



ORIENTAÇÕES PARA COMBATER O ISOLAMENTO

Março 2020

Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Vivemos hoje uma situação social e de saúde pública atípica, que exige a cada um de nós responsabilidade e civismo para combatermos o novo coronavírus. A Direção-Geral da Saúde aconselha-nos a tomar medidas de afastamento social, que frequentemente podem levar ao isolamento.

No caso do ISEC Lisboa, sabemos que as mudanças destes tempos levaram muitos para casa, sejam alunos em ensino a distância, ou docentes e funcionários em teletrabalho. A situação de isolamento é fundamental para travar a cadeia de transmissão deste vírus, mas pode ser igualmente um período de solidão e de dúvidas.

Com o objetivo de facilitar o período de isolamento em que nos encontramos, seja voluntário ou imposto, o GAP propõe algumas estratégias para lidar com esta situação:

Como cuidar de si próprio?

- + Mantenha-se informado e compreenda o risco, mas limite a consulta das notícias para que não fique demasiado preocupado;
- + Peça ajuda quando sente que precisa, seja para obter bens de primeira necessidade ou medicamentos;
- + Mantenha o contacto com amigos e familiares através do telefone, email ou videochamada;
- + Realize atividades de que gosta, como ler, ver filmes ou séries e aproveite para relaxar;
- + Faça exercício físico e mantenha uma alimentação equilibrada;

- + Mantenha-se confiante de que se cada um de nós fizer o que é pedido pelas autoridades de saúde, tudo vai regressar à normalidade;
- + Aproveite para fazer algumas coisas para as quais habitualmente não costuma ter tempo.

É aluno em regime de ensino a distância?

- + Se este é o seu caso, encare esta nova modalidade como uma possibilidade de se dedicar mais aos estudos. Uma das vantagens de estar à distância é que nesta altura não vai perder tempo com deslocações, por exemplo. Aproveite este tempo para pôr a matéria em dia e explorar mais temas do seu interesse;
- + Mantenha o contacto com colegas e professores através das plataformas digitais e não deixe de tirar as suas dúvidas e partilhar as suas descobertas;
- + Igualmente importante é a manutenção das rotinas: acordar cedo, como se fosse sair, fazer as refeições nos mesmos horários, ir dormir à hora habitual.

Para informações mais detalhadas sobre este tema, sugerimos a consulta do documento partilhado pela Ordem dos Psicólogos.

O GAP está a acompanhar a evolução da situação e está disponível para atendimentos à distância. Se pretender entrar em contacto connosco para realizar uma marcação, envie um email para: gap@iseclisboa.pt.



iseclisboa.pt

Alameda das Linhas de Torres, 179
1750-142 Lisboa
+351 217 541 310
info@iseclisboa.pt