

Para as famílias em isolamento é fundamental a organização de uma rotina diária que responda às necessidades de todos e que equilibre momentos de trabalho e lazer, de interação e autonomia, e tempo para o próprio.

Lembrem-se, todos os dias, que o isolamento permite conter a propagação do vírus e que, por isso, estão a contribuir decisivamente para manter a vossa própria segurança e a de todos.



CLDS-4G - MoGadouro, Gentes, Gestos e

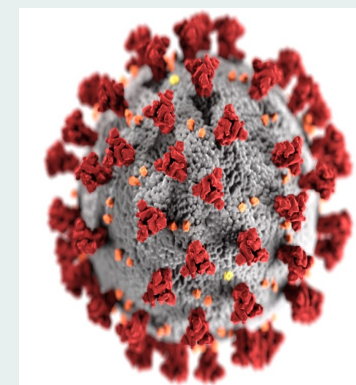


Telefone: 279348037
Correio Eletrónico: laramarcos-
clds4g@misericordiamogadouro.com

Eixo 2: Intervenção Familiar e
Parental Preventiva da Pobreza
Infantil



Kit de Sobrevivência Familiar



COVID-19



Conserve as rotinas no dia-a-dia

É importante tentar manter rotinas. Estas transmitem segurança às pessoas com quem vive, especialmente às crianças.

- Mantenha o horário normal de sono e de refeições;
- Concentre-se em atividades que gosta, por exemplo ler, ver televisão, jogos em família;
- Faça algumas atividades para as quais não costuma ter tempo

Mantenha-se bem informado!

- Use fontes de informação credíveis;
 - Mantenha-se atualizado com notícias, mas não exagere;
 - Limite a informação ao estritamente necessário;
 - Analise a informação calmamente;
- Se ouvir falar sobre coronavírus lhe provoca ansiedade, mude de assunto.

Mantenha contacto com familiares e amigos

- Manter o contacto é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, o sentimento de isolamento, ou a frustração por estar em quarentena;
- Fale 'cara-a-cara' através de videochamadas com os seus familiares e amigos.

atividades que ajudam a relaxar.



Faça uma alimentação saudável e não esqueça o exercício

- Esta pode ser uma boa altura para melhorar os seus hábitos alimentares;
- Cozinhe em família, experimente novas receitas e sabores;
- Não descure a atividade física e pratique exercício.
- A meditação, dança ou ioga são atividades que ajudam a relaxar



Seja positivo

Confie na sua capacidade para lidar com situações; Se necessário procure a ajuda de um especialista em saúde mental liga SNS 808242424 ou 279348037