

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DURANTE O CONFINAMENTO

1

Estabeleça uma rotina
para o seu dia-a-dia

2

Realize actividade
física em casa

3

Mantenha o contacto à
distância
com familiares e amigos

4

Realize actividades
relaxantes
em casa

5

Estude com os seus filhos
e brinque com eles

6

Dedique tempo
a actividades prazerosas

7

Limite a consulta de
informação
sobre a COVID-19

8

Esteja atento
a alterações do seu
humor

9

Lembre-se que sentir
medo ou angústia
no contexto actual é normal

10

Se necessário,
procure ajuda de um
Enfermeiro Especialista em
Enfermagem de Saúde
Mental e Psiquiátrica