

# A época festiva é difícil para si?

Se tem dificuldade em desfrutar da época festiva, não está sozinho(a). Aqui estão algumas formas de cuidar da sua saúde mental e emocional.



Faça o que é melhor para si e para a sua família.



Estabeleça expectativas e limites realistas.



Reconheça e respeite os seus sentimentos.



Pratique o autocuidado.



Contacte-nos se precisar de ajuda.

LINES FOR LIFE [linesforlife.org](https://linesforlife.org) | SAFE + STRONG [safestrongoregon.org](https://safestrongoregon.org)