

Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto
Escola Básica e Secundária de Cabeceiras de Basto
Telefone 253 662 338 * Fax 253 662 826

ANO LETIVO 2019/2020

COMUNICAÇÃO INTERNA N.º 15

De 31 de março de 2020

Destinatários: Comunidade Educativa

Estamos a viver um período difícil, que exige adaptação e resiliência.

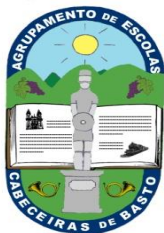
Para que tudo corra da melhor forma, é fundamental estarmos focados naquilo que depende de nós, centrarmo-nos naquilo que podemos fazer e seguir todas as recomendações da Direção-Geral de Saúde.

Sentirmo-nos ansiosos e desconfortáveis é normal, por isso é fundamental manter a nossa saúde física e mental, e não deixarmos que o stress nos domine.

Algumas recomendações nesta fase:

- Manter as rotinas diárias;
- Aumentar as atividades que nos dão prazer e praticar exercício físico;
- Aumentar os pensamentos positivos;
- Definir objetivos a médio prazo, fazendo reflexões pessoais;
- Fazer formações em regime de e-learning;
- Procurar informação a partir das fontes fidedignas atrás referidas (DGS e OMS);
- Praticar técnicas de relaxamento;
- Fazer uma alimentação saudável, evitando uso de cafeína, nicotina e outras substâncias;
- Praticar boas rotinas de sono;
- Elaborar um diário ou registos semanais;
- Aumentar os contactos que nos dão prazer via telefone e internet;
- Procurar ajuda se necessitarmos.

O Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto fará tudo o que estiver ao seu alcance para ajudar a ultrapassar os constrangimentos sentidos pela Comunidade Educativa,



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto
Escola Básica e Secundária de Cabeceiras de Basto
Telefone 253 662 338 * Fax 253 662 826

recordando que dispõe de Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e de um Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF).

O GAAF vai contactar com todas as famílias dos alunos sinalizados para, desta forma, promover a proximidade com a escola e aferir eventuais situações de carência ou outras situações de risco e agilizar, sempre que possível, respostas às suas necessidades, mantendo-se também a articulação com os respetivos Diretores de Turma, Professores Titulares de Turma e Educadores de Infância.

Em caso de necessidade poderão contactar através do número de telefone 253662338 ou por e-mail: aecbasto@gmail.com.

Cabeceiras de Basto, 31 de março de 2020

A Diretora

Isabel do Anjo Martins Casadeiro