

NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre
Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574



Ser professor...

Ser professor é muito mais do que exercer uma profissão, dar aulas, aplicar e corrigir provas.

É uma profissão que exige muito esforço, preparo, conhecimento, pesquisa, tempo e dedicação, e, mais ainda, requer compromisso e comprometimento.

Ser professor é compartilhar conhecimento, propagar informações corretas, fazer o outro crescer e mostrar caminhos.

É se dedicar e fazer sempre o seu melhor possível.

**TUDO VAI
DAR CERTO!**

**Precisamos
acreditar e
fazer o melhor**

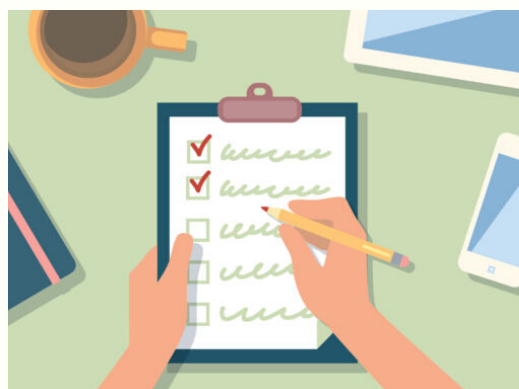
Dicas para melhorar a QUALIDADE DE VIDA

1. Organize sua rotina

Estabelecer horário para as principais atividades do dia ajuda você a dar conta de tudo de forma mais fácil.

Determine horários para:

- dormir e acordar
- refeições
- trabalhar
- limpar a casa
- atividades de lazer
- tempo para você



2. Estabeleça prioridades

Organize listas diárias com os afazeres mais urgentes e divida as atividades maiores em pequenas partes.

Vá riscando as atividades a medida que realizá-las.

Você vai se sentir mais motivado a cada pequena realização.

3. Atividade prazerosa

Realize ao menos uma atividade prazerosa por dia. Separe um tempo para fazer algo que você goste.

Não importa a duração, o importante é que lhe faça feliz. Podem ser coisas rápidas ou mais demoradas, dependendo da sua organização.

Não deixe isso por último e nem deixe de fazer. Precisamos de algo relaxante todos os dias.

Fazer algo prazeroso deve ser uma prioridade no seu dia, assim como as suas outras obrigações, como trabalhar e cuidar da casa.



Exemplos:

- assista um filme/ série/ novela
 - ouça uma música
 - dance
- usar o celular (nada de notícias!)

4. Exercite-se

Faça **30 minutos** de exercícios físicos diariamente. Isso vai melhorar o seu humor, sono e dores no corpo.

Tente! Os efeitos vem à longo prazo e são excelentes. Não desista!

Exemplos

- Caminhar
- Andar de bicicleta
- Correr
- Dançar



IMPORTANTE !
Estabeleça LIMITE entre o
horário de trabalhar e o
horário de realizar outras
atividades.

5. Trabalhar em casa "Home Office"

Se arrume para o trabalho. Assim você vai conseguir separar melhor o horário de trabalhar e o horário de "ficar em casa".

Lembre-se que, apesar de você estar trabalhando em casa, você não deve trabalhar o tempo todo. Respeite o horário de trabalho.

Não o ultrapasse! Você não precisa dar conta de tudo em apenas um dia. Se você não conseguir terminar ou fazer algo, deixe para o próximo turno, assim como você faria se estivesse trabalhando presencialmente na escola.

Se desconecte! Não visualize mensagens de pais e alunos fora do horário de trabalho.



Assim como você não deve trabalhar além do horário, você também não deve ceder a tentação de ficar mexendo no celular, abrir o Facebook e ficar dando atenção à outras coisas durante o seu horário de trabalho.

Não misture trabalho e lazer, cada coisa no seu horário. Lembre-se que você está recebendo seu salário corretamente e tem a obrigação de trabalhar no seu horário de expediente.

6. Como você está se sentindo hoje?

Sempre é bom falar sobre como a gente se sente. Busque identificar e expressar seus sentimentos e emoções.

Tente identificar o que você está sentindo e as causas. Foque no que você pode controlar e resolver.

Converse com alguém ou escreva seus sentimentos em papel.

- Conversar com os outros é uma forma de compartilhar as angústias e se apoiar mutuamente.
- Escrever os sentimentos faz com que você consiga entender melhor o que está sentindo. E reler o que você escreveu lhe auxilia a comparar os dias, dimensionar a ansiedade e se conhecer melhor.



Quando a BOCA não fala, o CORPO adoece!

7. Se comunique com quem você AMA

Nesse momento de crise é muito importante manter contato com os entes queridos. Apoiar e ser apoiado.

Use a tecnologia a seu favor. Ligue, faça videochamada ou mande mensagem para as pessoas que estão longe.



O distanciamento deve ser FÍSICO, não EMOCIONAL!

8. Evite o excesso de informações negativas

Não se sobrecarregue com notícias sobre o coronavírus. Já sabemos os cuidados necessários.

Você não precisa ficar lendo, ouvindo ou vendo notícias o tempo todo. O que vai mudar na sua vida saber quantas pessoas adoeceram ou morreram?

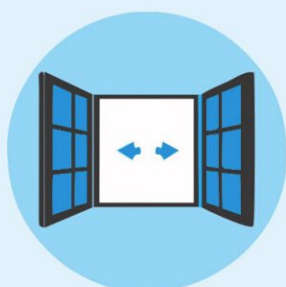
Ouvir depoimentos tristes de pessoas muito afetadas pelo vírus também é ruim. Vai servir apenas para que você fique mais triste e deprimido e não vai mudar a situação delas.



Preste atenção nas pessoas que convivem com você, essas sim você pode ajudar.

Cuide-se! Mas não enlouqueça!

O principal, que está sob seu controle, são as suas atitudes. Então se cuide e siga as orientações da Organização Mundial de Saúde.



Mantenha os ambientes bem ventilados

CORONAVÍRUS



COVID-19



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.

REDUZA O RISCO



EVITE
AGLOMERAÇÃO



LAVE AS MÃOS
FREQUENTEMENTE



USE MÁSCARA



NÃO COMPARTILHE
ITENS PESSOAIS

Redes sociais como o Facebook, Instagram e WhatsApp podem ser **BOAS** ou **RUINS**.

USE COM CUIDADO!

Boas para manter contatos com amigos e familiares.

Ruins por causa do excesso de notícias falsas e negativas.

Notícias falsas só atrapalham.

Redes sociais não são fontes seguras de informação.

Verifique as informações antes de compartilhar com outros.



Evite FAKE NEWS !



9. Isso vai passar!

A situação atual é estressante, mas **não vai durar para sempre.**

Logo a situação será controlada e superada, então poderemos voltar às nossas vidas normais.

Tudo é novidade e algumas adaptações são difíceis, **FIQUE CALMO !**

Ninguém espera que tudo seja perfeito. Faça as coisas no seu tempo.

Seu trabalho é muito importante! Seja um orgulho para a sociedade!

Estamos todos no mesmo barco e se remarmos JUNTOS logo passaremos por esta tempestade.

