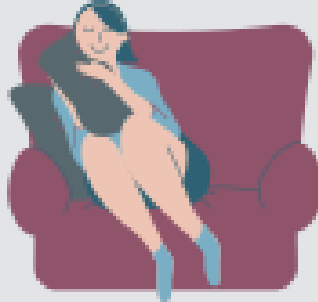


Dicas para fazer face ao confinamento devido à COVID-19

As medidas restritivas tomadas pelos países para impedir a propagação da COVID-19, tais como o isolamento voluntário e o distanciamento social, irão alterar as rotinas das pessoas durante períodos de tempo consideráveis. Eis algumas dicas que o ajudarão a lidar, da melhor forma possível, com o confinamento.

Ambiente Confortável



Tire algum tempo para tornar o ambiente da sua casa confortável e relaxante, e não apenas o seu ambiente físico, mas também com coisas que o podem ajudar a desestressar, como livros, música ou outras coisas que o podem ajudar a ocupar o seu tempo.

Manter a rotina

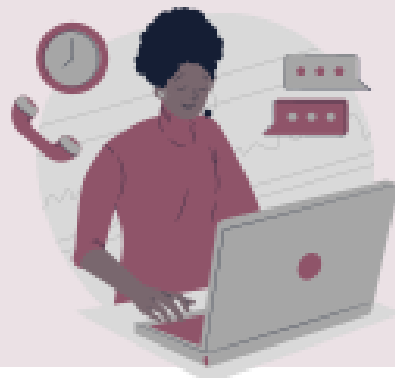


Manter a sua rotina normal tanto quanto possível, ou criar uma rotina para si mesmo, pode ajudá-lo a manter-se saudável e feliz.

Certifique-se de que esta rotina durante este período considera hábitos saudáveis, como dieta, sono, actividade física e tempo livre.

Estabelecer um escritório em casa

Se está a trabalhar a partir de casa e é capaz de o fazer, diferencie a área que utiliza para trabalhar e a área que utiliza para desfrutar do seu tempo livre.



Fale com o seu médico

O seu médico pode ter sugerido alterações ao seu tratamento durante este período. Isto pode ser confuso e pode levá-lo a questionar o seu novo plano de cuidados.



Lembre-se de que isso é feito para o salvaguardar durante este período em que é especialmente vulnerável. Fale com o seu médico para se manter informado e para se envolver na tomada de decisões e na programação do seu tratamento.

Não passe o dia inteiro de pijama!

Estar em casa não significa que não possa começar o seu dia da mesma forma que fazia antes.



Isto pode ajudá-lo a sentir-se mais ligado aos seus hábitos normais e ao mundo exterior, e pode melhorar os seus sentimentos de positividade e produtividade!

Tente manter-se positivo!

Uma mentalidade positiva pode ajudá-lo a sentir-se menos ansioso e a controlar-se mais. Tente não pensar nos piores cenários, ou em coisas que possam correr mal. Siga todos estes passos para se manter tão saudável quanto possível durante este período difícil.



Mantenha-se em contacto com a família e amigos

O isolamento voluntário e o distanciamento social podem sentir-se solitários, e é importante reconhecê-lo para evitar sentir-se isolado e desconectado da sua vida normal e do mundo exterior. Agendar videochamadas, chamadas telefónicas regulares e manter o contacto através de e-mails, serviços de mensagens são boas formas de se manter ligado aos seus entes queridos.

