

(ポルトガル語)

**自分のためにできること**

### **O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SI MESMO**

Após o desastre, poderá ocorrer mudanças em nosso comportamento, ações e desordem na nossa mente e corpo.

Sentimento de perturbações tem altos e baixos, independente da pessoa ser forte ou fraca, é um sentimento normal do ser humano.

O mais importante é ser receptivo e a aceitar ser ajudado.

Abaixo 6 coisas que você pode fazer para si.

1-Fale de seus sentimentos e emoções.

Não guarde preocupações e raiva, desabafe com alguém que te de segurança.

2-Comer e dormir bem.

Não se esqueça de preservar sua saúde física.

3-Quando se lembrar do acontecido, se distraia e desvie seus pensamentos.

Na hora de se distrair “Ligue a luz e deixe claro”, “Movimente o corpo”, isso é muito importante.

4-Pare de se culpar

Quando o sentimento de culpa aumentar, procure uma distração como no item 3. Será muito útil

5-Movimente o corpo aos poucos

Movimentando o corpo, poderemos perceber a mudança na nossa saúde.

6-Faça uma consulta em um especialista.

Consulte um médico ou um especialista no assunto quando se sentir deprimido ou com insônia por um longo período.

Está começando a caminhada pela reconstrução, não se sobrecarregue, compartilhe suas emoções com pessoas mais próximas