

# ÀS VEZES, TODOS PRECISAMOS DE AJUDA

**Actualmente, muitas pessoas sentem-se desgastadas, ansiosas ou deprimidas.**

As crianças expressam as suas emoções de muitas maneiras. Durante a pandemia da COVID-19, a sua criança ou adolescente podem revelar sinais de desgaste nunca antes observados. Estes comportamentos podem ser uma reacção normal a um evento desgastante ou uma indicação de que necessitam de ajuda adicional. *Tais comportamentos podem ser:*

- Mau-humor ou fácil irritação
- Sono demasiado ou não suficiente
- Tristeza
- Queixas de dores de cabeça ou de barriga
- Preocupação ou medo
- Outros comportamentos novos ou preocupantes
- Resistência à obediência a regras

**ESTÁ PREOCUPADO/A COM OS SEUS FILHOS? CONTACTE O MÉDICO DOS SEUS FILHOS E SOLICITE-LHE AJUDA.**

► OUTRAS MANEIRAS DE OBTER AJUDA.



Um programa conjunto da sua United Way local e do Estado do Massachusetts

CONTACTE



O seu Family Resource Center local: [www.frcma.org](http://www.frcma.org)

CHÈCHE



[www.massachusetts.networkofcare.org](http://www.massachusetts.networkofcare.org)

VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO, NESTES TEMPO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

