

# Ações de enfrentamento de desastres

## SAÚDE MENTAL

# SOCIEDADE CIVIL

**1º Dispor-se ao engajamento e ao trabalho voluntário**



**3º Participar de ações formativas oferecidas pelas diferentes organizações da comunidade**



Intercalar ações em campo com intervalos para alimentação e descanso

Ficar atento ao seu estado emocional

Em caso de se sentir fragilizado, buscar ajuda antes de querer ajudar os outros

**2º Buscar informações sobre ações planejadas para enfrentamentos de desastres e cuidados com saúde mental**



**4º Cooperar em situações de crise**

Em caso de atuação em situação de enfrentamento de desastres, manter a capacidade de conectar e desconectar do trabalho e da família

