

01

MANTER AS ROTINAS

Manter o horário habitual de acordar, trabalhar/estudar, de refeição e de sono.



02

MANTER-SE CONECTADO

efetuar telefonemas/videochamadas com a família, amigos e colegas de trabalho.



03

ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL

efetuar uma alimentação completa, variada e equilibrada.



04

REALIZAR ATIVIDADES PRAZEROSAS

ler um livro, ver uma série, cozinhar, efetuar atividades em família ou criar algo novo.



05

CRIAR UMA "JANELA" DE PREOCUPAÇÕES

escrever todas as preocupações que surgem ao longo do dia e pensar sobre as mesmas apenas numa altura específica.



06

MANTER-SE FÍSICA E PSICOLÓGICAMENTE ATIVO

o exercício ajuda a libertar o stress e a melhorar o humor. Meditação é também uma mais valia.



07

FAZER UM DIÁRIO

escrever, todos os dias, três acontecimentos que o fizeram sentir-se grato. Felicite-se e aos outros por essas conquistas!



NÃO HÁ SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL!

LINHAS DE APOIO GRATUITAS

SNS 24 (808 24 24 24)

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICANÁLISE (300 051 920)

Dias úteis das 08h às 24h;

LINHA CONVERSA AMIGA (808 237 327)

Dias úteis das 15h às 22h e aos fins de semana das 19h às 22h;

FUNDAÇÃO NOSSA SRA. DO BOM SUCESSO (211 533 854)

Dias úteis das 10h às 13h e das 14h às 18h;

ACALMA.ONLINE (HTTPS://ACALMA.ONLINE/)

Acesso gratuito e marcação de consultas de psicologia por videochamada.

INFO.COVID19@CENTRALMED.PT

Email de apoio da Centralmed, que conta com Médicos do Trabalho e psicólogos para dar resposta aos efeitos da pandemia de COVID-19, junto das suas empresas clientes e dos seus colaboradores.

