



## Coordenadoria de Clima Escolar

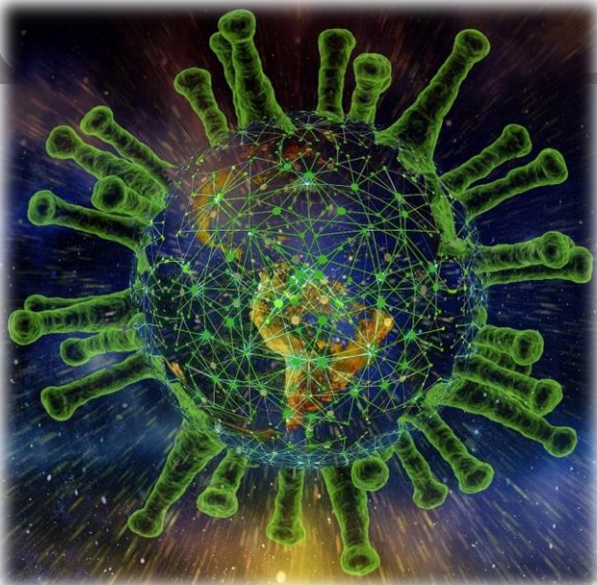
### **Vamos falar de coisa séria – Você sabe o que é saúde emocional?**

Primeiramente, gostaríamos de dizer que é comum sentir medo e ficar angustiado durante este momento de pandemia, pois estamos recebendo muitas informações negativas pela TV, redes sociais etc... às vezes, ficamos apreensivos, com medo de sair de casa, sentimos uma angústia grande e isso faz com que a gente perca o sono ou até troque a noite pelo dia, além de sentir mais fome ou perder o apetite; desenvolver raiva ao ver pessoas sem máscara nas ruas ou quando a usam de forma errada.

Mas, não se preocupem, esses sentimentos são normais durante períodos atípicos como este que estamos vivenciando. A maioria de nós nunca passou por essa situação, nunca foi preciso suspender as aulas por muitos meses, nem foi necessário ficar tanto tempo em casa, então, isso também é novo para nossos avós, pais, professores, amigos, médicos, entre outros, inclusive para você. Por isso, é necessário trabalhar nosso otimismo e sempre buscar manter equilibrada nossa saúde emocional e mental.



Saúde emocional diz respeito ao nosso bem-estar, da forma como eu entendo e resolvo os meus problemas, como eu reajo diante dos medos e angústias, quanto tempo eu levo para absorver falas positivas ou negativas a meu respeito, como eu aceito o não e o sim, como eu compreendo e vivo diante dos diversos sentimentos.



## Coordenadoria de Clima Escolar

Então, é preciso buscar fontes confiáveis para saber como está o COVID-19 na sua cidade e no mundo. Proteja-se, ficando em casa, usando máscara e ajudando vizinhos, amigos e familiares, pois o distanciamento é físico e não emocional. Compreenda que uma comunidade unida e que cria laços solidários fortes consegue enfrentar melhor qualquer adversidade e pandemia. Mantenha-se ativo, não ceda para o pessimismo, suba e desça escadas, alongue-se, dance sozinho, ouvindo sua música predileta; faça videochamadas, busque ler um livro bacana, escreva e lembre-se: manter-se ativo e exercitar melhora seu sono, seu humor, além de lhe fortalecer emocionalmente.

E nunca se esqueça, sempre haverá saída para qualquer problema, mas é necessário ter paciência, tentar esvaziar a mente e ter pensamentos positivos, pois sempre haverá pessoas que estão dispostas a nos ajudar, nos escutar e buscar, a todo custo, mecanismos, medicamentos, informações para auxiliar você, sua família, seus vizinhos e amigos.

Vejam os vídeos abaixo que separamos para vocês:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=27&v=ZO4RkyzcMb0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=ZO4RkyzcMb0&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=NITQAp2X6FI>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wZUTpTupeo>