

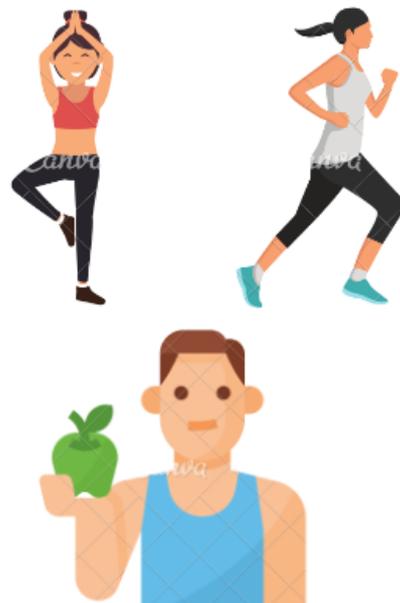
Como lidar com o isolamento

O período de isolamento contribui para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros. Embora seja um desafio, manter a distância social durante o período de isolamento é uma medida de responsabilidade social, que **não vai durar para sempre**. Embora isolado ou mantendo uma elevada restrição social, não deixe de contactar com a família e os amigos, estes estão à distância de uma chamada ou videochamada.



É **normal** sentir-se ansioso com a quantidade de informação que surge, por isso, procure estar actualizado sobre o que se passa, reduzindo a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação e privilegiando fontes de informação de instituições oficiais e credíveis (como os sites da DGS e OMS ou a Linha SNS24).

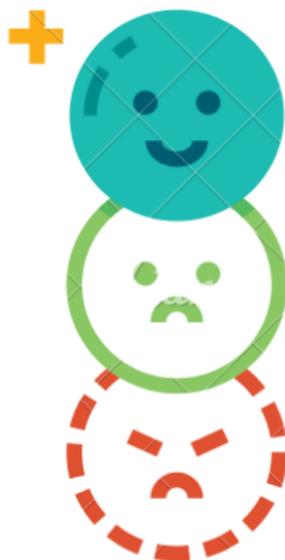
Durante o período de isolamento é importante manter a rotina habitual dentro do possível, quer na hora de acordar, como de deitar. É muito importante não descuidar os hábitos de sono. Depois de se levantar, arranje-se e estabeleça objetivos para o seu dia, com um horário e tarefas definidas. Além disso, tenha uma alimentação equilibrada e pratique algum exercício físico em casa.





Aproveite o tempo para se dedicar àquilo de que gosta ou tem vindo a planear fazer, mas ainda não fez. Agora tem aqui a sua oportunidade. Se ficar em casa, pode experimentar novas receitas, ver filmes, fazer puzzles, ouvir música, ler um livro, fazer a selecção das coisas que tem em casa e já não precisa, as hipóteses são muitas... dê largas à imaginação. Caso fique com os seus filhos, pode fazer tudo isto com a sua ajuda e companhia.

É importante reforçar que é normal sentir-se ansioso(a), desorientado(a), revoltado(a), preocupado(a), mas não se esqueça que não é o único. Estas emoções podem despertar o desejo de consumir álcool e drogas, alterar o apetite ou os hábitos de sono, por isso, é importante que partilhe as suas emoções com os outros, para que se possam apoiar mutuamente.



Não se esqueça, tal como lidou com situações difíceis no passado, também será capaz de lidar com esta.

Estas e mais informações encontram-se disponíveis em www.ordemdospsicologos.pt.

Caso precise de apoio psicológico pode contactar por e-mail: ana.cardoso@cm-alvaiazere.pt, pelo telefone 236 650 726 ou pelo telemóvel 915 698 668