



A toda a comunidade educativa,

Vivemos tempos difíceis, de mudança e incerteza. As circunstâncias em que nos encontramos são totalmente novas e obrigam a uma reorganização das dinâmicas familiares e pessoais, profissionais e escolares. A par das mudanças repentinas nas rotinas diárias, afigura-se como essencial mantermo-nos isolados e confinados às nossas casas.

Nestas circunstâncias, é normal que nos sintamos frustrados, inseguros, inquietos ou ansiosos. É ainda natural que a reorganização e a gestão desta nova situação eleve os níveis de stresse. Todas estas reações são normais e fazem parte da adaptação a estas novas circunstâncias.

Este é também o momento de mostrarmos que somos **resilientes** e que, apesar de muito disruptivo para as nossas vidas, este esforço coletivo conduzir-nos-á ao sucesso e mostrar-nos-á novas capacidades, até então, desconhecidas. É importante mantermo-nos **positivos**, certos de que esta fase é transitória e de que em breve poderemos regressar ao conforto da nossa vida habitual. Juntos conseguiremos ultrapassar as adversidades, como sempre temos feito!

Os Salesianos de Manique-Escola disponibilizam a toda a comunidade educativa uma linha de apoio psicológico, cuja gestão, por uma questão de confidencialidade, será exclusiva dos psicólogos da escola:

linhapoio.covid19.psicologia@manique.salesianos.pt.

Elencamos alguns **documentos e vídeos de apoio elaborados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses** que poderão ser mais uma ajuda para ultrapassarmos esta fase desafiante das nossas vidas.

Documentos de apoio:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_ensino_a_distancia_.pdf

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças_.pdf

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

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/imagens_noticias/covid19.png

Vídeos:

<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/217654132772176/>

<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/2917996764961386/>

<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/572625090265427/>

<https://youtu.be/JM1pnW3lwjI>

<https://youtu.be/ieht9looHA4>

Jogo em família:

<http://temp.assec.pt/jogos/>