

# Conviver com o confinamento domiciliário

## O que fazer perante tanta informação?

Estar informado é essencial nesta fase!  
No entanto, ter em atenção dois aspetos:

- Usar fontes de informação seguras, como os sites da OMS ou DGS, bem como meios de comunicação de referência;
- Não há vantagem em estar sempre a ver notícias. Estas repetem-se e acabam por ser redundantes. É uma excessiva exposição e tende a gerar desconcentração e inquietude.



Ciências  
ULisboa

**GAPsi\***  
Gabinete de Apoio Psicopedagógico