

# Conviver com o confinamento domiciliário

O que podemos fazer para melhorar o nosso bem estar?

## Quebrar o isolamento:

- Fazer videochamadas com amigos ou familiares;
- Participar em grupos de discussão ou fóruns;
- Coorganizar atividades conjuntas *online* (ex.: estudar em conjunto ou ver um mesmo filme);
- Usa todos os recursos que as redes sociais te proporcionam (mas não vás atrás de boatos!)



Ciências  
ULisboa

**GAPsi\***  
Gabinete de Apoio Psicopedagógico