



Carta III.

Data: 04-05-2020

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Olá a todos, como estão a correr as coisas? São tantos os desafios, tantas novidades!...

Aqui ficam alguns conselhos da tua Equipa de Saúde Escolar:

- ✚ **Espalha as boas notícias:** informações científicas confiáveis.
- ✚ **Faz exercício:** usa a tua imaginação, ajuda os teus pais a limpar a casa...fazer exercício ajuda a manter a saúde mental.
- ✚ **Organiza-te por fora e por dentro:** aproveita o tempo livre para arrumar coisas.
- ✚ **Dorme bem:** já sabes que à noite não deves usar tecnologias porque prejudicam a qualidade do sono; procura cumprir o horário para acordares bem-disposto e com energia para cada novo dia!
- ✚ **Experimenta** ler um livro, ouvir música, respirar tranquilamente. Tudo isto faz bem e não é seca!!!!
- ✚ **Mantém as tuas relações:** liga aos teus amigos, familiares e para quem vive sozinho, essa rede de suporte pessoal é essencial.
- ✚ **Aproveita o tempo com os teus pais,** vais descobrir coisas fantásticas...a sério!!!
- ✚ **No Estudo em casa, procura criar uma rotina:** o nosso cérebro reage mal à falta de planeamento, portanto, estabelece uma rotina, escolhe um horário de acordar, veste uma roupa gira. Olha-te no espelho e **lembra-te do ser maravilhoso e forte que és!!!!!**
- ✚ **Faz o planeamento do teu dia a dia escolar,** usa um cronograma de tarefas. É importante conheceres os canais de comunicação que são utilizados pelos teus professores e colegas. Se tiveres dúvidas comunica com a tua DT.
- ✚ **Não te esqueças de fazer, pausas...**também são necessárias e importantes.
- ✚ Com a diminuição da exposição solar importa **reforçar o consumo de alimentos** ricos em **vitamina D** como por exemplo: salmão, ovo cozido, fígado, sardinha enlatada, atum, cavala, leite...custa no início, mas vai fazer-te bem. Partilha esta informação aí em casa.
- ✚ Se sentires necessidade de falar com alguém...podes contactar a tua Equipa de Saúde Escolar, os teus Professores ou os Psicólogos da escola.
- ✚ **Tudo isto vai passar!!!** Temos que dar tempo ao tempo!!
- ✚ Se vais iniciar as aulas presenciais em maio não te esqueças de cumprir as indicações das Autoridades de Saúde!!!

Todos nós somos agentes da saúde pública!

Equipa Regional de SE da ARSC,IP/Equipa de SE - UCC Fundão- ACES Covas da Beira

“É natural que sintas, em alguns momentos, ansiedade e até tristeza...”

.... Fala com as pessoas da tua confiança sobre o que estás a sentir e verás que ficas melhor”

