



# ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL EM PERÍODO DE ISOLAMENTO



1

## MANTENHA UMA ROTINA DIÁRIA ESTRUTURADA

- Ainda que a rotina possa ser flexível, procure respeitar momentos privilegiados como o horário para acordar, deitar e para realizar as principais refeições;
- É útil preparar-se e vestir-se como se fosse um dia normal.

2

## CONFIGURE O SEU ESPAÇO DE TRABALHO

- Selecione uma área de trabalho preferencialmente independente das zonas sociais da casa, de forma a preparar-se para focar no trabalho e facilitar a desativação no final do dia;
- Procure manter a sua área de trabalho limpa e organizada.

3

## ORGANIZE E ADAPTE O SEU TRABALHO

- Conheça os seus distratores (p.ex., redes sociais) e reduza-os durante o período de trabalho;
- É útil fixar períodos curtos de trabalho e fazer pausas. As pausas devem implicar uma mudança de *setting* (escritório -> sala);
- Estabeleça prioridades, apresentando-as à chefia e negociando-as;
- Realize um *coffe break* virtual com a sua equipa.

4

## ATIVE A SUA REDE DE SUPORTE

- Mantenha contacto social regular, com recurso às novas tecnologias;
- Telefone a um amigo/a ou familiar;
- Faça uma "*happy hour*" / encontro virtual com amigos e família.



# ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL EM PERÍODO DE ISOLAMENTO



5

## ENVOLVA-SE EM ATIVIDADES PRAZEROSAS

- Faça uma lista de atividades prazerosas e coloque-as em prática (p. ex., ler um livro ou experimentar uma receita nova);
- Desfrute de momentos de sol na varanda;
- Pratique meditação através de *apps* disponíveis para o efeito.

6

## PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

- Sempre que possível, faça exercício físico em casa com recurso a atividades *online* ou no exterior. Ao praticar exercício físico, o corpo produz hormonas associadas ao bem-estar e bloqueadoras de *stress*.

7

## LIMITE A INFORMAÇÃO CONSULTADA

- Atualize-se, mas limite a sua exposição a notícias que possam gerar preocupação e ansiedade;
- Consulte e partilhe apenas informação proveniente de fontes oficiais (p. ex., Organização Mundial de Saúde, Direção Geral de Saúde).

8

## PROCURE AJUDA PROFISSIONAL

- Numa experiência de isolamento é normal poder sentir tristeza, preocupação, zanga e outras emoções desagradáveis;
- No entanto, se estas emoções se prolongarem no tempo e interferirem com o seu funcionamento, procure ajuda de um especialista (psiquiatra ou psicólogo).