

Agenda Cultural

AÇORES pela IGUALDADE



Junho

Dicas para o
quotidiano em
tempos de
isolamento.

- › Mantenha o contacto com as pessoas que lhe são mais queridas, sempre com as devidas precauções;
- › Realize tarefas que sempre adiou por falta de tempo;
- › Mantenha uma rotina diária;
- › Faça uma alimentação equilibrada;
- › Tenha uma boa higiene de sono;
- › Pratique exercício físico;
- › Tenha momentos do dia só para si para realizar atividades prazerosas (ex: ler);
- › Explique ao(s) seu(s) filho(s) as mudanças nesta nova fase para que também eles a possam viver de forma tranquila;
- › Nos momentos de maior ansiedade, lembre-se que esta situação é uma situação temporária e que vamos todos ficar bem.

O combate à violência doméstica depende de todos e de cada um de nós.



consegue identificar a
vítima de
violência doméstica?

dê o primeiro passo numa
luta que é de todos

800 27 28 29

Linha Regional Contra a Violência Doméstica

