

# O DESCONFINAMENTO

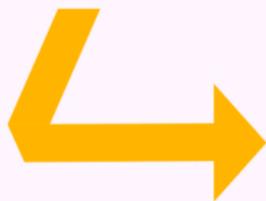
## e a tua Saúde Psicológica

O desconfinamento pode trazer

## SENTIMENTOS DE ANSIEDADE MEDO E PREOCUPAÇÃO

É natural que te confrontes com alguns receios:

*Vou andar sempre nervoso e stressado?  
É normal sentir falta de algumas coisas...?*



Usa a **REGRA DOS 3 R** para  
organizar o regresso à  
Escola.

### 1. REENQUADRAR...

as exigências da nova realidade.

### 2. REORGANIZAR...

adaptando a dia-a-dia à nova realidade.

### 3. RECOMEÇAR...

amanhã é sempre um novo dia.

Se os sentimentos de ansiedade, medo e falta de controlo forem muitos intensivos, duradouros e/ou se tiverem impacto na forma como geres o teu dia-a-dia, PEDE AJUDA!

O Departamento Psicopedagógico pode ajudar-te a encontrar formas de lidar com a ansiedade.

Procura a Psicóloga do Colégio