

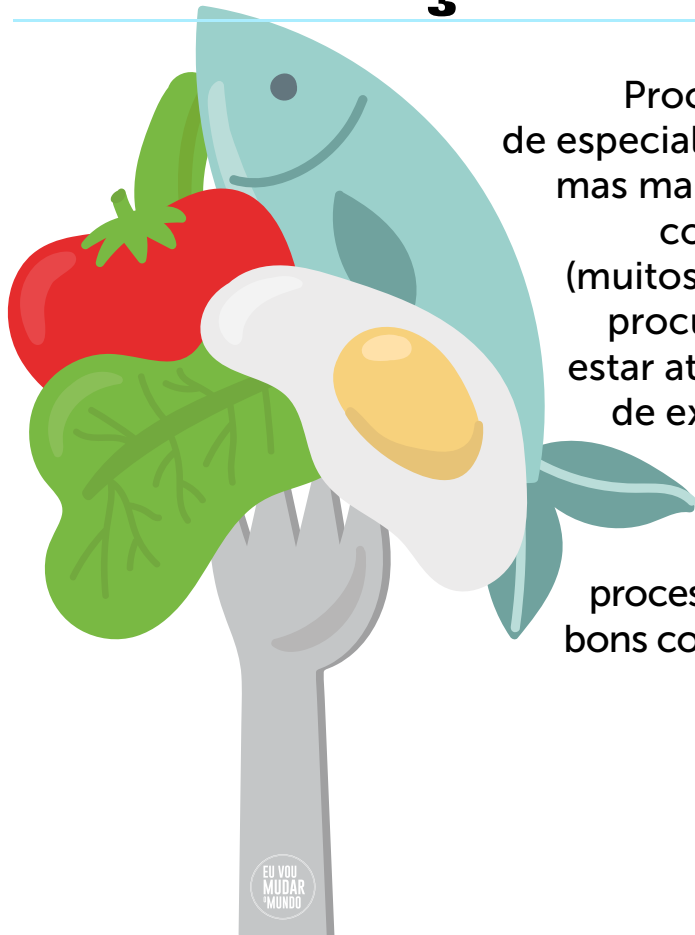
RECORDE

Mente sã em corpo sã
– manter-se saudável
passa por vários
comportamentos
e decisões, que
devem ser tomados
a nível individual.
Aquilo que é
indicado para
umas pessoas pode
não o ser para outras.



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Procurem informação de especialistas em nutrição, mas manter-se hidratado, comer (muita) fruta, (muitos) vegetais frescos, procurar a diversidade, estar atento às tentações de exagero em açúcar, sal, bebidas alcoólicas e alimentos processados, são sempre bons conselhos genéricos.

EU VOU
MUDAR
MUNDO



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

 ISPAMEDIA

 ISPAMEDIA

 ISPA.PT

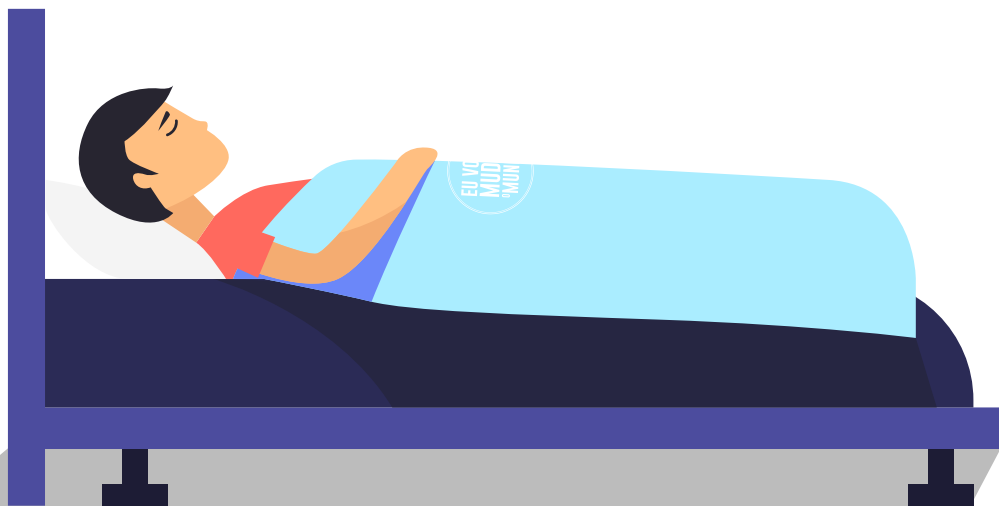
SONO



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

f ISPAMEDIA @ ISPAMEDIA tv ISPA.PT

A higiene do sono é absolutamente fundamental. Tente manter alguma rotina na hora de deitar e evite a sobre-estimulação, principalmente em relação à informação massiva sobre a pandemia, sobretudo nas horas antes de dormir. É uma excelente altura para retomar (ou manter) o bom velho hábito da leitura de livros em papel.



EXERCÍCIO FÍSICO

Aproveite e procure algo adaptado às suas circunstâncias para fazer em casa. O nosso corpo acumula não só os efeitos de muitas horas passadas ao computador ou ao telemóvel mas também o peso das emoções neste período crítico. Cuide-o!



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

SAÚDE MENTAL



Evite informação a mais. É normal que sentimentos, emoções e pensamentos de diversos tipos surjam, e é fácil que tudo possa parecer negativo. É normal que nalgum momento se sinta a "ir abaixo". Permita-se tal! Todos teremos de fazer o luto do nosso anterior estilo de vida. Para tal, é essencial dar-se a possibilidade de exprimir as suas emoções.



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

f ISPAMEDIA

@ ISPAMEDIA

www ISPA.PT

CONHECER A MENTE

Não se agarre a pensamentos sobre aspetos que não pode controlar. Há muita coisa na sua vida que está apenas nas suas mãos.

Olhe à sua volta.

O que pode fazer para ter a sua casa mais agradável?

O que pode fazer para encontrar condições mais confortáveis

para trabalhar ou comunicar nesta fase?



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

f ISPAMEDIA

@ ISPAMEDIA

www ISPA.PT

CONTACTO SOCIAL

Distância física não tem de ser equivalente a distância social. Mantenha-se ligado aos seus entes queridos. O convívio diário e constante traz novos desafios. Os aspetos menos bons das relações podem querer tomar conta das mesmas. Faça um esforço suplementar por não entrar em escaladas de conflitos com as pessoas com quem vive. Não é fácil, mas a situação exige o melhor de nós. Seja mais compreensivo mas preserve-se, também: procure momentos e espaços em que possa estar só.



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO



ALTRUISMO

Se puder, seja altruísta.
Cada um(a) de nós à sua
maneira pode, neste momento
profundamente disruptivo,
ser ativo na tentativa
de ajudar outros que não têm
os mesmos privilégios que nós.
Familiares, vizinhos, desconhecidos.
Sinta-se grato por poder ajudar.
Isso é bom para a sua saúde
– e para a sociedade como um todo.



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO