



ESCOLA PROFISSIONAL DE HOTELARIA E TURISMO DA MADEIRA



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO...

### COVID-19



Cofinanciado por:



REGIÃO AUTÓNOMA  
DA MADEIRA

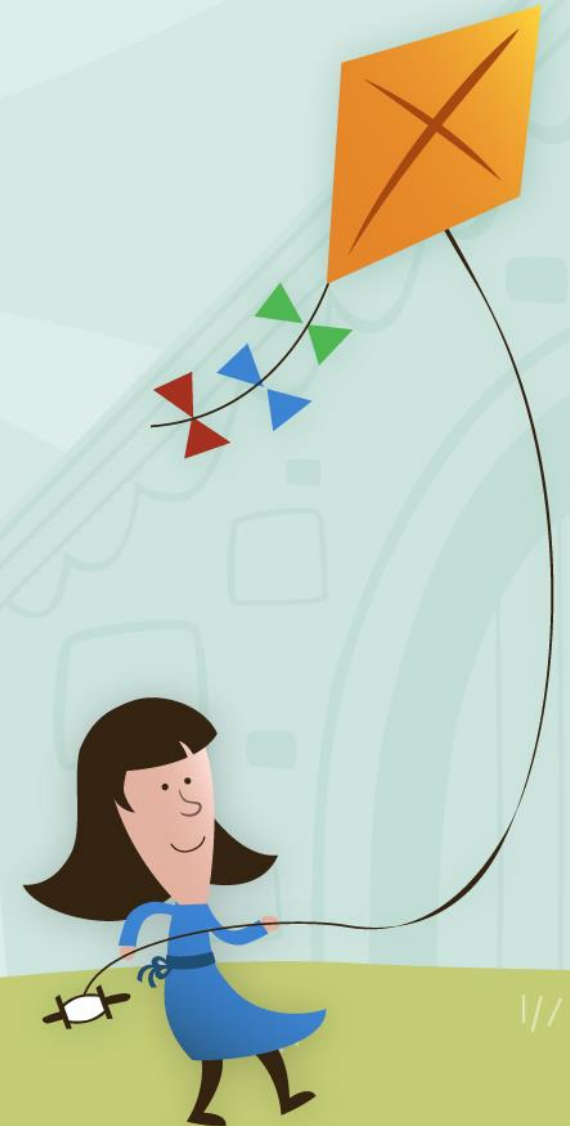


UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional

# APRENDER A GERIR A NOVA REALIDADE

## EM TERMOS

- Pessoais
- Sociais
- Familiares
- Escolares



# Reagimos de forma diferente às situações.

## Num momento de crise, é normal sentir-se...

- Triste;
- Ansioso;
- Assustado;
- Angustiado;
- Confuso;
- Agitado;
- Zangado;
- Preocupado;
- Revoltado;
- Sozinho;
- Desmotivado;
- Com alteração de apetite (para mais ou menos);
- Com dificuldades em dormir.



**PARA AJUDAR A GERIR O SEU ESTADO EMOCIONAL, PODE E DEVE FALAR COM PESSOAS EM QUEM CONFIA, FAMILIARES E AMIGOS. SE NECESSÁRIO, RECORRA A PROFISSIONAIS DE SAÚDE.**

- Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos;
- acredite em si e confie nas suas capacidades para lidar com esta situação adversa;
- Recorra às estratégias que costuma aplicar e que resultam consigo quando perante outras situações difíceis;
- Foque a sua atenção em ações que consegue controlar (lavar bem e frequentemente as mãos, manter o distanciamento social, permanecer em casa).

**MANTENHA UMA ATITUDE POSITIVA!**



## ❑ IMPORTA:

- **Manter-se informado, com noção do risco** - consultar sites oficiais da DGS e OMS; moderar a exposição a notícias (duas vezes por dia); colocar questões a profissionais de saúde;
- **Estar contactável** – para pedir ajuda e/ou falar de forma a se sentir seguro e confortável (com pessoas de quem gosta e em quem confia - ajuda a diminuir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de isolamento (recorra ao telefone, email, a mensagens, às redes sociais e às videochamadas));



## ❑ IMPORTA:

- **Relaxar e realizar atividades** – manter-se ocupado com atividades e tarefas prazerosas e serenas (leitura de livros, ver filmes, séries ou programas de interesse; realize tarefas para as quais não costuma ter tempo);
- **Manter rotinas e atividades habituais** - levantar-se à hora habitual, vestir-se e fazer as refeições a horas; trabalhar/estudar de casa (sempre que possível);
- **Realizar exercício físico individualmente e manter uma alimentação saudável/equilibrada** – fazer exercícios no chão, pequenas caminhadas na zona de residência, praticar ioga, dançar, etc..



# Esta situação é uma oportunidade para passar mais tempo em família, a realizar atividades em conjunto!

**Recorra a atividades que não costumam realizar**

- Jogos de tabuleiro e jogos tradicionais;
- Desenhos;
- Leitura;
- Atividades manuais;
- Atividades de jardinagem e agrícolas.



**Existem outras atividades para além da TV e de outras tecnologias!**



**Atividades culinárias**

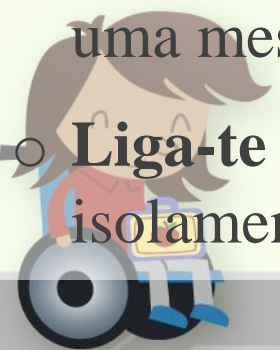
**Atividades com os animais de  
estimação**





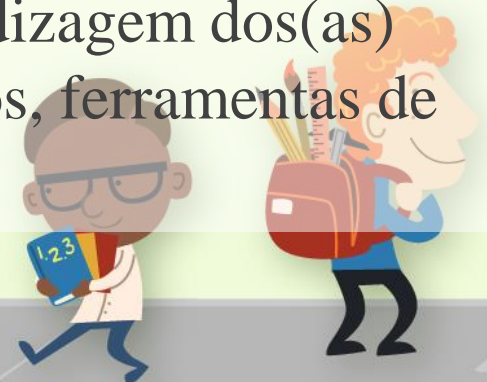
## ENQUANTO ALUNO(A):

- **Sê proativo na tua aprendizagem** – p. ex. estudo autónomo;
- **Mantém rotinas de estudo** – não estás de férias, deves manter o método de aprendizagem e de estudo (faz um horário e compromete-te a realizar atividades de estudo e/ou aulas/sessões de formação à distância);
- **Foca-te no essencial** – organiza o estudo de acordo com as orientações dos professores/formadores;
- **Distingue zona de estudo de zona de lazer** (se possível) - tenta ter um espaço próprio para o estudo e para a formação à distância. O espaço deve ser bem iluminado (de preferência com luz natural), com temperatura adequada, confortável e com acesso à internet (para pesquisas online ou estar “ligado” às aulas/sessões formativas); Utiliza uma mesa e uma cadeira confortáveis;
- **Liga-te em rede aos colegas e professores/formadores** – minimizas o sentimento de isolamento, partilhas os desafios do processo de aprendizagem à distância.



## ENQUANTO PROFESSOR(A)/FORMADOR(A):

- **Planeie e calendarize** – importa considerar qual o nível de estudos, quais as necessidades dos(as) alunos(as), sempre que possível promova a autonomia dos(as) alunos(as) na regulação do seu estudo;
- **Foque-se nos objetivos** – baseie-se no que são efetivamente as aprendizagens essenciais para os(as) alunos(as) e como conseguir que os objetivos sejam alcançados. Por vezes, convém simplificar, procure adaptar-se ao que fizer mais sentido no caso em concreto (cada caso é um caso);
- **Ligue-se em rede aos colegas e alunos (as)** - promova o contacto entre os(as) alunos(as) e articule informação com os colegas. Coopere em rede;
- **Fomente a inclusão** – esteja atento às necessidades específicas de aprendizagem dos(as) alunos(as), garanta que todos(as) têm acesso às mesmas e aos instrumentos, ferramentas de trabalho, internet e outros dispositivos.



## Encare o futuro de forma positiva!

Quando esta fase terminar, vai:

- ter maior capacidade de adaptação;
- ser mais criativo(a) nas minhas rotinas e evitar o aborrecimento;
- manter tempo de qualidade com a família;
- desenvolver novas competências;
- incrementar as relações pessoais e sociais.

➤ **O isolamento contribui para conter a propagação do vírus.**

➤ **Se TODOS os que se encontram nesta situação cumprirem com o seu papel, estarão TODOS a contribuir para a sua e a nossa segurança!**



A Psicóloga  
Cátia Moreira

