

Dicas para enfrentar o confinamento



Até a chegada da Covid-19, desconhecíamos o que era um confinamento. Agora, podemos tirar várias lições dessa experiência.



Aceitar a nova realidade para poder retornar à normalidade quanto antes



Seguir as **recomendações dos especialistas** e aceitá-las como corretas



Desconectar-se das notícias relacionadas à pandemia durante um período de tempo todos os dias



Adotar **rotinas diárias e estabelecer uma agenda** com tarefas



Aproveitar a situação para **fazer atividades** que nosso ritmo de vida habitual não permite



Destinar um tempo todos os dias para **estimular nosso lado mais criativo**



Fazer esporte em casa para cuidar da saúde e manter-se em forma



Permanecer **atento a qualquer sintoma** relacionado à doença



Manter contato com familiares, amigos e colegas de trabalho



Cuidar do estado de ânimo para evitar momentos de incerteza ou inquietação