**（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 fazerpara 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 ítem 3. Será muito útil
5. Movimente o corpo aos poucosMovimentando 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