



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

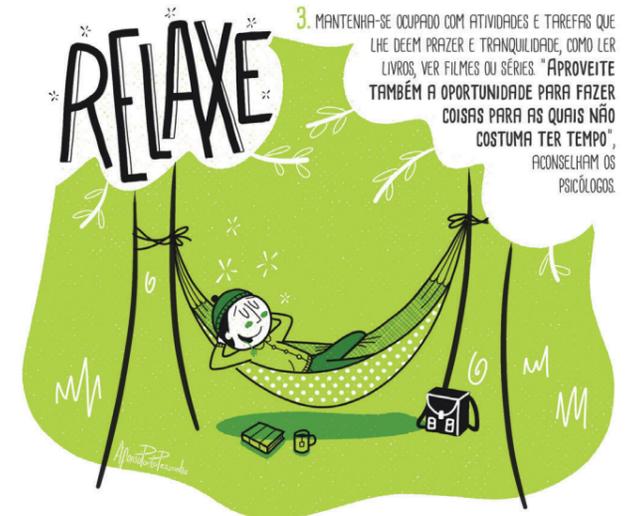
GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA QUEM TEM DE SE SUBMETER A UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO.



1. CONSULTE UMA OU DUAS VEZES POR DIA AS INFORMAÇÕES DE INSTITUIÇÕES OFICIAIS, "MAS LIMITE A SUA EXPOSIÇÃO A NOTÍCIAS QUE POSSAM AUMENTAR A SUA ANSIEDADE E PREOCUPAÇÃO".



2. O ISOLAMENTO FÍSICO NÃO IMPLICA UM AFASTAMENTO SOCIAL INCONTORNÁVEL. "FALAR COM PESSOAS DE QUEM GOSTA E EM QUEM CONFIAM É UMA DAS MELHORES FORMAS DE REDUZIR A ANSIEDADE, A SOLIDÃO OU O ABORREIMENTO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO", DESTACA A ORDEM DOS PSICÓLOGOS. USE O 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", ACONSELHAM OS PSICÓLOGOS.



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.



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.



7. CONFIE NAS SUAS CAPACIDADES PARA LIDAR COM SITUAÇÕES ADVERSAS E RECORRA ÀS ESTRATÉGIAS QUE COSTUMAM RESULTAR BEM EM OUTRAS SITUAÇÕES DIFÍCEIS. FALE COM AMIGOS, FAMÍLIA OU PROFISSIONARIS 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.

8. SE TIVER DE PEDIR AJUDA, FAÇA-LO 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.