

8 Dicas para Adolescer em Tempo de Distanciamento Social



MANTÉM-TE ATUALIZADO/A

Algumas das formas de reduzir as emoções menos positivas associadas a esta exposição são procurar informações em fontes mais fidedignas e mantêres-te atualizado acerca das informações que a escola transmite.



FAZ EXERCÍCIO FÍSICO

As pessoas que fazem exercício podem ser mentalmente mais saudáveis do que as que não o fazem. O exercício físico não é apenas ir ao ginásio, mas é também o exercício que envolve tarefas domésticas e o exercício mental associado ao estudo (podes muscular o teu cérebro)



MANTÉM-TE EM CONTACTO

A saúde e bem-estar psicológico estão fortemente associados às relações que manténs com os teus amigos e familiares, colegas e professores.



MANTÉM UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma alimentação saudável e equilibrada além de ajudar a restabelecer os níveis de energia do teu corpo, é também fundamental para a manutenção de várias funções cognitivas, nomeadamente, a memória.



RELAXA

Reconheceres e aceites as emoções menos positivas é importante para que te restabeleças e fortaleças.



MANTÉM UMA ATITUDE POSITIVA

Ter uma atitude positiva não significa ignorar os aspetos mais negativos ou não estar preparado para situações difíceis, mas abordar as situações de uma maneira construtiva e pensar em resoluções alternativas, como por exemplo novas e diferentes formas de estudo. Para isso podes usar as tuas competências.



MANTÉM AS ROTINAS

É importante estabeleceres horas de sono saudáveis, bem como horários para as várias refeições do dia ajustadas ao teu horário escolar (mesmo com aulas online). Levanta-te à hora habitual, tira o pijama e torna o teu dia o mais produtivo possível.



PEDE AJUDA PARA O QUE FOR PRECISO

Pedir ajuda em situações mais difíceis de ultrapassar é também uma competência fundamental. Confiar em profissionais para te ajudarem é também uma forma de aprenderes sobre ti e sobre os problemas e oportunidades que possam surgir na tua vida.

Confinamento com Saúde Psicológica

Ferramentas Emocionais

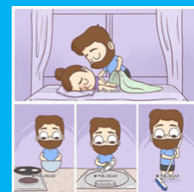
Lembre-se que, nesta situação, é natural sentir angústia, tristeza, medo, incerteza, frustração, cansaço e desgaste;

- Esteja atento e aceite as suas emoções e sentimentos, bem como a incerteza e a imprevisibilidade da situação;
- Acredite na tua capacidade para lidar com esta situação;
- Aprenda estratégias de gestão da ansiedade e do stress;
- Viva um dia de cada vez;
- Use o humor;
- Peça ajuda (Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda de um Psicólogo)



Ferramentas Relacionais

- **Reforce as suas relações** - É tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional com os outros;
- **Expresse os seus afectos, partilhe o que sente;**
- **Reforce os seus comportamentos pró-saúde e pró-sociais** – Do nosso comportamento, empatia e solidariedade depende não só a nossa saúde e a saúde das pessoas de quem gostamos, mas a saúde e o bem-estar de todos;
- **Reduza a possibilidade de conflitos;**
- **Procure sentir-se útil e dar um propósito ao que estamos a passar.**



Ferramentas Gestão Pessoal

- Estabeleça períodos sem telefone, televisão ou outros ecrãs;
- Faça uma lista de desejos;
- Procure manter uma rotina e diversifique as suas actividades;
- Estabeleça objectivos realistas;
- Dê o desconto a si próprio;
- Mantenha o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional;
- Estabeleça expectativas realistas.



Ferramentas Auto-Cuidado e Bem Estar

- Escolha alimentos saudáveis;
- Faça exercício físico;
- Escolha actividades diversificadas e que lhe dêem prazer;
- Mantenha bons hábitos de sono;
- Consulte apenas fontes de informação sobre a pandemia credíveis e atualizadas;
- Encontre e agradeça coisas positivas;
- Desenvolva a sua resiliência.

