States of Guernsey
Public Health Services

Preservando o bem-estar durante o autoisolamento

Obrigado por ter recorrido ao autoisolamento, o que protege as outras pessoas e reduz a velocidade de propagação do COVID-19 (Coronavírus). Entendemos que o autoisolamento pode ser tedioso ou frustrante para algumas pessoas. Poderá sentir um impacto no seu humor e sentimentos, para além de se sentir em baixo, preocupado ou com problemas de sono. Pode também ter uma sensação de isolamento e de solidão.

Porém, não lhe pediríamos para fazer isto se tal não fosse tão importante. Há coisas simples que pode fazer para ajudar à situação, como contactar amigos e familiares pelo telefone ou pelas redes sociais - e pode achar útil falar com eles se assim pretender. Algumas pessoas que se autoisolaram acharam útil reconectar com um passatempo antigo ou aprender novas competências através de um curso on-line. Existem também muitos recursos que pode usar de forma a manter o seu bem-estar enquanto permanece em casa. Este folheto tem muitas sugestões para experimentar.

Coisas para fazer

Puzzles e jogos https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/13/mental-exercises-to-keep-your-brain-sharp

Caça-palavras https://thewordsearch.com/

Sudoku https://sudoku-puzzles-online.net/s10.html

Peça emprestado um e-book à Biblioteca Guilles Allez https://www.library.gg/ebooks através de um registo online. Eles também têm revistas digitais e audiolivros.

Manter-se saudável

Experimente novas receitas—para crianças: https://www.nhs.uk/change4life

Para toda a família— https://www.bbcgoodfood.com/recipes/category/healthy

https://www.jamieoliver.com/recipes/category/healthy-recipes/

Atividade Física

Agradecemos aos nossos amigos da Comissão para a Melhoria da Saúde (Health Improvement Commission) por sugerirem alguns recursos para atividades físicas que pode fazer em casa

https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/ (vá ao subtítulo e ligações Home Exercise (Exercícios em Casa).

https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-workouts/

https://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/) Escolha entre 24 vídeos com instrutor cujas categorias incluem aeróbica, força, resistência, pilates e ioga.

Outras opções incluem simplesmente por uma música e criar uma "discoteca na cozinha" ou um desafio de subir/descer escadas - quantos outros exercícios consegue inventar? Não esqueça de fazer pausas na sua sessão (defina um alarme no seu telemóvel ou use uma aplicação/monitorizador se tiver). Experimente https://apps.apple.com/gb/app/encourage-move-more-sit-less/id1117510599

Mentes saudáveis

Seguem-se algumas páginas web da Healthy Minds—o nosso serviço de bem-estar mental em prol da saúde pública. Dê uma olhadela na **Mental Health Foundation** para obter excelentes sugestões https://mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak?

Aprenda novas formas para lidar com o baixo humor, preocupações ou stress. Afinal de contas, todos nós passamos por mudanças de humor e por pensamentos negativos. Esta página web foi redigida por um dos nossos médicos locais e contém uma variedade de excelentes recursos. www.getselfhelp.co.uk

Experimente a meditação. https://www.headspace.com/headspace-meditation-app

Se quiser mais detalhes experimente estes folhetos Northumberland https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/

E que tal um podcast? Tente assistir pela primeira vez ou então opte por um tópico diferente do que normalmente escolheria:
Feel better, live more com Dr Rangan Chatterjee.
Happy Place com Fearne Cotton.
Mad World de Bryony Gordon.
Under the Skin com Russell Brand.
O Podcast *TED Radio Hour* .

Descubra os 5 Passos para o Bem-estar https://www.mindkit.org.uk/5-ways-to-wellbeing/ Provas sugerem que estes 5 passos podem ajudar-lhe a sentir maior positivismo e tirar o máximo proveito da sua vida.