

*SEGUNDO*

*CONFINAMENTO*

*“AJUDEMO-NOS TODOS”*

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

**Um novo confinamento se iniciou e, mais uma vez,  
principliou um grande desafio à nossa saúde  
psicológica e capacidade de resiliência.**

**Não Desanime!**

**Não Desespere!**

**Tenha Esperança!**

**Acredite!**

**Faça a Diferença!**

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

# Sabemos que:

- O **risco** de sermos ou estarmos infetados é maior;
- O **risco** de termos familiares ou amigos infetados é maior;
- A **possibilidade** de alguns de nós já termos perdido alguém também é grande.

# Sabemos que:

- A **ansiedade** e o **stresse** surgem, cada vez mais, de forma galopante nas Nossas Vidas;
- As alterações às nossas rotinas diárias provocam **mal estar emocional** e financeiro;
- A fadiga desta pandemia tem **impactos devastadores** a vários níveis.

Vamos **UNIR FORÇAS**

Vamos permanecer **CONFIANTES**

Juntos vamos **COMBATER**

Juntos vamos fazer um **ESFORÇO**

Juntos Somos **MAIS FORTES**

Não vamos **QUEBRAR!**

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

# Quando Sentir:

- Dor e inquietação;
- Angústia, tristeza, medo, incerteza, desgaste e muito cansaço;
- Insatisfação com a nossa Vida;
- Choro, desespero, irritabilidade constante, falta de paciência;
- Limitação na nossa Vida;
- Medo de Morrer.

Estes são Sentimentos, Incertezas,  
Medos, Receios...

Que todos Nós Sentimos neste momento em  
Nossas Vidas, em Nossas Casas!

Todos eles são Naturais!

**Mas**

O que podemos **NÓS** fazer de Diferente?

# O que podemos fazer?

**Estarmos atentos às nossas Emoções,  
Sentimentos e Pensamentos!**

O que estou a sentir e a pensar agora?

O que preciso neste momento?

Quais as minhas forças?

Quais as minhas ajudas?

Quais as minhas dificuldades?

Quais os meus obstáculos?



- ❖ **Aceitar** os imprevistos do dia-a-dia;
- ❖ **Acreditar** que vamos conseguir lidar com esta situação, ou **PEDIR AJUDA PROFISSIONAL** caso não sintamos capacidade para o fazer;
- ❖ **Viver** um dia de cada vez;
- ❖ **Focarmo-nos** em coisas Positivas.

# ESTRATÉGIAS

- Faça exercício, na rua ou em sua casa;
- Faça uma alimentação saudável;
- Crie uma rotina de sono;
- Faça jogos em família;
- Faça um piquenique em casa;
- Faça uma sessão de cinema em casa;
- Faça um calendário de tarefas semanais para si e para os seus filhos;

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

- Faça os trabalhos escolares com o seu filho;
- Conte aos seus filhos histórias familiares;
- Ensine o seu filho a fazer aquele bolo de que ele tanto gosta;
- Partilhe responsabilidades;
- Estabeleça objetivos flexíveis;
- Estabeleça rotinas e horários habituais;
- Arranje tempo só para si;

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

- Leia um livro;
- Ouça música;
- Faça Mindfulness/Meditação;
- Arrume “aquele” armário que há tanto tempo queria arrumar;
- Assista a concertos ao vivo através das redes sociais;
- Visite museus virtualmente;
- Evite conflitos;

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

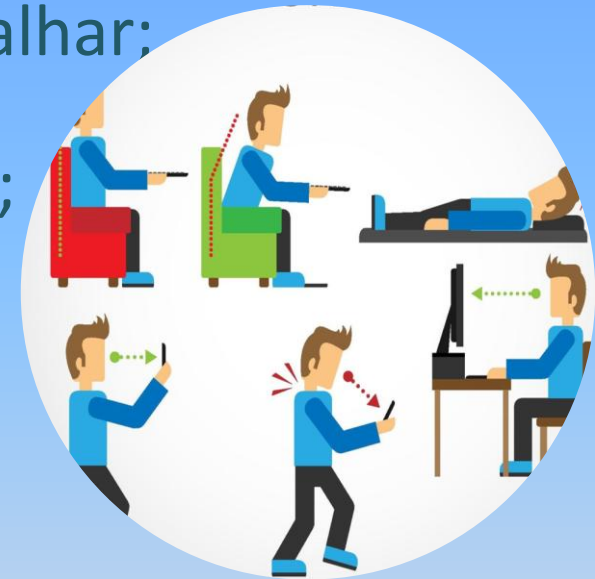
- Reforce as relações (isolamento físico é diferente de isolamento emocional) – faça telefonemas, videochamadas;
- Expresse os seus sentimentos: através do email ou até carta ou postal;
- Partilhe as suas emoções e angústias ;
- Telefone a alguém e leia-lhe uma história;
- Seja sensível ao que o outro está a sentir;

Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

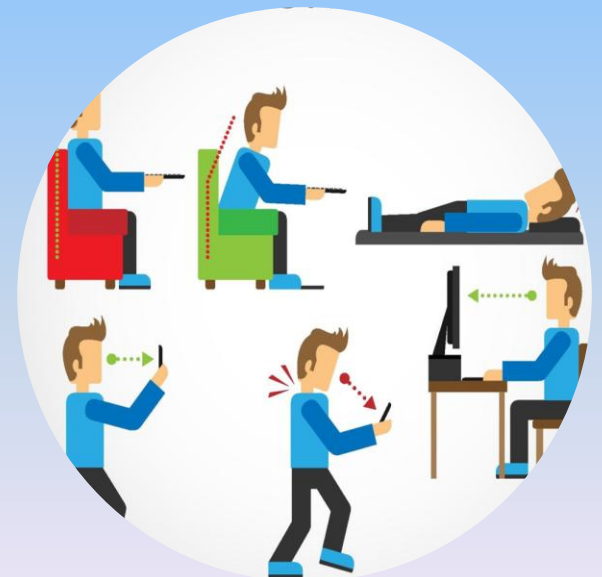
- Ofereça-se para fazer as compras de um vizinho que tem mais dificuldade ou que é de risco;
- Faça almoços e jantares virtuais com os seu amigos e familiares;
- Consulte apenas fontes de informação credíveis (Direção Geral de Saúde, Serviço Nacional de Saúde, Ordem dos Psicólogos Portugueses; Organização Mundial de Saúde) e atualizadas;
- Mantenha uma atitude tranquila e calma!

# Para quem está em Teletrabalho:

- ❖ **Crie** um espaço específico para trabalhar;
- ❖ O espaço deve estar **bem iluminado**;
- ❖ **Defina** um horário de trabalho;
- ❖ Mantenha uma **postura adequada**;
- ❖ Se conseguir mantenha os **pés elevados** (em cima de um banco ou almofada);



- ❖ **Faça pausas regulares;**
- ❖ **Beba água ou chá;**
- ❖ **Mantenha o contacto regular com os colegas;**
- ❖ **A altura da secretária e do computador devem estar adequados à sua altura;**
- ❖ **Não tenha a televisão ligada;**
- ❖ **Não trabalhe sentado no sofá;**







- ❖ **Descanse os olhos com frequência** - basta fechá-los e mudar a visão para um objeto distante para acomodar o cristalino;
- ❖ Se usar **óculos ou lentes de contacto**, mantenha-os sempre limpos, uma vez que as partículas de pó podem alcançar os olhos e causar um desconforto maior para a sua visão;

- ❖ **Regule** o brilho e contraste do ecrã, bem como o tamanho da letra;
- ❖ Coloque o monitor a uma **distância** não inferior a 60 centímetros.



Ana Raimundo  
SPO Madeira Torres

# EVITE:

- ✓ Fumar em excesso;
- ✓ Beber em excesso;
- ✓ Comer em excesso;
- ✓ Descontrolar-se;
- ✓ Exceder o uso das tecnologias;
- ✓ Ver televisão deitado na cama antes de dormir;
- ✓ Ver notícias ao início e final do dia;
- ✓ Canais de comunicação sensacionalistas.



# INVISTA EM SI

- Defina 3 objetivos diários
  - Hoje quero fazer...
  - O mais importante para hoje é...
  - ...
- No final do dia, escreva 3 coisas positivas que lhe aconteceram.

# Contactos úteis:

- Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 – ou procure ajuda de um Psicólogo;
- 800 202 148 (gratuito - 24h);
- Serviço de Emergência: 112

**A Equipa do SPO do Agrupamento Escolas  
Madeira Torres pede para que todos estejam  
atentos ao seu bem-estar e peçam ajuda, se  
precisarem.**

[ana.raimundo@madeiratorres.com](mailto:ana.raimundo@madeiratorres.com)



**Momentos bons e ruins fazem  
parte da vida...**



**A diferença é que um marca  
e o outro ensina!**