



COVID-19

INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO - ORDEM DOS PSICÓLOGOS.PT/COVID19



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Como viver em isolamento numa família monoparental?



Passados estes 49 dias de isolamento e um mês de confinamento todos estamos sob maior pressão. Se vive a situação de monoparentalidade o seu desafio poderá ser maior e necessita estar alerta para os sinais de cansaço, ansiedade e stress gerados por esta situação. Daremos alguns conselhos que talvez o possam ajudar:

- Sendo o único adulto na casa, necessita de manter o contacto social regular através de telefonemas ou vídeo chamadas para a família e amigos de suporte;
 - se está em teletrabalho e a acompanhar os filhos, organize os horários de refeições; horários do ensino à distância de forma a facilitar o acompanhamento necessário;
 - Quando sentir dificuldade no apoio escolar aos filhos, transmita essa preocupação ao professor e peça ajuda;
 - Quando achar necessário utilize os serviços de entrega em casa de compras, frutaria, talho, entre outros e de refeições prontas ou solicite a ajuda de vizinhos na aquisição dos mesmos;
 - Cuide de si e tire algum tempo só para si numa actividade que lhe dê prazer (ler, ouvir música, fazer actividade física, cozinhar ou ver um filme)
- Lembre-se que se não estiver bem, a sua família também não estará...
Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da ordem dos Psicólogos Portugueses.

Raquel Vaz de Medeiros
Vogal da Delegação Regional dos Açores