



Numa fase em que tudo nos preocupa, em que a crise é um facto, poderemos sentir insegurança, ansiedade, tristeza, medo, confusão.

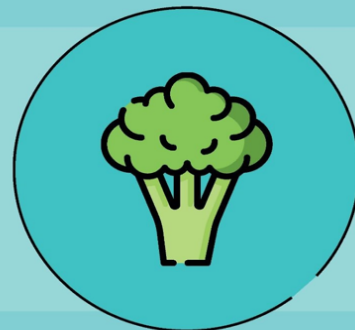
Acredite sempre que não está só, confie no futuro, seja positivo (a), tenha Pensamentos positivos, não se refugie, partilhe alegria e energia positiva. Tudo se resolve e o amanhã espera-nos com coragem e determinação.

Não se deixe influenciar por boatos ou informações falsas

Converse com pessoas em quem confia, pois dão-lhe segurança !

Em casa ou onde quer que se encontre, independentemente da sua função, mantenha hábitos e um estilo de vida saudável, faça exercício físico, cuide da sua higiene.

Cumpra as indicações dadas pela Empresa e pelo Centro de Observação Médica, principalmente as regras definidas para o actual momento !

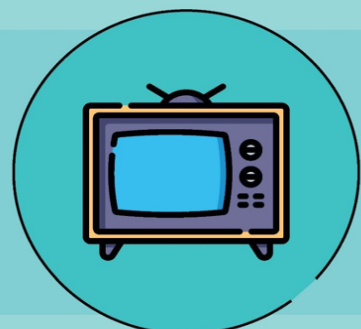


Evite fumar em excesso ou beber álcool, muito menos nas suas horas de trabalho, concentre-se no que faz e cumpra de forma organizada com as suas responsabilidades.

Respeite as regras de Segurança e Saúde no Trabalho, bem como todas as indicações em vigor na Empresa !

Esteja sempre atento (a) a tudo quanto se relaciona com a sua vida pessoal e Profissional, não complique o que é simples, responda a tempo a todas as solicitações necessárias, honre os seus compromissos.

Esteja no momento certo, a fazer o que é certo e com a determinação certa !



Saiba separar o trigo do joio, ouvindo as boas informações com atenção e compromisso, rejeitando tudo aquilo que não é credível, procure distrair-se com algo que goste e o faça sentir-se bem.

Influencie e deixe-se influenciar por quem vale a pena e é credível !

Aprenda com as suas boas experiências do passado, utilizando-as para lidar com as actuais adversidades, ganhe força interior contrariando as teimosias e vícios negativos.

Conhecendo-se bem, controle as suas emoções e impulsos, desta forma aceitará o actual momento de forma natural , sem dramas nem precipitações !

