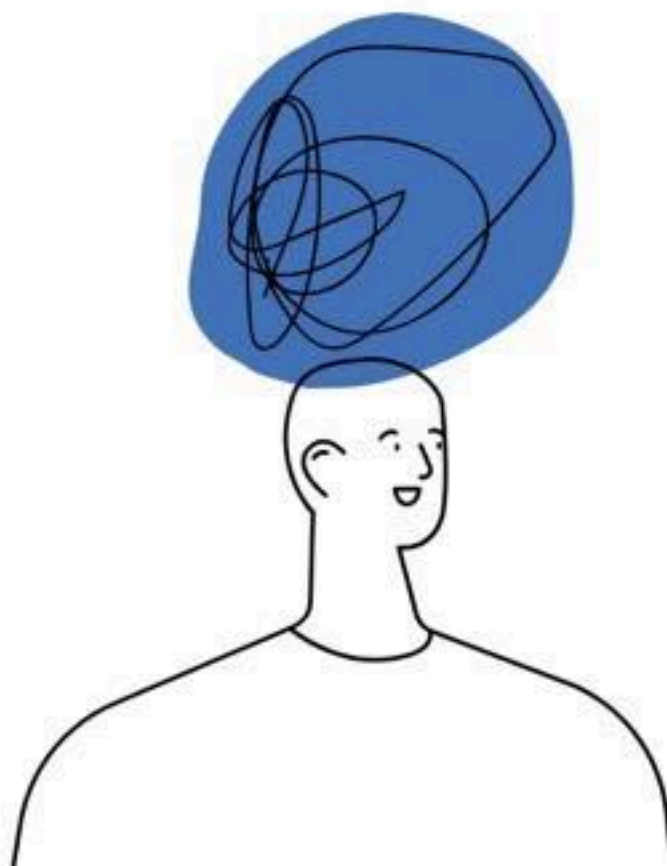


# ISOLAMENTO

COVID-19

como lidares com uma situação de  
isolamento mantendo o teu bem-estar



# ISOLAMENTO

É importante saberes que **é normal** sentires-te mais ansioso/a, desorientado/a, ou frustrado/a

A súbita alteração das tuas rotinas diárias, bem como o medo pelo desconhecido, poderão justificar estes sentimentos.



**Vê como podes lidar com eles**

# ISOLAMENTO

Mantém hábitos de sono saudáveis

Com a ausência de horários, o nosso sono pode ser desregulado.

Mas é muito importante não esquecer a importância de manter os teus hábitos de sono para a promoção do teu bem-estar.



# ISOLAMENTO

Tenta aproveitar o tempo para realizares atividades de que gostas e que, no período de aulas, não costumavas conseguir

Ler um livro, ver uma (ou mais!) séries ou filmes, ou ouvir música são alguns exemplos.

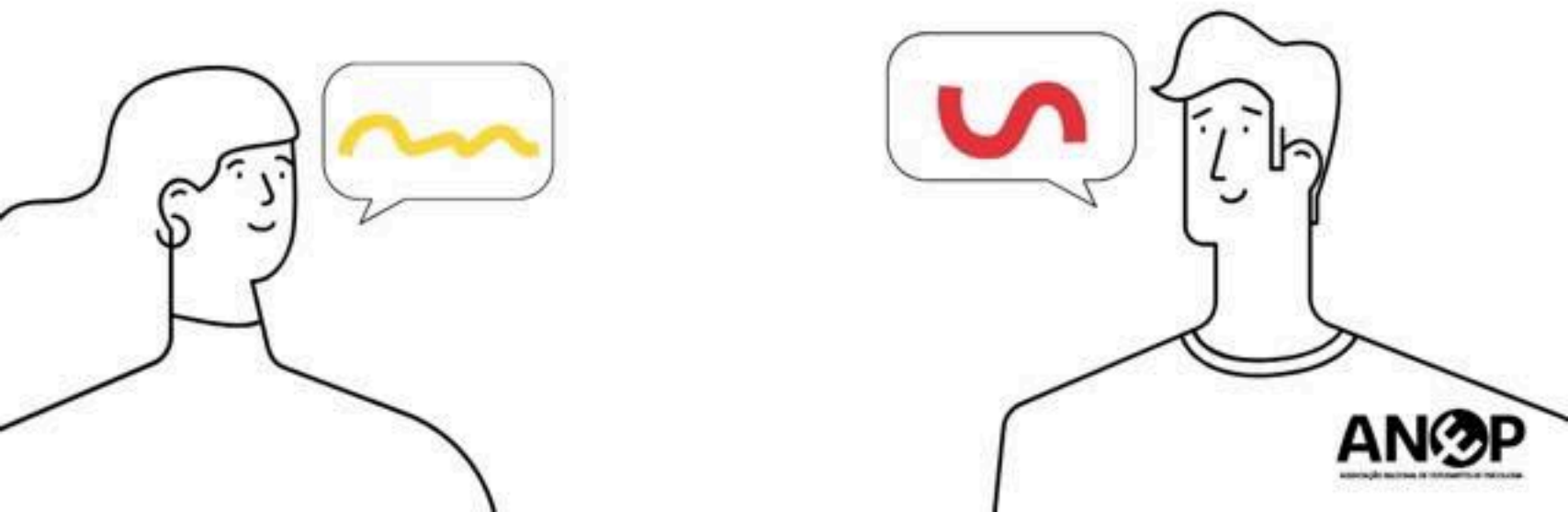
Podes, também, aproveitar para ir adiantando alguns trabalhos de faculdade com mais calma.



# ISOLAMENTO

Procura manter um contacto regular com os teus amigos e família

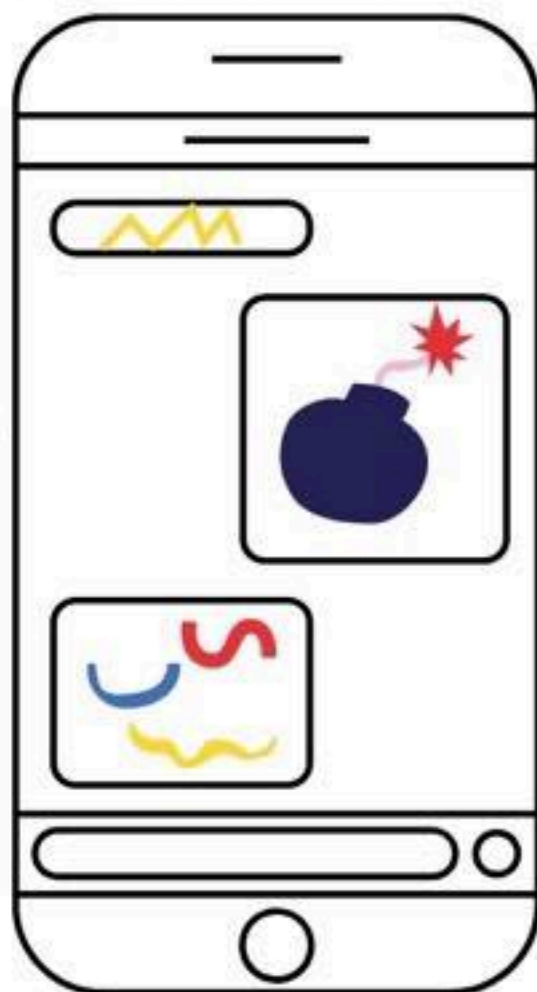
Falar com quem gostamos e confiamos ajuda-nos a superar alguns sentimentos de ansiedade. Sabemos que a tua vontade é estar com eles pessoalmente, mas, desta vez, dá uso às redes sociais e faz videochamadas!



# ISOLAMENTO

Limita a tua exposição às notícias e informa-te apenas através de fontes oficiais e credíveis

A nossa ansiedade pode advir da perceção de perigo decorrente da informação que tem vindo a surgir nas notícias. Encara esta situação com seriedade, mas informa-te apenas através de fontes credíveis como a DGS ou a OMS.

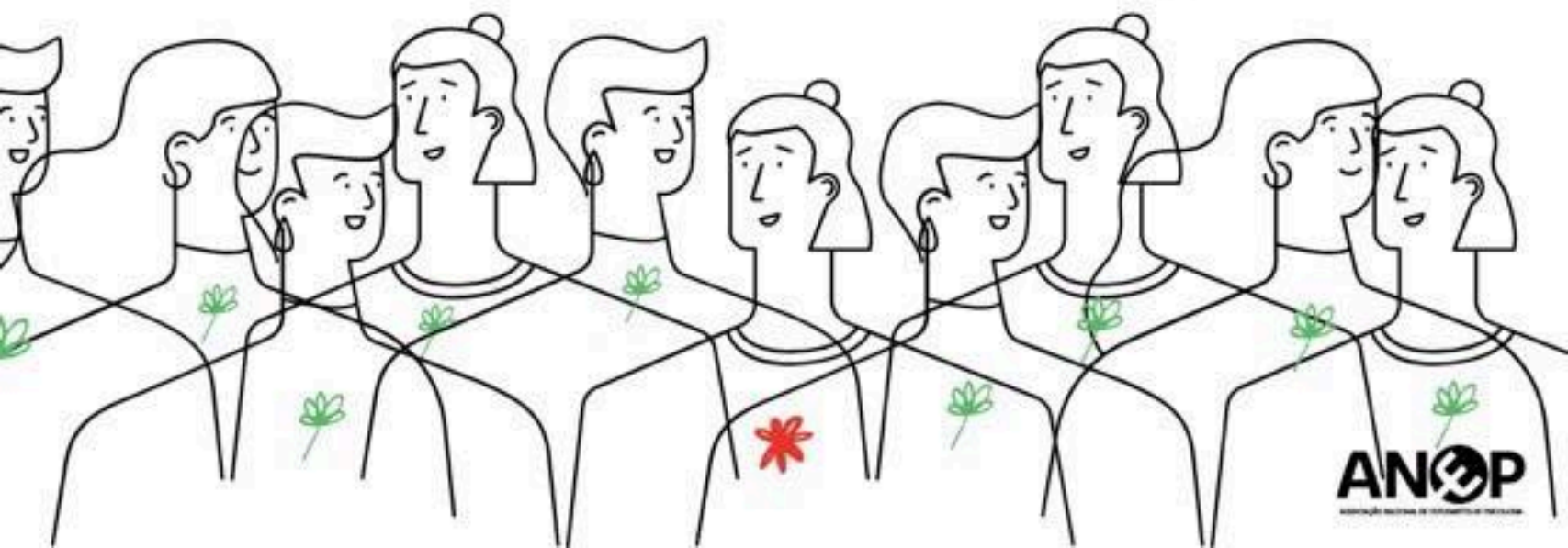


# ISOLAMENTO

Mantém em mente que o isolamento é uma medida de **responsabilidade social**

Apesar de desafiante, tenta equilibrar, em segurança, as tuas necessidades com as necessidades da restante população.

Quando saíres, tem em atenção se estás a seguir as recomendações das entidades responsáveis.

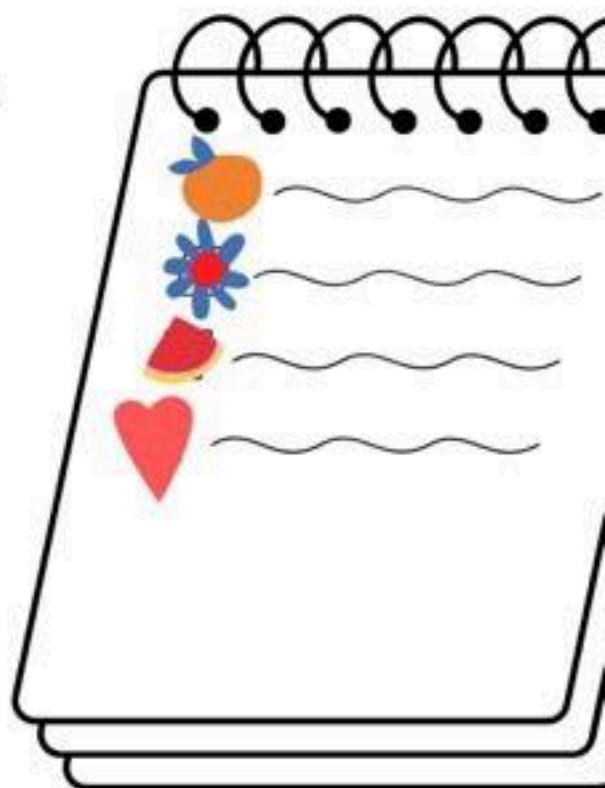


# ISOLAMENTO

Mantém a tua **rotina habitual** dentro possível, aproveitando para adicionar atividades de que gostas

Quando acordares, levanta-te e arranja-te.

Se for difícil estabelecer objetivos para o dia, podes tentar criar um horário onde estabeleces algumas tarefas. Sê criativo/a!





# ISOLAMENTO

Ajuda a tua família e os teus amigos a gerir esta ansiedade

Se fores um/a futuro/a psicólogo/a ajuda as pessoas mais próximas a acalmarem-se.

Lê os folhetos informativos da Ordem dos Psicólogos para obteres mais informações sobre como lidar com esta situação.

