



## **MultiFamília: Apagão de ideias na quarentena**

**Gabriela Marques - Psicóloga do NAP (CRP 07/29381)**

Quem não teve um momento de branco, de zero produtividade, neste período? A ansiedade está relacionada com a nossa criatividade. Em momento de insegurança em relação ao futuro, é esperado que você diminua o rendimento. Então, quando o apagão vier, deixa que venha. Assista a um filme, tome um chimarrão, organize a casa, enfim, se distraia, mas sem culpa!! Tudo bem ficar ansioso nestes tempos. Mas se perceber que as coisas estão fugindo do controle, busque ajuda.

Image not found or type unknown

