

# Isolamento.

## E agora?

Sabemos que o isolamento é um desafio, contudo, é essencial para conter a propagação da COVID-19.

Deixamos-te algumas sugestões para te ajudar a manter o teu bem-estar durante este período.

# Isolamento.

## Tenho-me sentido...

É normal sentires-te mais **ansioso(a)**, **preocupado(a)**, **frustrado(a)** ou com **medo**.

Pode dever-se à alteração das rotinas e à instabilidade criada por esta situação.

# Isolamento.

## Tenho-me sentido...

Também é normal que te sintas mais **sozinho(a)**, principalmente se estiveres deslocado(a).

Nesta altura, a interação social é mais reduzida, mas existem alternativas que podem ajudar.

# Isolamento.

## O que posso fazer?

É importante que mantenha **hábitos saudáveis**:

- ▶ Horário de sono regular
- ▶ Alimentação equilibrada
- ▶ Exercício físico (em casa ou que não exija contacto com outras pessoas)

# Isolamento.

## O que posso fazer?

Aproveita para realizar **atividades** do teu interesse, para as quais nem sempre tens oportunidade:

- ▶ Ler livros
- ▶ Ver séries/filmes
- ▶ Jogar

# Isolamento.

## O que posso fazer?

Mas não te esqueças que **não estás de férias**, as aulas irão continuar:

- ▶ Põe o estudo em dia
- ▶ Aproveita para adiantar os trabalhos/projetos
- ▶ Define objetivos diários

# Isolamento.

## O que posso fazer?

Mantém contacto com a tua **família** e **amigos**. Ajuda quem precisa e cria uma **rede de suporte**.

Recorre às redes sociais e efetua videochamadas para evitar o contacto presencial.

# Isolamento.

## Que recursos existem?

Existem diversas *fake news* a circular, o que pode contribuir para o aumento da ansiedade e preocupação.

Acompanha a informação apenas através de **fontes fidedignas**, como a OMS e a DGS.

# Isolamento.

## Que recursos existem?

O Núcleo de Desenvolvimento

Académico também está disponível para te ajudar.

Se quiseres agendar uma reunião por

Skype, envia e-mail para:

[nda@tecnico.ulisboa.pt](mailto:nda@tecnico.ulisboa.pt)

# Isolamento.

## Lembra-te...

- ▶ O isolamento é desafiante mas são só alguns dias.
- ▶ Cria uma **rotina** e estabelece **objetivos** para o teu dia-a-dia.
- ▶ Mantém-te ativo(a) e sê criativo(a)!

Em caso de sintomas: 808 24 24 24