



# APRENDER, BRINCAR E CRESCER SEM SAIR DE CASA

**Crescemos Juntos!**

O **Serviço de Psicologia e Orientação** deixa algumas sugestões para aprender e crescer de forma saudável:

- ✓ Sentir este momento, pelo qual estamos a passar, como passageiro e que não vai durar para sempre.
- ✓ Manter as rotinas e os horários habituais.
- ✓ Estabelecer um horário para aprender, brincar e relaxar.
- ✓ Deixar a criança expressar os seus sentimentos, pensamentos e medos.
- ✓ Manter contato com a educadora e cumprir com as tarefas propostas.
- ✓ Manter uma alimentação saudável.
- ✓ Ler e jogar em família.
- ✓ Reservar momentos para o exercício físico, correr, jogar às escondidas entre outras atividades.
- ✓ Fazer construções com legos, trabalhos com plasticina, pintar, desenhar e jogar jogos.

**Ficar em casa, cuidar e proteger vai-nos ajudar a vencer!**

Em caso de necessidade, não hesite pode contactar através do seguinte email:

**[spo2021@aevisoporto.pt](mailto:spo2021@aevisoporto.pt)**