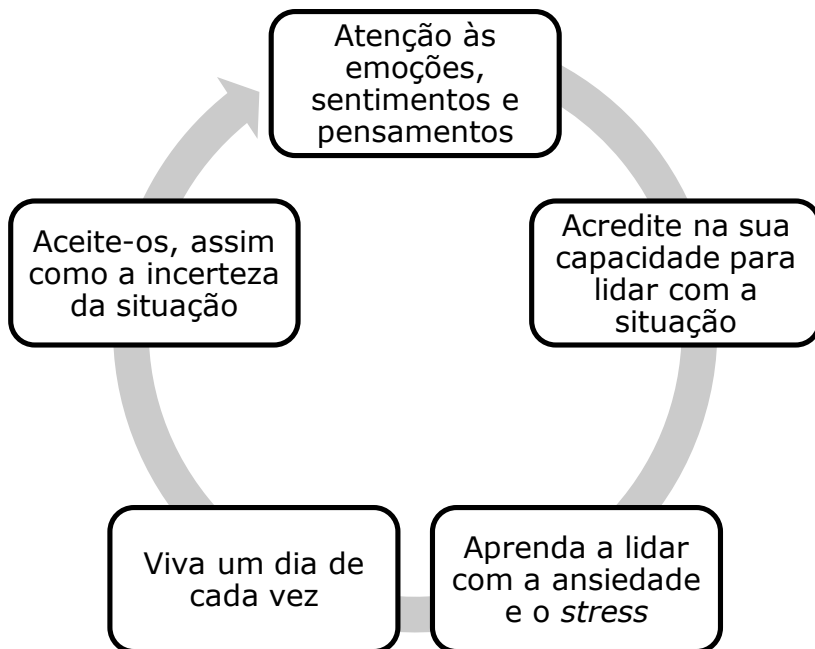
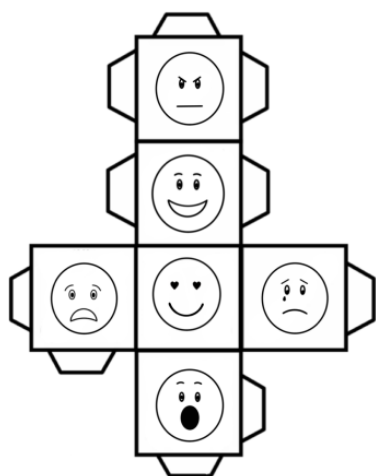


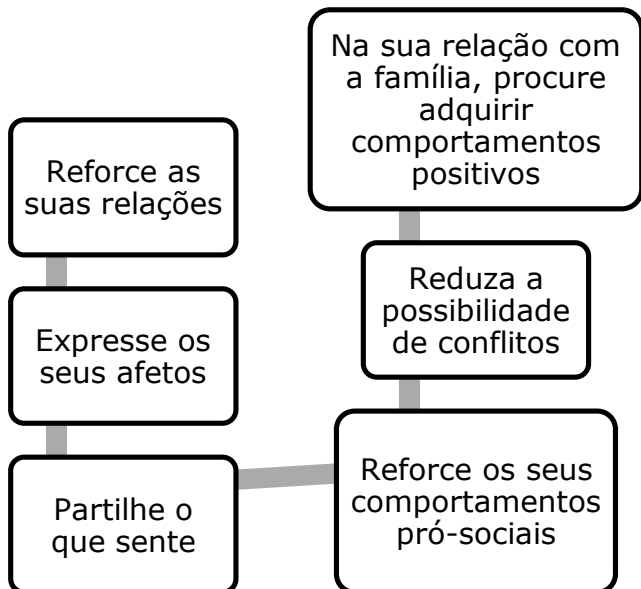
Começamos 2021 com mais um grande desafio à nossa saúde psicológica e capacidade de resiliência, pois vamos enfrentar uma nova "maratona" sem ter recuperado ainda da anterior.

Deixamos aqui algumas dicas que poderão ajudar a ultrapassar o contexto atual, para que fiquemos mais fortes, mais resilientes e mais motivados.

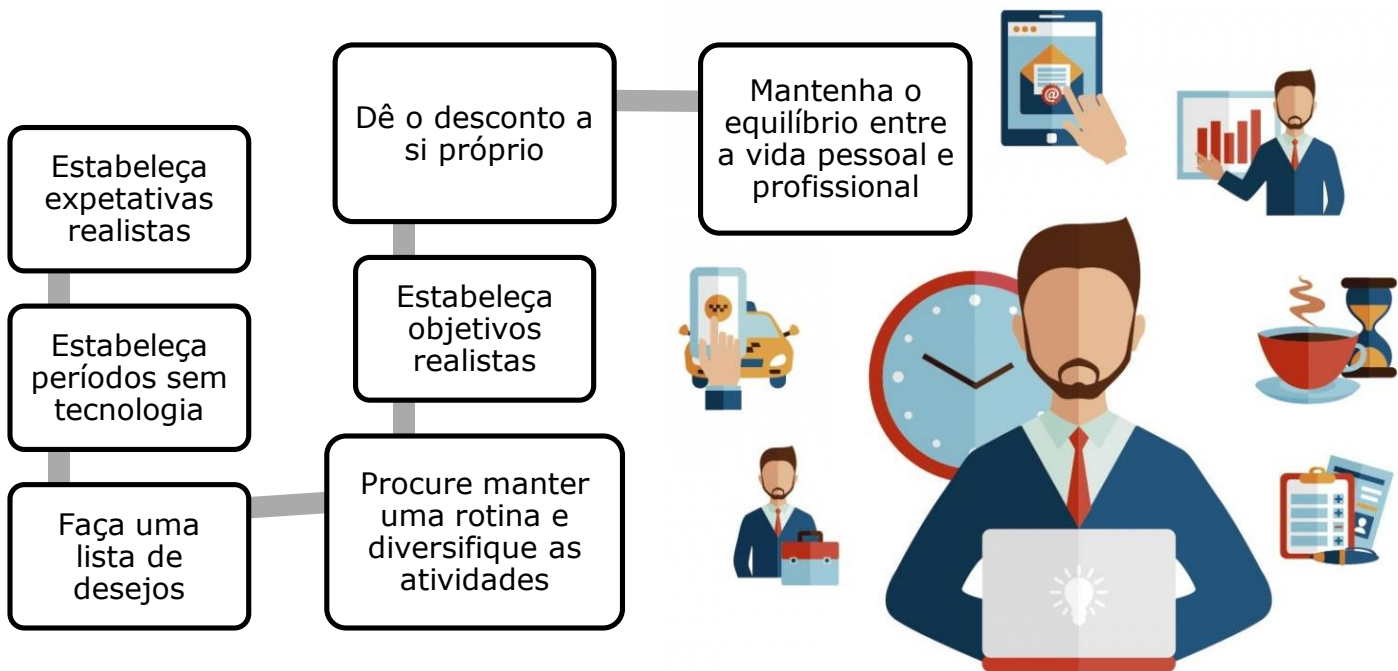
FERRAMENTAS EMOCIONAIS



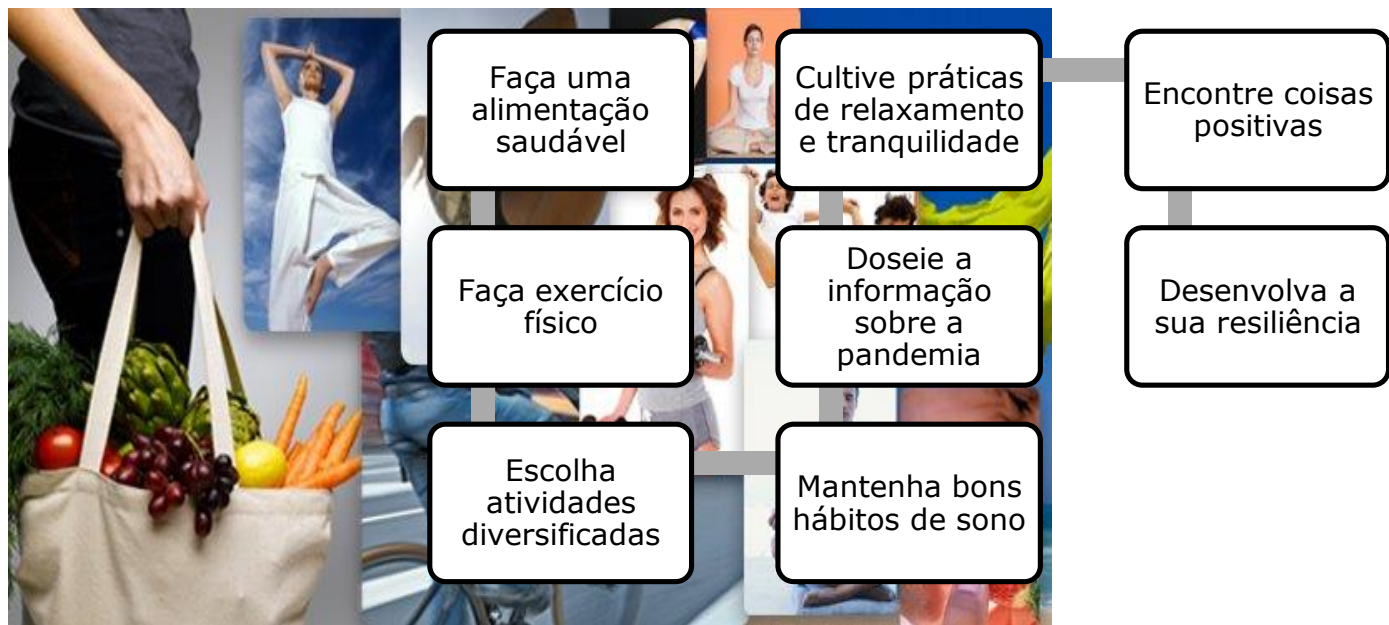
FERRAMENTAS RELACIONAIS



FERRAMENTAS DE GESTÃO PESSOAL



FERRAMENTAS DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR





Esperam-nos tempos (mais) exigentes. Às vezes é difícil acreditar, mas lá diz o ditado: Depois da tempestade vem a bonança.

O confinamento vai terminar e a pandemia também.

Tentemos manter a nossa resiliência até que venham tempos melhores.

Mas o que é isso de sermos Resilientes?

Convidamo-lo a ver este vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-3IY3GToqU>

Consulte outras informações e recomendações:

https://www.ordemdos psicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio

(Fonte: Ordem dos Psicólogos - 2021)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)