



# Seis formas de melhorar o seu bem-estar

É normal não se sentir bem em épocas de desafios.

Muita gente está se sentindo ansiosa com a situação atual, e pode estar preocupada com amigos e familiares noutras partes do mundo. São tempos de desafios e de incerteza para todos, mas algumas pessoas os consideram mais difíceis, devido às suas circunstâncias pessoais. Alguns de nós sentimo-nos confusos e inseguros em relação ao nosso futuro aqui, e muitos de nós sentimos solidão e dificuldade em estar longe de quem mais gostamos. É normal sentirmo-nos assim, porque não somos super-humanos.

Agora, mais do que nunca, queremos que todos os londrinos, independentemente de onde nasceram ou

da língua que falamos, saibam que não estão sozinhos, e que têm ajuda disponível para superar tudo aquilo que estiverem a passar.

Sentir-se preocupado ou estressado é normal, mas é extremamente importante cuidarmos da nossa saúde e bem-estar tanto quanto possível. Este documento foi preparado para tentar ajudar a lidar com estes tempos desafiadores. Não importa se você sente dificuldades para dormir, problemas de concentração, ansiedade em relação à sua saúde ou em risco, a ajuda está disponível.

Esperamos que você encontre aqui uma variedade de coisas que pode fazer para se manter bem, além de algumas formas úteis de conseguir apoio em caso de dificuldades. Este é um trabalho de colaboração entre os Doctors of the World UK e a Thrive LDN, com o apoio da Prefeitura de Londres.

Lembre-se de que você não está sozinho – estamos todos juntos nisto. O seu médico de família (GP) está disponível para o ajudar com as suas preocupações. Se precisar de aconselhamento para ter acesso aos serviços de saúde ou de ajuda para se registrar com um médico de família (GP), contacte a **linha de apoio dos Doctors of the World**:

**0808 1647 686** - número gratuito  
de segunda a sexta-feira, das 10h às 12h.

# Nossos conselhos e dicas >

**1. Conecte-se com os outros... seja por telefone, mensagens de texto, redes sociais, escrevendo uma carta ou sorrindo para os seus vizinhos.**





Muitos de nós sentimos saudades de ver a família e os amigos, e de participar nas nossas atividades habituais: lembre-se de que esta situação é temporária.

É importante mantermo-nos conectados. Entre em contacto com a sua família e amigos para compartilhar os seus pensamentos e conversar.

Se estiver online, descubra algumas dicas dos nossos amigos em [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

## 2. Mantenha a calma, as coisas vão melhorar.





É normal sentir-se ansioso e preocupado com coisas que parecem fora do seu controlo.

Tente relaxar e respire fundo, o que ajudará a aliviar sentimentos negativos.

Se você ou alguém em quem confia tem acesso online, visite **[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)** onde você pode obter ferramentas digitais gratuitas, aprovadas pelo NHS, para ajudar a lidar com ansiedade, tristeza, problemas de sono e stress. Você também pode acessar: **[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)**

**3. Seja gentil  
consigo mesmo  
e dedique algum  
tempo para  
fazer o que  
gosta.**





Está tudo bem em mimar-se com as coisas que o fazem sorrir e sentir-se bem.

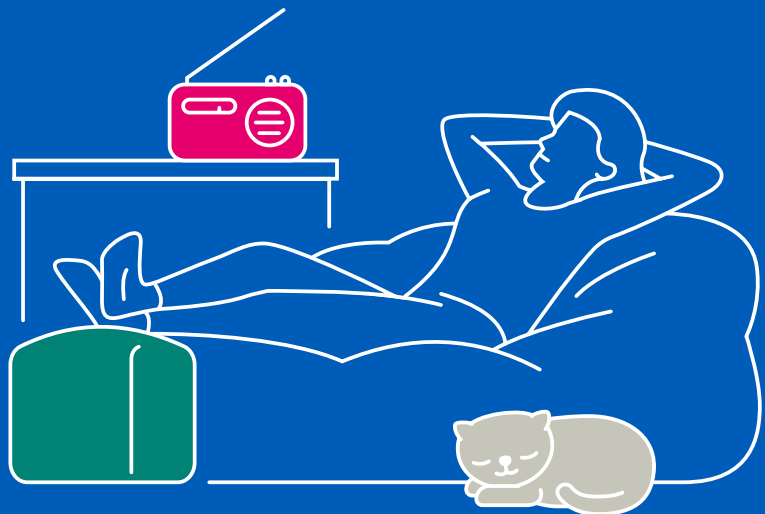
Prepare para si uma bebida quente, veja um filme, leia um livro ou faça palavras-cruzadas. Experimente ser voluntário numa associação ou grupo local de apoio mútuo, ou em qualquer outro grupo da sua área.

Não seja muito duro consigo mesmo.

É importante reconhecer os seus sucessos e aquilo pelo que se sente grato, por mais pequeno que seja. Considere manter um diário de gratidão, onde todos os dias escreve duas ou três coisas pelas quais você se sente grato antes de dormir.



# 4. Faça uma pausa sem ler, ver ou ouvir notícias.





É normal sentir-se ansioso com o que está a acontecer no Reino Unido e no seu país de origem.

Se estiver online, pode encontrar as orientações atualizadas do governo e do NHS no seu idioma, no site dos Doctors of the World: **[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)**

Você também pode encontrar informações específicas sobre Londres numa série de idiomas aqui: **[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)**

Contudo, reduzir o impacto da sobrecarga de informação vai ajudá-lo a manter-se bem.

Faça uma pausa em ler ou ouvir notícias negativas. Preste atenção para limitar a quantidade de notícias diárias, já que informação demais pode fazer com que se sinta estressado ou ansioso.

# 5. Movimente-se e encontre formas diferentes de se manter ativo.





Manter-se ativo reduz o stress e ajuda a dormir melhor.

Se tiver acesso a um jardim ou se for seguro para si sair de casa para fazer exercício, vá apanhar ar fresco, dê uma corrida ou uma caminhada.

Se sair e movimentar-se não for fácil ou possível para si, mantenha-se em movimento dentro de casa tanto quanto puder.

Explore formas diferentes de incluir movimento e atividade física ao seu dia, e descubra o que melhor funciona para si.

# 6. A ajuda está disponível se não se sentir bem.





As coisas podem tornar-se muito difíceis às vezes. Existe apoio disponível para ajudar naquilo que você precisar; há esperança, e você não está sozinho. Você pode contactar o seu GP (médico de família) para obter apoio e orientação sobre uma diversidade de temas, incluindo o seu consumo de álcool ou de qualquer outra substância. Se não tiver um GP, contacte os Doctors of the World, que podem ajudar a encontrar um GP perto de onde você vive: 0808 1647 686 (número gratuito, de segunda a sexta-feira, das 10h às 12h).

Se achar que os problemas que precisa discutir são urgentes, ligue para o NHS 111

Infelizmente, é possível que nem toda a ajuda oferecida esteja disponível no seu idioma materno, mas esperamos que este guia contenha informações úteis sobre serviços de apoio e onde pode encontrar aconselhamento.

Estas linhas de apoio são gratuitas e confidenciais:

**Samaritans:** Ligue 116 123, e os voluntários do Samaritans vão ouvir as suas preocupações e receios.

**SHOUT:** Envie uma mensagem de texto gratuita para Shout, pelo serviço de texto 85258, para obter

apoio sobre qualquer questão de bem-estar.

**CRUSE:** Ligue para 0808 808 1677, onde voluntários capacitados oferecem apoio emocional e aconselhamento a pessoas afetadas por luto ou perda de alguém querido.

—

Caso se sinta desconfortável ou em risco devido a alguém que more em sua residência e precise de apoio ou aconselhamento, contacte: Linha de apoio Solace Women no número **0808 802 5565** ou envie um e-mail para *advice@solacewomensaid.org*, ou contacte a linha de apoio Respect Men no número **0808 801 0327** ou envie um e-mail para *info@mensadviceline.org.uk*

—

Se estiver refugiado no Reino Unido e precisar de apoio ou aconselhamento, você pode encontrar serviços locais em **[www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)**

Se procura asilo no Reino Unido e precisa de apoio ou aconselhamento, contacte a Ajuda ao Migrante (Migrant Help) pelo número 0808 8010 503 ou visite: **[www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)**

# Sobre nós...

**Doctors of the World UK** é uma instituição de auxílio médico que mantém uma clínica no Leste de Londres e luta em prol dos pacientes da Inglaterra pelo acesso seguro e equitativo a cuidados de saúde. O nosso trabalho se concentra nas pessoas excluídas, como migrantes necessitados, trabalhadores do sexo e pessoas sem morada fixa.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

---

**Thrive LDN** é uma parceria entre o NHS de Londres, serviços públicos, a Prefeitura de Londres, câmaras municipais e instituições de beneficência para promover uma melhor saúde mental para todos. Trabalhamos com um conjunto de parceiros e pessoas para fazer com que Londres pense e fale mais sobre a saúde mental e bem-estar nos nossos bairros, na nossa família e nosso círculo de amigos, e no trabalho.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

---

**A Prefeitura de Londres** é responsável por tornar Londres um lugar melhor para quem visita, vive ou trabalha na cidade. Durante o surto de coronavírus, tornou-se especialmente importante zelarmos pelo nosso bem-estar físico e mental.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**