



REGRESSO ÀS AULAS SEM SAIR DE CASA

O **Serviço de Psicologia e Orientação** deixa-te algumas sugestões para (re)organizares as tuas rotinas de trabalho:

- ✓ Sente este momento, pelo qual estamos a passar, como mais um **DESAFIO que vais superar e vencer.**
- ✓ Mantém o teu espaço de estudo organizado.
- ✓ Organiza o teu trabalho de acordo com o horário das disciplinas, mantém as tuas rotinas e reserva tempo para o teu estudo autónomo.
- ✓ Mantém a comunicação com os teus professores.
- ✓ Cumpre com as tarefas propostas.
- ✓ Coloca e esclarece as dúvidas com os teus professores.
- ✓ Mantém-te sempre contactável e responde aos emails.
- ✓ Reserva momentos do teu dia para fazeres exercício físico e alguns relaxamentos, ler um livro, ouvir música e não te esqueças de fazer uma alimentação o mais saudável possível.

**Fica bem, fica em casa e cuida de ti!
Lembra-te que assim estás a cuidar de todos!**

**Sempre que necessitares, não hesites em contactar!
spo2021@aevisoporto.pt**