

Conviver com o confinamento domiciliário

O que podemos fazer para melhorar o nosso bem estar?

Podemos fazer coisas a diferentes níveis e todas elas terão o seu pequeno contributo para que nos sintamos melhor.

Manter uma estrutura:

- Estabelecer uma hora de deitar e acordar;
- Para além das aulas, ter horas de estudo estabelecidas, para que possas ter momentos de trabalho e de lazer bem definidos;
- Manter horas de refeições e fazê-las em companhia de outras pessoas;
- Tenta fazer uma alimentação equilibrada.



Ciências
ULisboa

