

Caros Pais/Encarregados de Educação,

Neste momento em que todos estamos a aprender a viver numa situação de isolamento social o Serviço de Psicologia e Orientação da Escola disponibiliza um canal de comunicação para todos os Encarregados de Educação e Alunos que necessitem de partilhar dúvidas, anseios, emoções...

Da mesma forma permitam-me que partilhe convosco algumas ideias que eventualmente vos possa ajudar a viver o dia-a-dia de uma forma um pouco mais tranquila junto dos vossos educandos:

- Mantenham uma boa rotina diária – definam uma hora para acordar, para deitar, para estudar, para ver TV, para estar na internet (é importante que os jovens continuem a contactar uns com os outros nas redes sociais)...;
- Transmitam esperança e confiança e construam a ideia de que o isolamento não irá durar para sempre;
- Combinem ao longo da semana algumas atividades que possam fazer em conjunto - uma receita, um puzzle, jogos de tabuleiro.... Muitas vezes, nas adversidades, as famílias aproximam-se, reencontram-se...;
- Filtrem e aconselhem os vossos educandos a filtrar a quantidade e a qualidade de informação acerca da pandemia. Procurem consultar fontes credíveis (S.N.S., D.G.S.). O estarem ao longo do dia, dia após dia, expostos a demasiada informação, só irá aumentar a preocupação e os níveis de ansiedade.

Também vos poderá ser útil consultar alguns documentos e vídeos temáticos disponibilizados pela Ordem dos Psicólogos, indo diretamente à página da Ordem – www.ordemdospsicologos.pt, onde podem encontrar alguns documentos deste tipo:

- Covid -19 - atividades de ensino, aprendizagem e formação à distância:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_ensino_a_distancia.pdf

- Covid-19 - É importante combater o estigma e a discriminação:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_estigma.pdf

- Covid-19 – Como lidar com uma situação de isolamento:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_opp.pdf

Fiquem bem,

Saudações cordiais

A Psicóloga: Ana Maria Domingos

[E-mail de contacto: anam.domingos@espalmela.net](mailto:anam.domingos@espalmela.net)