

## INTERVENÇÃO EPIS DURANTE ISOLAMENTO SOCIAL

**Respeito, confiança, serenidade, amor e alegria são sentimentos que, se não pudermos dá-los a nós mesmos, não saberemos dividi-los com mais ninguém. Age com responsabilidade. Partilha esta informação com a tua família!!!**

Numa situação de “**isolamento social**”, o mediador manter-se-á disponível para contacto com os seus alunos, transmitindo informações, colaborando na organização do estudo e continuará o trabalho em curso com cada um dos jovens e respetivos encarregados de educação.

Em qualquer momento, se necessário, os alunos e encarregados de educação poderão ligar ou enviar SMS, identificando-se, para o número do mediador.

Contactos do mediador **José Lopes:**

- Correio eletrónico - [joselopes.epis@gmail.com](mailto:joselopes.epis@gmail.com)
- Telefone – **963105805**

Isolamento Social significa o **afastamento de interações e atividades sociais** (de trabalho e de lazer), por isso as pessoas não devem participar em eventos ou ajuntamentos públicos. **Não devem sair de casa sem ser estritamente necessário.**

Convém lembrar que, em casa, podemos desenvolver inúmeras atividades que gerem boa disposição e nos mantenham mentalmente saudáveis. Por exemplo: continuar a estudar (fundamental!!!) e aproveitar para passar o tempo a aprender e a relaxar (ler, pesquisar temas interessantes, fazer trabalhos manuais, cultivar uma horta, tratar do jardim, da casa, aproveitar para reorganizar armários, roupas, aprender a cozinhar, etc.).

É uma excelente oportunidade para passar mais tempo com a família!

Em situação de **Isolamento Social**, **NÃO DEVEMOS:**

- Participar em jogos coletivos e reuniões;
- Passear em Centros Comerciais;
- Frequentar praias/piscinas;
- Ir a Discotecas/Festas e ao Cinema;
- Assistir a espetáculos;

- Viajar;
- Sair de casa (exceto em casos muito extremos e de muita necessidade);
- Visitar familiares e amigos (sobretudo pessoas mais frágeis);

### DEVEMOS:

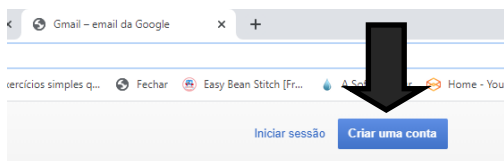
- Estar atentos a todas as informações transmitidas nas notícias;
- Perceber que esta Pandemia é um assunto sério, nunca podendo ser confundida com as epidemias de gripe comum;
- Ao mínimo sintoma, ficar em casa e ligar para a **Linha Saúde 808 24 24 24**

Solicita-se a colaboração de todos e atenção às indicações contidas neste documento.

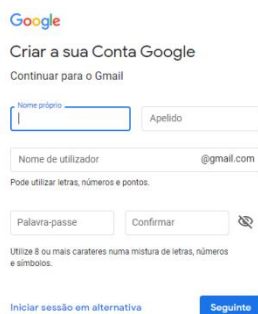
### INFORMAÇÕES ÚTEIS:

#### Criar um e.mail:

1. Aceder a <https://gmail.com/>
2. Selecionar "Criar uma conta"



3. Seguir as indicações, preenchendo todos os campos.

A imagem mostra o formulário de criação de conta Google. No topo, há o logótipo "Google" e o texto "Criar a sua Conta Google". Abaixo, há o texto "Continuar para o Gmail". O formulário contém campos para "Nome próprio", "Apelido", "Nome de utilizador" (com "@gmail.com" pré-enchido) e "Palavra-passe" (com um campo "Confirmar" ao lado). Há também um ícone de olho para alternar a visibilidade da palavra-passe. No final, há o texto "Utilize 8 ou mais caracteres numa mistura de letras, números e símbolos." e dois botões: "Iniciar sessão em alternativa" e "Seguinte".

### Criar uma conta SKYPE:

1. Aceder a <https://www.skype.com/pt/>



2. Instalar a aplicação
3. Seguir as instruções

### **LEMBRA-TE: NÃO ESTÁS DE FÉRIAS!**

**SÓ CONSEGUIREMOS TRAVAR ESTA PANDEMIA SE TODOS COLABORARMOS SEGUINDO TODAS AS RECOMENDAÇÕES DADAS PELOS SERVIÇOS DE SAÚDE E ORIENTAÇÕES DO GOVERNO. PELA TUA SAÚDE E DOS TEUS!**