

Desconforto emocional em períodos de isolamento

escrito por Ana Miranda | 18 de março de 2020

Durante períodos de isolamento, o mal-estar psicológico pode se instalar, fragilizando nossa capacidade de adaptação e reação ao estresse do confinamento.

Confira um breve material que visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos da nova rotina no contexto da pandemia de COVID-19, doença causa pelo coronavírus.

**Recomendações dos profissionais:*

–Marcos Wagner – psicanalista

–Karoline Paiva – Psicóloga

Créditos Imagem: Julie McMahon por Pixabay

[Baixe o Material:Clique aqui.](#)

