

Assista à gravação da live: Isolamento social e qualidade de vida

Notícias

Postado em: 21/05/2020

Para discutir o isolamento social e a qualidade de vida em tempos de pandemia, a Escola Superior do MPPR fez uma transmissão ao vivo no dia 26 de maio, às 15 h, com a participação da psicóloga Simone Steilein Nosima. Durante o período de isolamento social, a atividade física, a alimentação saudável e a organização da rotina diária são algumas dicas importantes para os dias de confinamento. É preciso ter um planejamento estruturado, estabelecer o que será realizado, organizar a agenda do dia de forma consciente e ter um propósito definido. Por mais que se tenha conhecimento sobre a importância deste momento de isolamento, a ansiedade pode aumentar, principalmente naqueles que já possuem algum grau de funcionamento ansioso. Conscientizar-se de que esta situação é temporária, respeitar seu próprio ritmo e capacidade de absorver as informações são alguns cuidados que podem contribuir para vivenciar este período com mais qualidade de vida. Público: integrantes do MPPR Convidada: Simone Steilein Nosima é psicóloga, palestrante e consultora de empresas com foco em desenvolvimento pessoal e organizacional. Serviço: Data: terça-feira, 26 de maio Horário: 15 horas Acesse aqui a gravação Acesso aos slides (PDF) *Para acessar o vídeo é necessário login institucional.