

#ficaOcupadoSaoJoao

AUTOUIDADO

VESTIR

O vestir é uma parte integrante e essencial para a rotina diária do ser humano. **Nesta fase de isolamento profilático, algumas pessoas recorrentemente ficam em casa de pijama, o que não é adequado para a sua higiene pessoal.**

Desta forma, é importante vestir-se diariamente apesar de não sair do seu lar, com roupa confortável.

Em tempos de maior aborrecimento, uma boa atividade é experimentar novos conjuntos de roupa, reciclar roupas que já não usa ou até dar-lhe novos usos. Nesta fase, pode também aproveitar para recolher roupa que já não utiliza, embalar e, mais tarde, quando sair desta situação de quarentena, doar a uma instituição.

Se estiver em teletrabalho, vista-se com a roupa que utilizaria no seu dia a dia. É um fator de motivação e disciplina para essa atividade.



Recursos:

- Mesmo que não tenha muito jeito para a costura, pode aproveitar algum tempo para dar uma **nova imagem às suas roupas velhas ou que já não usa.**
- Se tiver uma máquina de costura em casa e algum jeito, pode dar nova vida àquelas peças de roupa que já não usa. Veja **aqui** como.
- Aqui ficam alguns locais para onde pode doar roupas que não quer mais aproveitar ou usar: **Dar e Receber** ou **Cruz Vermelha**

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAG da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**