTRAS PESSOAS

MEDO

AFLIÇÃO



OS TEUS SENTIMENTOS SÃO VÁLIDOS E IMPORTANTES: É NORMAL TER SENTIMENTOS FLUTUANTES. SE SENTIRES MEDO, TRISTEZA OU CONFUSÃO, LEMBRA-TE QUE ESTA SITUAÇÃO - E A FORMA COMO TE SENTES AGORA - NÃO DURARÁ PARA SEMPRE.



NÃO HÁ EMOÇÕES "CERTAS" OU "ERRADAS". TENTA SER PACIENTE COM O QUE SENTES. SE NOTARES QUE ESTÁS A SENTIR EMOÇÕES DIFÍCEIS, TENTA REPETIR PARA TI MESMO: "SINTO PREOCUPAÇÃO E MEDO, MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE NÃO ESTOU A LIDAR COM A SITUAÇÃO".



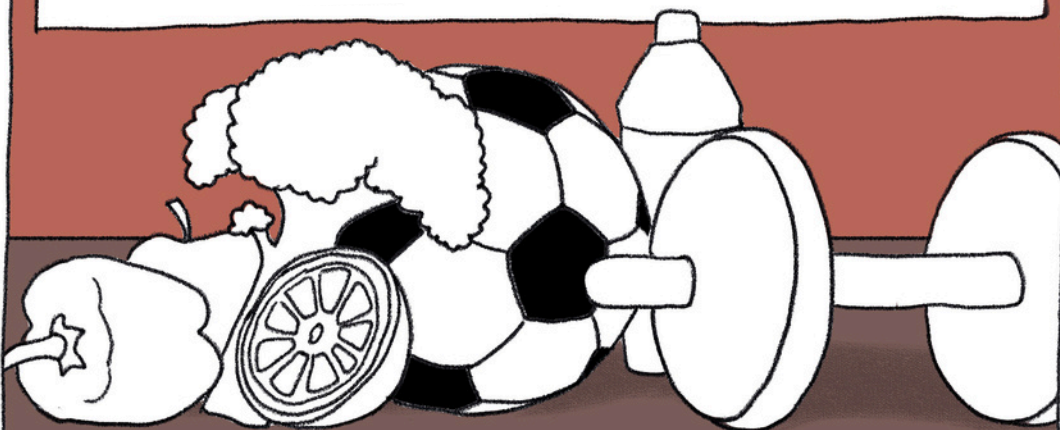
NÃO ESTÁS SOZINHO. CONECTA-TE COM AMIGOS E FAMILIARES. PASSEM TEMPO JUNTOS - MESMO ONLINE - PODE SER UM GRANDE APOIO. A UNIÃO FAZ A FORÇA.



PARTILHARES OS TEUS SENTIMENTOS COM ALGUÉM EM QUEM CONFIES PODE AJUDAR. LEMBRA-TE QUE NÃO TENS DE FALAR SOBRE TUDO O QUE ESTÁS A SENTIR AO MESMO TEMPO. PODES COMEÇAR POR PARTILHAR UM POUCO DE INFORMAÇÃO OU POR DIZER A ALGUÉM QUE GOSTARIAS DE RECEBER APOIO.



CUIDA-TE: NA MEDIDA DO POSSÍVEL, É IMPORTANTE CUIDARES DO TEU CORPO E DA TUA MENTE. TENTA MANTER A ATIVIDADE FÍSICA (POR EXEMPLO, DAR UM PASSEIO SE FOR SEGURO, FAZER ALONGAMENTOS, SEGUIR VÍDEOS DE EXERCÍCIOS NA INTERNET), COMER BEM E DORMIR O SUFICIENTE (DORMIR POUCO OU DEMASIADO DIFICULTARÁ A ENERGIA E A CONCENTRAÇÃO MENTAL DE QUE NECESSITAS).



FAZ PAUSAS: NÃO FAZ MAL TIRAR ALGUM TEMPO PARA TI, A TUA MENTE PRECISA DE RECARREGAR. PODES DESCANSAR OU FAZER COISAS QUE TE DEEM PRAZER, COMO DESENHAR, OUVIR MÚSICA E JOGOS.



MANTÉM UMA ROTINA: TER UMA ROTINA DIÁRIA PODE TRAZER ESTABILIDADE. TANTO QUANTO POSSÍVEL, TENTA MANTER ROTINAS, TAIS COMO HORÁRIOS REGULARES PARA AS REFEIÇÕES E PARA DORMIR. ISTO AJUDA-TE A SABER O QUE ESPERAR E É UMA FORMA DE TOMAR O CONTROLO QUANDO AS COISAS PARECEM INCERTAS.



NÃO ESTÁS SOZINHO. HÁ PESSOAS QUE PODEM AJUDAR-TE. SE NÃO CONFIAS EM NINGUÉM AO TEU REDOR, PROCURA ALGUÉM QUE TENHA UMA CRUZ VERMELHA, OU ALGUÉM DE OUTRA AGÊNCIA EM QUEM CONFIES, OU TELEFONA PARA UMA LINHA DE APOIO LOCAL.

