

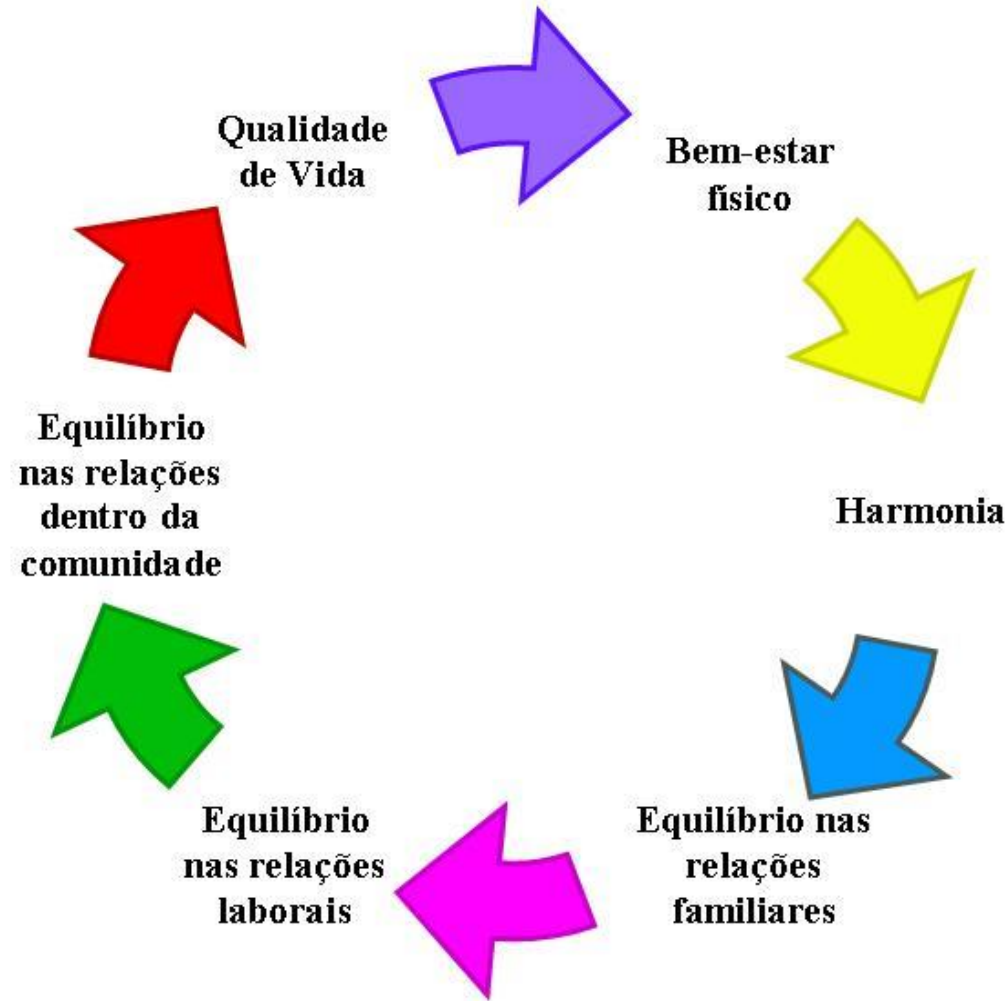
# Isolamento (Distanciamento) Social e Qualidade de Vida

SIMONE STEILEIN NOSIMA

# Covid 19

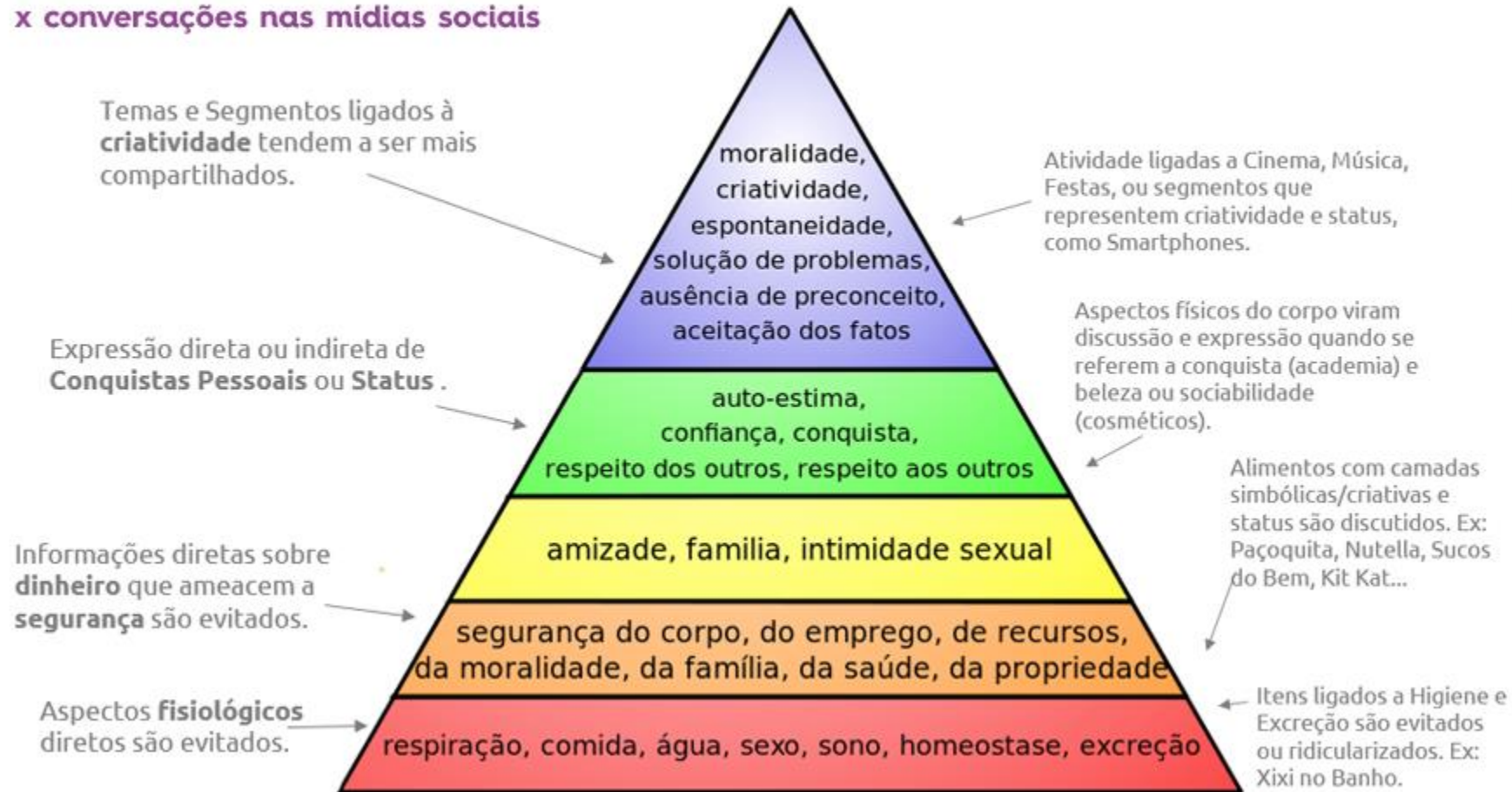
- Distanciamento Social: Distanciamento entre pessoas, diminuição da circulação
- Isolamento Social: Isola a pessoa contaminada das demais.
- Quarentena: Restrição de circulação de pessoas que “podem” ter sido expostas mas que não apresentam sintomas.

# Qualidade de Vida



# Qualidade de Vida

## PIRÂMIDE DE MASLOW x conversações nas mídias sociais



# Qualidade de Vida



# Como somos afetados

- Profissional
- Familiar
- Social
- Acadêmica

# Reequilibrando os papéis

- Profissional:
  - Definição de agenda
  - Cumprimento de prazos
  - Qualidade da entrega
  - Autocobranças
  - Feedback
  - Home Office

# Reequilibrando os papéis

- Ambiente familiar:
  - Rotina de cuidados com a casa
  - Apoio na rotina acadêmica dos filhos
  - Apoio aos idosos e grupo de risco
  - Aumento de conflitos



# Reequilibrando os papéis

- Vida Social
  - Solidão
  - Afastamento
  - Cumprimento de normas de saúde

# Reequilibrando os papéis

- Vida acadêmica:
  - Atraso na realização das formaturas
  - Lidando com a frustração dos sonhos
  - Desenvolver uma nova rotina para estudo online
  - Manter comprometimento e dedicação
  - Aproveitar as oportunidades

# Cuidados com a saúde

- Alimentação
- Atividade física
- Emocional
  - Ansiedade e Insônia
  - Depressão
  - Estresse

# Técnicas

- Priorização
  - Urgente X Importante – Sete Hábitos – Hábito 3
  - *Brainstorm* e “notas”
- Descatastrofização
  - Passo 1: Avalie as chances
  - Passo 2: Desenvolva um plano para amenizar os riscos
  - Passo 3: Crie estratégia de enfrentamento
- Relaxamento (mindfulness)

# Contato

Simone Steilein Nosima

Psicóloga

Tel: (41) 98413-1188

E-mail: [simone@clinicaevoluti.com.br](mailto:simone@clinicaevoluti.com.br)



NosimaSimone