



GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Folha informativa 003/março.2020

Isolamento Social-Teletrabalho e/ou com crianças

Ficar em casa, em teletrabalho e/ou a cuidar dos nossos filhos nem sempre é fácil...é por vezes uma tarefa muito difícil.

Estar preocupado/a com uma nova experiência, imposta por um vírus que não convidámos a estar presente mas que se apresentou de forma devastadora e manter as nossas rotinas não é fácil, contudo a adaptação do ser humano a novas situações, é de facto superior áquilo que esperamos.

Nesta fase em que vamos permanecer em casa, não necessitamos de muitas calorias

| Mantenha horários fixos para as refeições | Se necessário programe um alarme que o/a obrigue a parar!.
| Torne as refeições uma responsabilidade partilhada com os seus filhos |

| Não faça inimigos com os alimentos | Estar em casa rodeado (a) de alimentos proibidos pode ser traiçoeiro. Pense que em casa nada é proibido. Se necessário pense em racionar as porções!

| Estabeleça regras para os alimentos “para os mais pequenos” | Informe: estar em casa não pode nem deve ser pretexto para existir um consumo excessivo de comida!

| A Ansiedade e o tédio podem-nos levar ao picar contínuo, ou seja estarmos sempre a petiscar | se tiver essa tendência, não tenha alimentos perto de si! Obrigue-se a ir unicamente à cozinha nas horas das refeições. **| Não faça da sua cozinha o seu escritório! |**

| O isolamento social irá terminar! | Esteja em forma para que o bom tempo e o verão que aí vem não seja um motivo de frustração ou de depressão! **| Mantenha-se em forma - faça atividade física em casa sozinho/a ou em família! |**

“Os abraços já voltarão!
Os beijos dados com calma.
Se você encontrar um amigo,
Diga olá com a alma.
Sorria, atire um beijo.
De longe, seja próximo,
Não se toca no coração
Somente com a mão!”

Jorge Drexler