**Bem-estar Emocional**

**Ferramenta de navegação de crise COVID-19**

*Em meio à incerteza, convidamos você a utilizar esta ferramenta para considerar e orar de várias maneiras pelas quais esta crise está te afetando. Siga as instruções abaixo para identificar e processar seus pensamentos e sentimentos.*

*Você notará que alguns dos avisos solicitam que você pense sobre onde você pode acessar suporte adicional nesta temporada. Sabemos que o alcance pode ser vulnerável e difícil por vários motivos. Nossa esperança é que essa ferramenta possa ajudar nos momentos em que você se sentir sobrecarregado. Entre em contato – você é necessário e amado. Você não está sozinho.*

**Causadores de Estresses.** Liste os factores de **estresses** do COVID-19 que são desafiadores ou estão te causando medo? *(Exemplos: distanciamento social, quarentena, dificuldades financeiras, cancelamento de eventos e escolas, etc.)*

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dor**. Quais são as dores de perdas nesta inesperada temporada? *(Exemplos: perda inesperada de renda; eventos adiados ou cancelados, como casamentos, formaturas, funerais, eventos esportivos; atividades sociais, como café com amigos, cinema, jantar fora, aulas de ginástica / exercício etc.)*

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pessoas Seguras**. Liste as pessoas que você pode compartilhar seu estresse e tristeza neste período de crise. *(Exemplos: amigos, família, ministros da igreja, conselheiro, vizinhos etc.)*

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

KayWarren.com ©2020 Kay Warren

**Recursos**. Quais recursos você pode acessar para obter mais suporte? *(Exemplos: aconselhamento via telefone, podcasts / devocionais diários, serviços e recursos da igreja online –* [*www.saddlebackchurch.com/coronaresponse*](http://www.saddlebackchurch.com/coronaresponse)*, playlists de adoração, sugestões de planos de refeições on-line, etc.)*

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Autocuidado e atividades**. Quais são algumas das novas atividades que você pode querer explorar? *(Exemplos: cozinhar, fazer caminhadas ou caminhadas, ler um novo livro, ouvir um novo podcast, assumir um novo hobby, experimentar uma nova expressão artística – aquarela, livro para colorir, bordado, etc.)*

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Servir.** Quais são as maneiras que você pode dar aos outros durante esta crise? *(Exemplos: Facetime ou ligar para amigos, deixar compras na porta de um amigo, doar para uma despensa etc.)*

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Esperança**. *Preencha o espaço em branco abaixo*: “Espero \_\_\_\_\_\_\_\_.” (*Exemplos: desenvolver novos hábitos, me sentir mais conectado com meus vizinhos, aproveitar meu tempo em casa, aprender a cozinhar, etc.)*

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*“Sou eu aquele, aquele que os susterá. Eu os fiz e eu os levarei; eu os sustentarei e eu os salvarei.” 46: 4b (NVI)*

Se você estiver procurando uma maneira de dar ou receber ajuda, visite: [*www.saddlebackchurch.com/coronaresponse*](http://www.saddlebackchurch.com/coronaresponse)*.*

Ligue para 2-1-1 para encontrar ajuda em sua área. Se você ou alguém que você conhece precisar de suporte, ligue para a Linha de Vida Nacional de Prevenção ao Suicídio 24/7, pelo telefone 1-800-273 CHAMADA (8255) ou Escreva HOME para 741-741.

KayWarren.com ©2020 Kay Warren