ESTOU de QUARENTENA

E AGORA?

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA QUEM TEM DE SE SUBMETER A UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO.

2. O ISOLAMENTO FÍSICO NÃO IMPLICA UM AFASTAMENTO SOCIAL INCONTORNÁVEL. "**FALAR COM PESSOAS DE QUEM GOSTA E EM QUEM CONFIA É UMA DAS MELHORES FORMAS DE REDUZIR A ANSIEDADE, A SOLIDÃO OU O ABORRECIMENTO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO**", TELEFONE, O EMAIL, AS MENSAGENS, AS REDES SOCIAIS E VIDEOCHAMADAS PARA PERMANECER EM CONTACTO.

3. MANTENHA-SE OCUPADO COM ATIVIDADES E TAREFAS QUE LHE DEEM PRAZER E TRANQUILIDADE, COMO LER LIVROS, VER FILMES OU SÉRIES. "**APROVEITE TAMBÉM A OPORTUNIDADE PARA FAZER COISAS PARA AS QUAIS NÃO COSTUMA TER TEMPO**"

MANTENHA a ROTINA

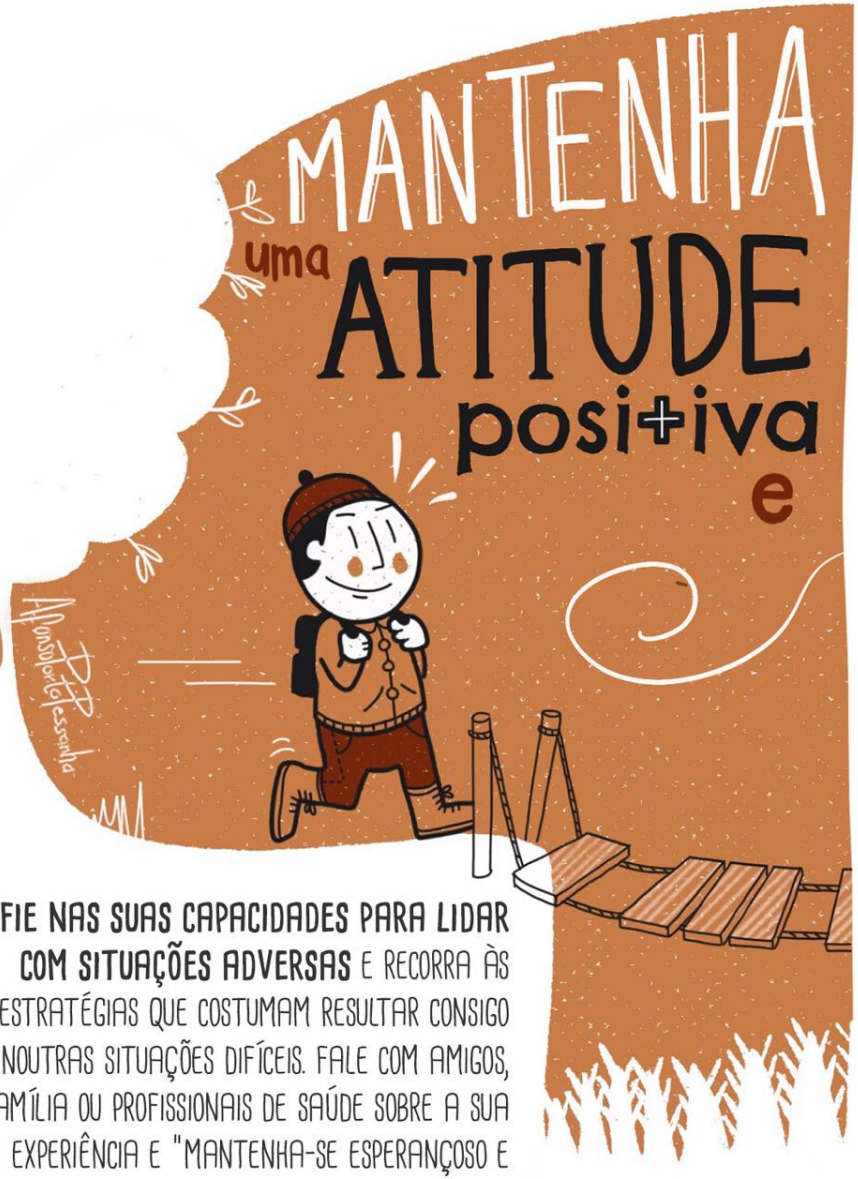
4. LEVANTE-SE À HORA HABITUAL, VISTA-SE E FAÇA AS REFEIÇÕES A HORAS. SE POSSÍVEL, TRABALHE A PARTIR DE CASA.

5. Lembre-se da máxima "**corpo são, mente sã**" e realize atividades físicas simples como dança, yoga ou exercícios de fortalecimento do core no chão de casa.

FAÇA uma ALIMENTAÇÃO equilibrada

6. **ESTE É UM DOS ASPECTOS MAIS IMPORTANTES PARA MANTER A SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL, PARA SE SENTIR BEM E DAR-LHE MAIS ENERGIA.** FRUTAS E VEGETAIS SÃO RICOS EM FIBRAS, VITAMINAS, MINERAIS E ANTIOXIDANTES FUNDAMENTAIS À PROTECÇÃO DA SAÚDE . FAÇA POR CONSUMIR, PELO MENOS, CINCO PORÇÕES POR DIA DESTES ALIMENTOS.

MANTENHA uma ATITUDE posi+iva e



7. **CONFIE NAS SUAS CAPACIDADES PARA LIDAR COM SITUAÇÕES ADVERSAS** E RECORRA ÀS ESTRATÉGIAS QUE COSTUMAM RESULTAR CONSIGO NOUTRAS SITUAÇÕES DIFÍCEIS. FALE COM AMIGOS, FAMÍLIA OU PROFISSIONAIS DE SAÚDE SOBRE A SUA EXPERIÊNCIA E "MANTENHA-SE ESPERANÇOSO E CONFIANTE DE QUE TUDO VAI CORRER BEM." **O ISOLAMENTO NÃO VAI DURAR PARA SEMPRE.**

PEÇA ajuda para obter o que precisa

8. SE TIVER DE PEDIR AJUDA, FAÇA-O. PEÇA A ALGUÉM QUE O AJUDE COM MEDICAMENTOS, COMPRAS, PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL OU MEIOS DE COMUNICAÇÃO. **O QUE NECESSITAR PARA SE SENTIR SEGURO E CONFORTÁVEL.**