



DICAS

O Auto Isolamento

Tome conta de si, da sua família e dos seus amigos!

por **Chris Hadfield** (astronauta reformado)

Quem melhor do que Chris Hadfield, que viveu três missões no Espaço ao longo da sua carreira como astronauta, para nos falar sobre Isolamento?

Experimentou a solidão do espaço e quer partilhar o que é viver em isolamento de uma forma saudável e produtiva, o que aprendeu a bordo de uma nave espacial sobre estar sozinho e confinado ao mesmo espaço dias seguidos.

Cabe-nos aceitar o desafio de aprender a viver esta quarentena preventiva, de confinamento à nossa casa, sem poder "ir livremente à rua", de distanciamento social... aprender a saber cuidar de nós e do outro!

O vídeo partilhado pelo astronauta canadiano a 21 de março:

"Olá, eu sou o Chris Hadfield e estive algum tempo em isolamento a bordo de uma nave espacial. Como é que tu estás a lidar com o isolamento?"



Visione o [vídeo aqui!](#)

Em resumo, Chris Hadfield no vídeo salienta 4 tópicos:

- **C**ompreenda os verdadeiros riscos da Pandemia para si e para os seus familiares e amigos, utilizando fontes fiáveis.
- **I**dentifique os seus objetivos para esta semana, os próximos 15 dias, o próximo mês. Qual a sua missão? O que quer concretizar?
- **Q**uais os seus constrangimentos, financeiros e outros? Quais as suas responsabilidades?
- **C**om base nos riscos, objetivos e responsabilidades, passe à ação, comece algo novo: aprender uma nova língua, a tocar guitarra, algo que nunca fez!

Termina o vídeo no YouTube, pedindo que prestemos atenção aos sintomas da COVID-19 e que cumpramos as instruções vigentes e despede-se assim:

"Então, cuide-se, cuide da sua família, cuide dos seus amigos, cuide da sua nave espacial. E desejo a todos felizes aterragens".

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

Adaptado - *In SAPO, Lidermagazine*, 26-03-2020