

Recomendações para períodos de isolamento em casa



A situação de confinamento em casa por vários dias pode gerar muito desconforto psicológico.



Felizmente, somos dotados de alguns fatores de proteção que nos ajudam a enfrentar esta situação.



EVITE O EXCESSO DE INFORMAÇÃO

O excesso de informação pode gerar muita **ansiedade**. Evite ter a televisão ligada durante o dia inteiro a ouvir notícias sobre o coronavírus.

Escolha um **horário específico do dia** para se informar. Podem ser as notícias da manhã, da tarde ou da noite, veja apenas uma vez por dia.

No resto do dia tente estar **ocupado** a fazer atividades, que não estão relacionadas com este tema.

PENSAMENTO POSITIVO

Foque os aspetos positivos de estar em casa, graças ao nosso sacrifício pessoal, estamos a fazer o **bem** para todos.

Está a fazer algo que é **essencial** para o bem comum.

Apesar de ser difícil, se ficar em casa está a **salvar vidas**.

UTILIZE A TECNOLOGIA

Para estar unido com aqueles que mais gosta!



Limite o **tempo que passa ligado** às tecnologias.

Procure **atividades manuais** e formas de passar o tempo longe dos ecrãs.

Explore formas de **atividades físicas** que possam ser realizadas em casa.



PLANEIE UMA ROTINA DIÁRIA

Para o ajudar a sentir-se organizado e produtivo!



AJUDAR-SE MUTUAMENTE



Partilhe informações e **tome consciência das dificuldades** que estes dias podem representar a nível psicológico.

“Pratique a união”, **colaborem e apoiem-se uns aos outros**, procurando tornar a vida mais suportável para os outros durante este período.

“SOMOS UMA EQUIPA!” Vamos passar estes dias juntos da melhor forma possível.

EM ESPECIAL PARA OS MAIS PEQUENOS



- É fundamental **manter um horário e uma rotina**. Por exemplo: de manhã, trabalhamos conteúdos da escola, depois do almoço, podemos ver televisão ou fazer um jogo e, à tarde, aproveitamos para fazer atividades e/ou jogos em família.

- As crianças devem **compreender qual o motivo pelo qual não podemos sair de casa**: não por termos medo de ficarmos contagiados, mas sim porque desta maneira estamos a proteger todos os outros e, em particular, as pessoas que têm uma saúde mais frágil.

- Deixe bem claro que o que estamos a fazer é um **ato cheio de valor** e com um **significado transcendente**.



Adaptado de: “Consejos psicológicos para largos períodos dentro de casa”, de Elena San Martín (Educatora social e Psicóloga).

VAI FICAR TUDO BEM!

Elaborado por:
Equipa do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) da APPACDM de Évora.