

## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

**Na situação atual que vivemos, poderão surgir sentimentos, emoções e dúvidas difíceis de gerir.**

O Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Vila Flor encontra-se ao dispor da comunidade educativa (alunos, encarregados de educação, docentes e não docentes) para vos ajudar a encontrar as melhores ferramentas para lidarem com as situações que vão surgindo.

Poderão contactar-me através do correio eletrónico: [aevilaflor.spo@gmail.com](mailto:aevilaflor.spo@gmail.com).

### **Alguns Conselhos:**

- Mantenha-se atualizado;
- Mantenha contacto com família e amigos (através de tecnologias da informação e comunicação);
- Relaxe;
- Mantenha a rotina (levantar, vestir-se, alimentar-se a horas habituais...);
- Faça exercício físico (Mente sã, Corpo são);
- Faça uma alimentação equilibrada;
- Mantenha uma atitude positiva (confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas);
- Peça ajuda para obter o que precisa.

A Psicóloga

Elisa Roque