

O Serviço de Psicologia Aplicada, localizado no campus Dom Bosco (CDB), está com as atividades presenciais suspensas por tempo indeterminado por conta das medidas adotadas em razão da pandemia de Covid-19.

Os psicólogos responsáveis pelo SPA estão disponíveis e trabalhando de forma remota / virtual para tirar dúvidas e dar orientações pelo e-mail [spa@ufs.br](mailto:spa@ufs.br)

Além disso, os psicólogos da UFSJ divulgaram **documento** com dicas sobre como lidar com o isolamento social durante o período de quarentena.

Entre as recomendações, estão: preocupar-se com os familiares mais suscetíveis à doença, mas não de forma exagerada, a fim de evitar maior sofrimento; equilibrar a vida pessoal e profissional, principalmente aqueles que adotaram o regime de trabalho remoto (home office); praticar exercícios físicos em casa; rever hábitos de saúde; respeitar as orientações das autoridades de saúde, entre outros. "