



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Como se manter psicologicamente saúdável em casa?

Passada uma semana em que muitos de nós fomos “obrigados” a ir para casa (e bem!), é natural que o entusiasmo inicial comece a diminuir. Percebemos claramente que ficar em casa pode ser desafiante, sendo necessário planejar o dia-dia, de modo a que todos se sintam bem.

Neste novo contexto, daremos algumas sugestões do que poderá fazer para se manter saudável:

- Mantenha-se informado e compreenda o risco. Não é ficção, está mesmo acontecer! Siga diariamente apenas fontes seguras de informação.
- Mantenha o contacto com amigos e familiares. Falar com estas pessoas é uma forma de reduzir a ansiedade e de se sentir acompanhado. Utilize as redes sociais, o telemóvel, o e-mail, a vídeochamada... o que lhe for mais conveniente.
- Realize atividades de que gosta e relaxe. Aproveite a oportunidade para fazer coisas que lhe dão prazer e pode fazer em casa. Pesquise informação sobre atividades do seu interesse: culinária, exercício físico, jardinagem, treino do cão... experimente algo diferente!
- Mantenha as suas rotinas e atividades, dentro do possível: levante-se à hora habitual, vista-se, faça as refeições a horas e trabalhe num local sossegado.
- Mantenha-se esperançoso e confiante de que tudo vai correr bem. Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis e recorde o que resulta melhor consigo em situações complicadas.

Lembre-se também que este nosso atual e “estranho” dia-a-dia: a diminuição de circulação de carros e de pessoas, o encerramento das escolas e outros locais... são afinal um sinal que estamos a colaborar para o bem de todos e que, embora fisicamente separados, somos uma comunidade mais unida do que nunca!

Fique bem, pela sua saúde e de todos os açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Luz Melo

Presidente da Delegação Regional dos Açores