



## 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”

