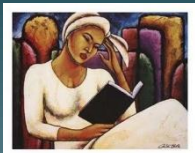


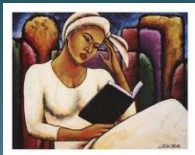
A Biblioteca da ES Madeira Torres está convosco e sugere :

- ♥ Falar com pessoas em quem confia. Contacte os seus amigos e familiares telefonicamente e redes sociais.
- ♥ Se se sentir muito angustiado, perturbado, doente fale com um profissional de saúde, ligue para a linha sns24.
- ♥ Informe-se e faça um plano: onde ir e obter cuidados de saúde física e psicológica, se for necessário.



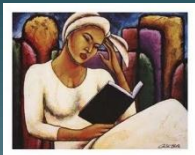
A Biblioteca da ES Madeira Torres está convosco e sugere :

- ♥ Limite as suas preocupações e inquietações, e as da sua família, diminuindo o tempo durante o qual está a ver ou a ouvir notícias que considere perturbadoras.
- ♥ Mantenha um estilo de vida saudável – uma dieta adequada, períodos de sono e descanso, exercício físico e contactos sociais, dentro de casa.



A Biblioteca da ES Madeira Torres está convosco e sugere :

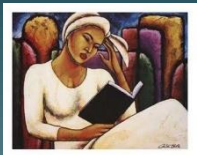
- ♥ Mantenha-se informado dos factos. Recolha informação que o/a possa ajudar a determinar com exatidão os riscos que corre, de modo a poder tomar as precauções razoáveis.
- ♥ Pesquise informação em fontes credíveis, nas quais possa confiar, como o site da organização mundial de saúde, o site da direcção geral da saúde ou o sns24.



A Biblioteca da ES Madeira Torres está convosco e sugere :

- ♥ Recorra a capacidades e competências que já o/a ajudaram no passado a lidar com situações adversas. Use-as para lidar com as suas emoções nos momentos mais desafiantes deste surto de covid 19.

Adaptado de Infograa: World Health Organization
Tradução: Ordem dos Psicólogos Portugueses



A Biblioteca da ES Madeira Torres está convosco e sugere :

A coordenadora da BE deseja- vos muita saúde e pensamento positivo.

Sugiro aos alunos que **estudem** e aproveitem para **ler**.

A coordenadora da BE
Goreti Jordão