

Pensamentos e
DICAS

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial



INTERNET, NOTICIÁRIOS, REDES SOCIAIS, OVERDOSE DE FILMES E SÉRIES E PANDEMIA

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

Sabe aquela velha máxima de que tudo em excesso faz mal? Não vamos esquecê-la nos nossos dias de distanciamento social! Tudo bem que lançar mão dessas estratégias pode nos ajudar. Mas, o importante mesmo é estabelecer uma rotina de vida. Que tal estabelecer algumas metas que você possa cumprir nesse período? Essas metas podem estar alinhadas com os seus objetivos de vida, ou mesmo, pode ser algo que seria impossível realizar sem que você tivesse esse tempo “livre”.

Pense também que, abrindo mão de uma rotina, o “volta às aulas” pode se tornar mais difícil e, do contrário, seu corpo e seu cérebro estarão mais motivados, você mais produtivo e o seu “volta às aulas” certamente será muito mais feliz.



INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

Outra dica importante é prestar atenção no seu ritmo de absorção de notícias. **Você sabia que o excesso de informação pode nos fazer mal?** Já imaginou quem está acompanhando muitas notícias da pandemia a toda hora, exemplo, de manhã, tarde e noite? Isso pode nos deixar confusos ou ansiosos! Nesse caso, que tal dar uma relaxada e escolher apenas uma fonte de informação de sua confiança?

Nunca é demais lembrar: cuidado com as fake news. Confira sempre a fonte da publicação.

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial



**VOCÊ SABIA QUE NA SUA CASA
RESIDE A PRINCIPAL FORÇA
QUE VOCÊ PRECISA PARA
ENFRENTAR ESSE MOMENTO?**

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



**INSTITUTO FEDERAL
Pará**



Seja você mesmo o seu principal suporte emocional, nesse e em todos os outros momentos da sua vida!

O apoio externo é importante, mas não podemos nos tornar dependentes do outro para realizar o nosso projeto de vida. Nós somos os verdadeiros responsáveis pelas nossas escolhas e pelo nosso crescimento. Nessa caminhada, é muito importante aprender a ficar só consigo mesmo e desenvolver a nossa auto-confiança.

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial



O DISTANCIAMENTO SOCIAL É SEMPRE RUIM?

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO FEDERAL
Pará



Não! Embora o motivo pelo qual estamos passando por esse momento seja ruim, lembremos que as experiências negativas também podem nos deixar bons aprendizados!

Acredite que você pode fazer do distanciamento social uma experiência de grande valor. Se pergunte: **qual aprendizagem estou tendo com isso?**

Sejamos solidários com os que estão sendo mais afetados, porém, não nos deixemos contaminar pelo desespero ou por problemas que não estão ao nosso alcance resolver.





TÉDIO! NÃO AGUENTO MAIS FICAR EM CASA.

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO FEDERAL
Pará



Por mais sedutora que sejam as atividades que fazemos fora das nossas casas. Por mais difícil que possa ser a convivência de algumas famílias. Vamos lembrar que a nossa casa é o nosso lugar de descanso. É onde nos alimentamos e guardamos os objetos pessoais que nos são mais sagrados. Esses são alguns motivos pelos quais precisamos ter mais respeito pela nossa casa e cuidado com os que dividem esse espaço com a gente!

Tenha paciência e acredite que ficar em casa tem seu lado positivo.



INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

Textos: **Ana Carolina Folha**
Psicóloga do IFPA Campus Tucuruí

Projeto Gráfico e Diagramação: **ASCOM IFPA**



REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial