

Conviver com o confinamento domiciliário

O que podemos fazer para melhorar o nosso bem estar?

Realizar atividades prazerosas:

- Ver filmes ou séries;
- Jogar e, porque não, jogar jogos de tabuleiro com as pessoas de casa;
- Ler livros ou revistas;
- Criar um momento do dia para fazer relaxamento, meditação, reflexão pessoal, rezar ou outra atividade que crie uma sensação de harmonia interior;
- Praticar alguma atividade física caseira. No exterior, se for correr, caminhar ou andar de bicicleta sozinho.



Ciências
ULisboa

GAPsi*
Gabinete de Apoio Psicopedagógico