

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE TAUBATÉ

#NAPECOMVOCÊ

ENFRENTANDO O ISOLAMENTO SOCIAL

APRESENTAÇÃO

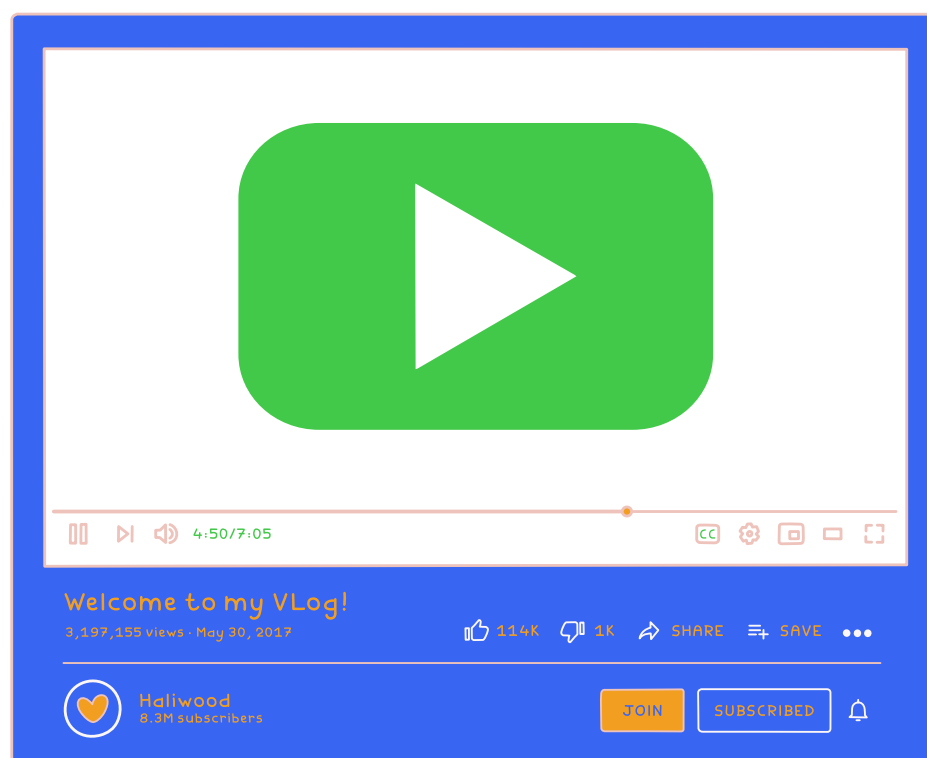
O **#NAPECOMVOCÊ** da Secretaria Municipal de Educação de Taubaté, por meio da iniciativa de seus profissionais de Psicologia, Serviço Social e suas Supervisoras de Ensino, pretende promover a reflexão e a interação neste momento em que vivemos a pandemia do COVID-19.

Nossos hábitos foram mudados de maneira obrigatória. As questões referentes às relações humanas, à higiene pessoal, à etiqueta social, à mobilidade, ao consumo e ao acesso à aprendizagem, sofreram alterações que impactaram e ainda impactam o nosso cotidiano.

O cenário é de incertezas, mas apesar disso, como seres humanos, nós só conseguimos evoluir por uma habilidade única: **adaptação**.

A nossa meta é promover a reflexão e a interação com nossos alunos e suas famílias para auxiliar a buscar soluções que façam sentido para o momento vivido.

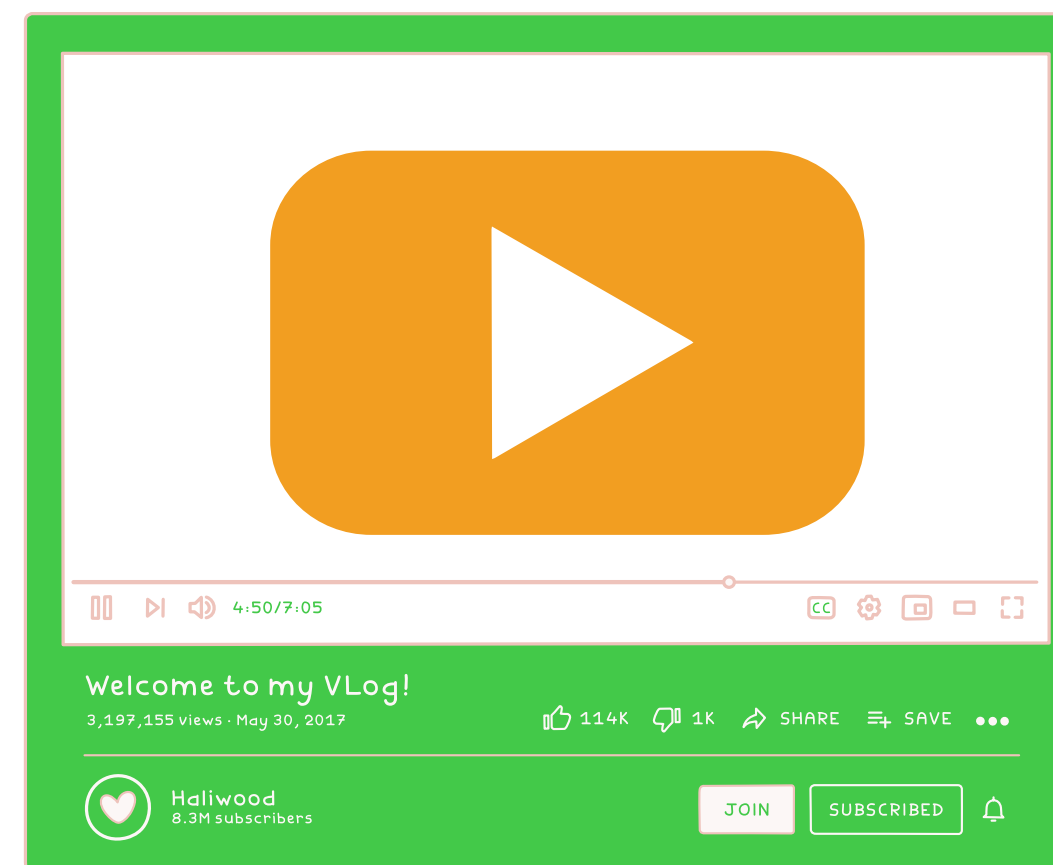
As respostas para essa nova realidade são construídas no coletivo e por isso convidamos vocês a construir com a gente. Vamos juntos?



Preparamos dicas para enfrentar este período de isolamento com mais tranquilidade e bem-estar. Sugerimos que assistam aos vídeos ao longo da semana!

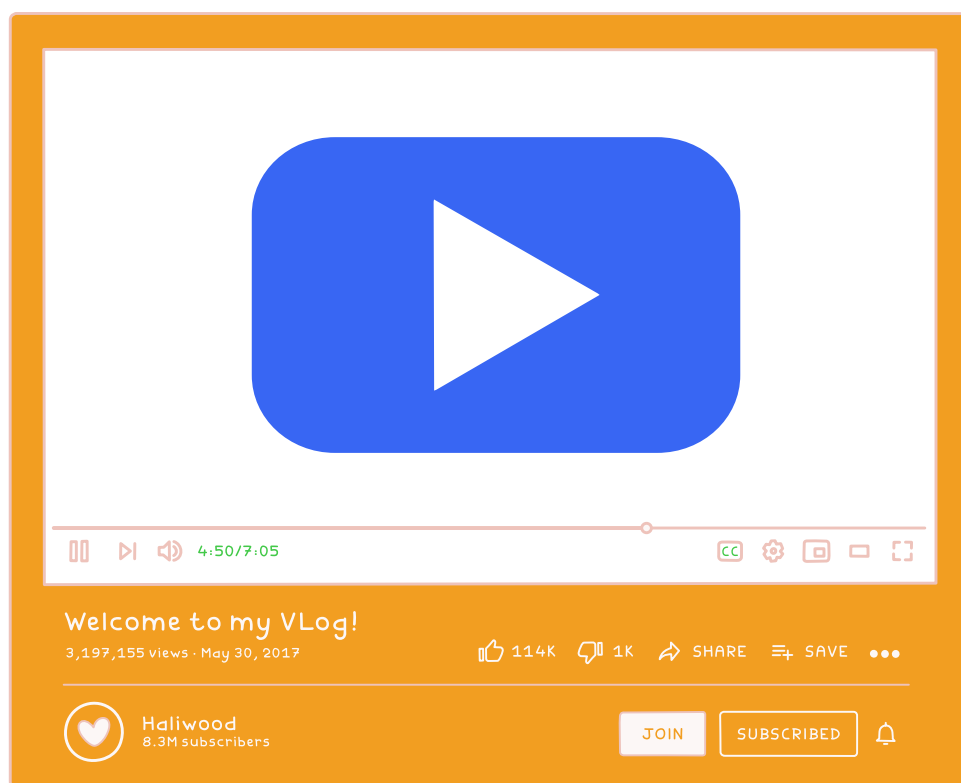
Assista ao **Vídeo 1** clicando [aqui!](#)

Estar em isolamento é uma situação difícil, mas é importante na batalha contra o coronavírus. Mas como enfrentar os desafios da convivência intensa com todos da casa, as preocupações com a pandemia e ainda manter a rotina e as obrigações? Este vídeo reúne dicas para levar mais bem-estar para sua vida em casa.



Assista ao Vídeo 2
clikando **aqui!**

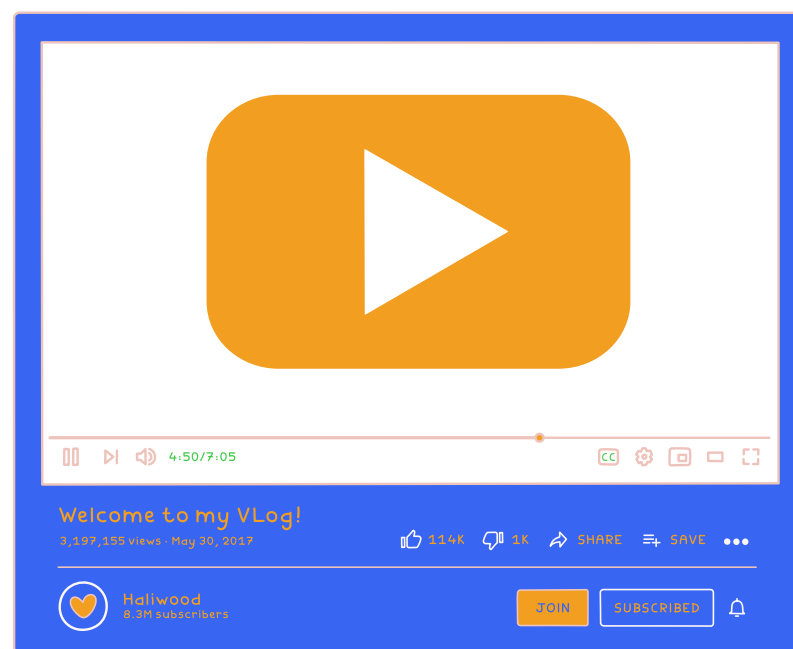
Assista ao **Vídeo 3**
clicando **aqui!**



As medidas de isolamento social adotadas para conter o avanço da pandemia de COVID-19 atribuem um desafio para as famílias que agora precisam conciliar rotinas de trabalho, o cuidado e educação dos filhos e convivência familiar dentro do mesmo espaço. Assista as dicas dos profissionais de nossa equipe!

O stress na quarentena que estamos vivendo pode ser inevitável, no entanto, podemos lidar melhor com ele. Quais comportamentos podem ser adotados para enfrentar o isolamento sem perder a cabeça e a produtividade?

É sobre isso que os nossos profissionais vão falar no último vídeo desta semana.



Assista ao **Vídeo 4**
clikando **aqui!**

Esperamos que as sugestões apresentadas contribuam para o bem-estar da família nesta nova dinâmica!

No decorrer das semanas serão disponibilizados outros materiais para auxiliar no enfrentamento deste momento de isolamento social! Até breve!