



DICAS PARA A QUARENTENA

PELA NOSSA SAÚDE
MENTAL



Compreender o que se está a passar

- É importante percebermos o que se está a passar no mundo e o impacto que o **COVID-19** está a ter na vida de todos nós.
- No entanto, não devemos permitir que este vírus domine (ainda mais) os nossos dias.



Compreender o que se está a passar

- Para isso, devemos evitar passar o dia “atrás” de informações constantes sobre esta pandemia.
- Devemos escolher um ou dois momentos do dia e um meio de comunicação social credível, através do qual nos vamos informar sobre os acontecimentos diários.



Compreender o que se está a passar

- Esta atitude permitir-nos-á reduzir os níveis de ansiedade e a carga negativa natural deste momento que vivemos.



Manter a rotina

- Respeitar, dentro do possível, o horário para deitar e para acordar assim como, respeitar os horários das refeições.
- Desta forma, mantemos o nosso dia organizado e transmite-nos uma sensação de segurança/controle.



Manter a rotina

- Definir tarefas diárias realistas e que não representem mais um foco de stress (evitar horários rígidos com tarefas hora a hora, principalmente com as crianças mais pequenas – provoca desgaste emocional e potencia as birras, ataques de mau-humor).



Manter a rotina

- Devemos manter-nos cognitivamente ativos e, para isso, precisamos desenvolver:
 - Atividades de leitura;
 - Exercícios matemáticos;
 - Desafios;
 - Pesquisas.



Exposição à Tecnologia

- Vai ser inevitável quebrar algumas regras e abrir algumas exceções, no entanto, o acesso a tablet's, pc's e outras tecnologias deve ser supervisionado e não deverá exceder as duas horas diárias.



Atividades em Família

- Vamos aproveitar o que a quarentena impõe e desenvolver atividades em família:
 - Ler histórias;
 - Ouvir música;
 - Jogos de tabuleiro;
 - Ver filmes.



Atividades em Família

- Estar longe não significa estar distante, é crucial que, nestes tempos de isolamento, se mantenha o contacto com amigos e família.
- Vamos usar as ferramentas tecnológicas que temos ao nosso dispor (video-chamada, chamadas de grupo, ...) e encurtar distâncias.



Mente sã em corpo são

- Sempre que for possível, devemos fazer uma atividade diária ao ar livre (varanda, jardim, quarteirão à volta de casa, respeitando sempre o distanciamento social).



Mente sã em corpo são

- Escrever um diário sobre o que estamos a viver (o que aconteceu hoje, como reagi, o que foi feito, como me estou a sentir, dúvidas e pensamentos).



Mente sã em corpo são

- É muito importante que os nossos horários sejam distintos, para que seja claro quando estamos em horário de trabalho e/ou estudo e quando estamos em momentos de lazer.



Mente sã em corpo são

- Para isso, é de extrema importância respeitar os fins de semana, isso ajuda-nos a gerir o tempo e a evitar entrar em *burnout*.



Ser realista

- Por muito esforço que façamos em nos adaptar a esta nova realidade, será muito natural sentirmo-nos desconfortáveis e inseguros. **Ansiedade, frustração e angústia** são sentimentos perfeitamente normais e aceitá-los é, também, uma boa forma de os gerir e ter algum controlo sobre os mesmos.



Ser Realista

- Vamos combater esta negatividade, desenvolvendo atividades físicas relaxantes que nos ajudem a abstrair do caos em que vivemos, por isso:
 - Cantem;
 - Dancem;
 - Meditem.



Ser realista

Mas acima de tudo, mantenham-se positivos!

#vamos todos ficar bem



A Vossa Equipa GAAF

