



## Carta Aberta aos Elementos da Comunidade Educativa do AEDLV

Ex.mos(as),

Qualquer alteração de rotina confere um desafio. Sair da nossa zona de conforto, independentemente do motivo que nos levou a tal, pode deixar-nos ansiosos e com uma ambivalência de sentimentos que muitas vezes é difícil de gerir.

Neste momento em que enfrentamos um agravamento do número de infeções provocadas pelo vírus COVID-19, foi-nos pedido um novo recolher, um novo distanciamento e isolamento. Não estamos habituados a ter a nossa liberdade cativa e vemo-nos obrigados a abdicar desta nossa necessidade para um bem maior, o bem comum.

Para além das preocupações com a saúde física, nesta altura as preocupações são muitas, a nível profissional, financeiro, social e familiar, o que coloca todos sobre uma pressão psicológica, por vezes difícil de controlar.

Como tal, considerando a situação epidemiológica do país e de acordo com as recomendações emitidas pela DGS, os Psicólogos do AEDLV vêm por este meio mostrar a sua disponibilidade para **atender pontualmente qualquer elemento da comunidade educativa durante o período de E@D**. Lembramos também que o SNS24 disponibiliza um serviço de aconselhamento psicológico, através do 808 24 24 24 (tecla 4) que pretende dar apoio em situações de ansiedade aguda, fragilidade psicológica e agravamento de doença psicológica.

Fazemos votos de muita saúde e tranquilidade, convictos de que, não sendo fácil, existe sempre um lado positivo em todos os acontecimentos negativos. Procure o seu!

Lourinhã, 8 de fevereiro de 2021

Melhores Cumprimentos,

Catarina Oliveira

Gonçalo Morim

Priscilla Cavalheiro

Verónica Pereira

C.P. 21535

C.P. 20533

C.P. 20206

C.P. 11642

[f1310@aedlv.org](mailto:f1310@aedlv.org)

[f1321@aedlv.org](mailto:f1321@aedlv.org)

[f1306@aedlv.org](mailto:f1306@aedlv.org)

[f1305@aedlv.org](mailto:f1305@aedlv.org)