

# Conviver com o confinamento domiciliário

## O que costumamos sentir numa situação como esta?

Como são várias as fontes de stress, é comum sentirmos um misto de emoções e até estarmos um pouco instáveis, ora sentindo umas coisas, ora sentindo outras. Tais flutuações fazem parte e há que contar com elas.

### Podemo-nos sentir:

- Sozinhos;
- Impacientes;
- Irritados;
- Ansiosos;
- Preocupados;
- Frustrados;
- Com medo;
- Inquietos.



Ciências  
ULisboa

**GAPsi\***  
Gabinete de Apoio Psicopedagógico