

Conviver com o confinamento domiciliário

Que coisas podem influenciar o nosso bem estar emocional?

Existem diferentes fontes com potencial impacto no nosso bem estar.

Alguns exemplos:

- Alteração de rotinas;
- Limitação da sensação de liberdade;
- Imprevisibilidade de cenários;
- Mudança forçada de planos;
- Incerteza em relação ao futuro;
- Isolamento social;
- Alteração da estrutura ou planos curriculares.



Ciências
ULisboa

GAPsi*
Gabinete de Apoio Psicopedagógico