



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA  
PSICÓLOGOS COM INTERVENÇÃO  
EM CONTEXTO ESCOLAR**

Considerando estas exigências, bem como as especificidades da intervenção psicológica neste contexto, sugerem-se um conjunto de **recomendações para a intervenção dos Psicólogos** junto dos alunos, famílias, professores e da gestão e administração escolar, não esquecendo o autocuidado dos próprios Psicólogos.

## 1 ● RECOMENDAÇÕES GERAIS

Ainda que desenvolvendo a sua prática profissional à distância, os pPsicólogos devem atender e respeitar alguns princípios base, orientadores da acção educativa e da intervenção psicológica em contexto escolar, nomeadamente:

- **EQUIDADE E INCLUSÃO.** É fundamental reduzir as desigualdades provocadas pelo isolamento em casa e pela falta de acesso de algumas famílias a meios digitais, ou pelas dificuldades de adaptação de alunos, professores e respectivas famílias ao ensino à distância, de modo a promover o direito ao acesso, participação e sucesso da aprendizagem, de modo pleno e efetivo para todos. Os Psicólogos podem ter, nesta matéria, um papel muito importante, de tradutores, intérpretes e mobilizadores de uma efectiva comunicação entre os diferentes agentes do ensino-aprendizagem, ajudando a que a estratégia do ensino à distância, os instrumentos e métodos de trabalho, sejam realmente promotores da aprendizagem e da inclusão de todos os alunos, e das suas famílias.

- **SOCIALIZAÇÃO.** A escola é um contexto de interações e de socialização relevante, entre alunos, e entre estes e os professores e restantes agentes da comunidade educativa interna e externa. Tais interações e processos de socialização favorecem o envolvimento, sentido de pertença, motivação escolar e o bem-estar e saúde psicológica dos alunos, o que por sua vez se pode traduzir no desenvolvimento de com-

**A** pandemia COVID-19 exige o cumprimento rigoroso de medidas de isolamento físico para conter a propagação do vírus. Estas medidas têm inúmeras consequências na vida dos cidadãos e obrigam a **alterações substanciais nos contextos de educação escolar e familiar**, afectando as rotinas quotidianas de Encarregados de Educação, Alunos, Professores e pPsicólogos com intervenção em contexto escolar.

**Os Psicólogos que realizam a sua intervenção em contexto escolar** trabalham com os intervenientes directos e indirectos nos processos educativos, nomeadamente, os alunos, os professores e as famílias. A sua intervenção pode ser promocional, preventiva e remediativa, tendo como objectivo geral desenvolver as capacidades e competências dos indivíduos, grupos e instituições, promovendo contextos facilitadores da aprendizagem e do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais. Neste sentido, **a sua intervenção é imprescindível na circunstância excepcional que vivemos.**

Para responder aos novos desafios colocados à escola e às famílias, também os Psicólogos precisam de **alterar as suas formas de intervenção, adaptando as suas estratégias e práticas**, mantendo, simultaneamente, a sua eficácia e um cuidado redobrado às questões éticas, de inclusão, de continuidade de intervenção e justiça social.

Sendo certo que existem constrangimentos evidentes e que é um desafio realizar intervenção psicológica em contexto escolar “à distância”, os Psicólogos devem manter um **planeamento coordenado e partilhado com os restantes actores educativos**, a ênfase nas **intervenções preventivas e multinível e uma gestão de prioridades** que respeite a sua autonomia técnica e científica.

petências cognitivas, afectivas e sociais, e no sucesso da aprendizagem. Neste âmbito, os Psicólogos podem promover, junto da comunidade docente, um debate aprofundado sobre as vantagens do contacto adequado à distância entre alunos, entre estes e os professores, e entre professores, técnicos e famílias.

- **FLEXIBILIDADE E PERSONALIZAÇÃO.** É essencial manter um planeamento educativo centrado nos alunos, que contemple uma resposta diferenciada e à medida das singularidades e necessidades de cada um, com especial atenção aos alunos que necessitam de uma maior atenção e adequação às suas necessidades específicas, através de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão (ex. RTP/PEI/PIT). Em colaboração com os professores, os Psicólogos podem apoiar reflexões sobre gestão flexível do currículo, tempos, recursos, ferramentas e atividades de ensino à distância, e o desenvolvimento de estratégias de interdisciplinaridade, transdisciplinaridade e diferenciação pedagógica.

- **TRABALHO MULTIDISCIPLINAR E EM REDE.** O trabalho colaborativo e em rede, entre profissionais da mesma área ou de áreas diferentes, assume agora maior significado, não só pela experiência comum da incerteza, ansiedade e insegurança, e do desafio e exposição provocados pelo recurso a meios de comunicação e ensino à distância, como também pelas oportunidades que oferece de prosseguimento das actividades e do desenvolvimento profissional. Os Psicólogos devem optar por trabalhar em rede, regularmente e de forma articulada, com professores, técnicos, alunos e famílias. Pelo carácter quase unipessoal de intervenção em contexto escolar, agravado pelo isolamento nesta fase, e pela imediaticidade e urgência das acções, os Psicólogos devem reforçar as suas redes interpares, prevendo momentos de interacção regular com outros pPsicólogos, como forma de procurar soluções conjuntas para a resolução de problemas, e de suporte mútuo.

- **COMUNICAÇÃO ESCOLA-FAMÍLIA E ENVOLVIMENTO PARENTAL.** Em particular na situação de crise atual, a escola deve acompanhar e monitorizar as necessi-

dades das famílias, disponibilizando-se para manter com elas um contacto regular à distância, a partir de um trabalho colaborativo escola-família, tanto na procura de soluções, como na garantia de sintonia e consistência, o mais possível, das suas actuações. Em articulação com os diretores de turma e os órgãos de gestão da escola, os Psicólogos podem apoiar na disponibilização de estratégias para a prestação do suporte e apoio às famílias.

- **INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA À DISTÂNCIA.** Especificamente no que diz respeito à utilização de meios de comunicação para realizar intervenção psicológica, os Psicólogos devem consultar o seguinte documento ([LINK](#)).

## 2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS ALUNOS

- **Apoio Psicológico e Aconselhamento.** É natural que as crianças e jovens se deparem com sentimentos de medo, ansiedade e frustração. É igualmente natural que sintam dificuldade em adaptar-se e integrar todas as alterações provocadas pela situação de isolamento, a mudança das rotinas, o corte da convivência presencial com os amigos, as novas modalidades de ensino/aprendizagem e a incerteza face ao futuro. Estes factores de stresse podem desencadear alterações ao nível do comportamento (ex. maior irritabilidade e conflito), do humor (ex. humor depressivo ou estados de ansiedade), do sono (ex. insónias ou necessidade de dormir muito), da alimentação (ex. compulsão ou recusa em comer), ou ainda alterações ao nível da motivação e desempenho escolar (ex. falta de interesse pelas tarefas escolares, dificuldades de aprendizagem e risco de abandono escolar).

O apoio psicológico e o aconselhamento poderão ser particularmente importantes nesta fase como

forma de promover o bem-estar e a saúde psicológica, assim como uma resposta mais adaptativa à situação, apoiando a regulação das emoções e dos afectos, e mobilizando os recursos pessoais e as experiências anteriores positivas das crianças ou dos jovens para minorar ou ultrapassar as dificuldades que estão a sentir. Este apoio pode ser prestado de forma individual, no caso dos adolescentes, enquanto nas crianças se recomenda a intervenção através dos pais/cuidadores ou na sua presença. Nos casos em que se identifique esta necessidade e seja viável, deverá proceder-se ao encaminhamento para uma intervenção clínica adequada.

- **Apoio Psicopedagógico.** Se possível, é importante manter apoios psicopedagógicos e acompanhamentos a alguns alunos que dele beneficiavam anteriormente, sobretudo no caso daqueles que apresentam dificuldades de aprendizagem e/ou de comportamento, ou outras características particulares que beneficiem dessa intervenção (ex. perturbação de hiperactividade, défice de atenção, dislexia, discalculia).

Este apoio, centrado em estratégias de estimulação de competências e de reeducação psicopedagógica, deverá sempre que possível ser adaptado, considerando a intervenção à distância. Deverá ainda ser repensado no que respeita à duração e tipo de actividades. No caso de o apoio psicopedagógico ter sido anteriormente realizado em pequenos grupos, pode ser vantajoso manter-se nessa modalidade e, no caso de ser um apoio individual, poderá considerar as vantagens do envolvimento dos pais.

- **Desenvolvimento de Competências Socioemocionais.** É importante promover competências sociais e emocionais, como forma de adaptação ao contexto provocado pela COVID-19. Aqui poderá caber a adaptação de programas cientificamente validados, para uma intervenção à distância, e uma aposta em competências de reconhecimento e de gestão de emoções, de autocontrolo e empatia, ou a promoção de estratégias de coping para uma adaptação e reacção mais ajustada a esta realidade, aumentando nos alunos a resiliência e a capacidade de resposta à crise. Será

ainda uma forma de promover as aprendizagens formais e informais, o desenvolvimento de uma cidadania responsável e centrada em valores de solidariedade e de comunidade, bem como de contribuir para a adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Apoio Tutorial Psicólogo-Alunos.** Se, habitualmente, realizava o apoio tutorial, por exemplo individualmente ou em pequenos grupos, este pode constituir uma boa oportunidade de partilha, orientação e suporte social, emocional, académico, psicoeducativo e psicossocial, promovendo o encorajamento nesta fase de crise, através do estabelecimento e monitorização de alguns objectivos, compromissos e planos de acção a curto prazo, realistas e tangíveis, para consigo e para com os outros, família e escola, adequados à realidade actual e familiar que cada aluno está a experienciar. Será ainda uma oportunidade para facilitar o regresso à escola pós-COVID-19 e a readaptação progressiva, com base em objectivos de médio prazo.

- **Intervenção Psicológica de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira.** É possível que alguns alunos, para além da ansiedade provocada pelo isolamento, se sintam duplamente ansiosos se viram de alguma forma interrompidos os seus processos de apoio à tomada de decisão vocacional. A clarificação dos projectos pessoais, vocacionais e profissionais dos alunos, e a tomada de decisão, mantêm-se importantes nesta fase, bem como a manutenção e finalização dos processos em curso, em particular no 9º ano e no Secundário. Esta intervenção deverá igualmente ser adaptada para que possa realizar-se à distância, podendo ocorrer individualmente ou em pequenos grupos (dependendo do momento do processo, das necessidades e possibilidades do aluno e psicólogo) e recorrendo a diferentes recursos disponíveis em formato digital, para a exploração autodirigida. Sempre que possível e desejável, envolva os professores e os pais.

- **Avaliação Psicológica e Psicopedagógica.** Nesta fase poderá ser mais difícil a realização de avaliação psicológica e psicopedagógica quer por eventuais dificuldades de acesso a provas e testes psicológicos em

formato digital, quer pela dificuldade em assegurar as condições à distância do setting para avaliação. Poderá recorrer a outros métodos, como por exemplo, questionários ou entrevistas, ou avaliar a partir de alguns registos escritos, no caso da avaliação psicopedagógica. Sempre que possível, negocie com a administração escolar a aquisição de algumas provas ou testes psicológicos ou outros meios/ materiais que considere prioritários e relevantes nestes processos, acautelando os aspectos éticos relacionados com a sua utilização ([Ver: FAQ avaliação à distância - LINK](#))

- **Transições Escolares.** O apoio do psicólogo é particularmente importante nas situações que implicam a (i) entrada na escolaridade (incluindo a análise dos pedidos de adiamento/antecipação), a (ii) transição de ciclo, a (iii) mudança de estabelecimento de ensino; ou o (iv) acesso e entrada no Ensino Superior, sobretudo se considerarmos que após a situação de isolamento em casa, o regresso à escola/instituição de ensino superior poderá ocorrer a partir da interrupção abrupta das actividades lectivas e da frequência de um estabelecimento de ensino para, meses depois, regressar a um espaço e estabelecimento de ensino diferente, muitas vezes desacompanhados dos seus colegas e amigos. Esta situação pode gerar sentimentos de ansiedade, injustiça, revolta ou perda, o que poderá dificultar a transição e adaptação ao novo contexto. Será importante, por exemplo, promover literacia sobre a transição e adaptação à mudança; criar um espaço próprio, dentro ou fora das actividades lectivas à distância, para trabalhar este tema de vida com os alunos e famílias que estão nessa situação; construir e partilhar outros recursos digitais ou materiais; ou intervir a partir dos domínios de actuação já mencionados.

- **Rastreio, sinalização e desencadeamento de respostas a crianças e jovens em situação de vulnerabilidade ou de risco acrescido.** O contacto, proximidade ou a intervenção com os alunos e com as famílias, mesmo que por via de comunicação à distância, poderá permitir a identificação de sinais de alarme para situações de abuso, violência doméstica, consumo de substâncias (nomeadamente o álcool), ou ou-

tros, potenciados pela situação de isolamento em casa, partilha continuada do mesmo espaço físico, e aumento das situações de conflito. Se já conhece a história da família, ou se acompanha a situação em articulação com a CPCJ, deverá estar ainda mais atento, manter contacto regular com o aluno e/ou a família, monitorizar os sinais de alarme, e denunciar se for caso disso ([LINK - Isolamento com Direitos: conter o vírus e a violência doméstica](#)).

## 3. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS

- **Promova a literacia** sobre o COVID-19, a prevenção de comportamentos de risco, e promoção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde, por exemplo, disseminando informação através do site da escola, de plataformas que estejam a ser usadas para comunicar com as famílias, ou de outros materiais.

- **Reconheça e valide as reacções emocionais das famílias com que contacta.** Lembre-se que as famílias podem estar a experienciar desafios exigentes, como a conciliação do teletrabalho e o apoio aos filhos ou a seniores a seu cargo, a gestão das rotinas e do trabalho doméstico, a falta de recursos ou de literacia digital, ou podem ainda estar a lidar com consequências da crise, como o desemprego, e/ou dificuldades económicas. A dimensão social e a ausência de interações presenciais diárias, sobretudo para os adolescentes, assume um peso grande e, no caso das crianças mais pequenas, é natural que manifestem uma menor autonomia e necessidades de ainda maior apoio por parte da família. Estas experiências podem ter impacto no bem-estar dos alunos e das famílias, e na capacidade de envolvimento no processo de ensino-aprendizagem. Incentive as famílias a identificar, expressar e exteriorizar os seus sentimentos negativos. Informe-as de que não há problema em sentir

- **Promova estratégias psicoeducativas** ajustadas e eficazes, nomeadamente para a gestão de novas rotinas, a conciliação de teletrabalho com as actividades escolares e apoio ao estudo e a interacção com as crianças/jovens, de forma a manter a previsibilidade e consistência, e a promover a autonomia e responsabilidade dos filhos face ao estudo e às tarefas domésticas ([LINK - KIT de sobrevivência para os pais](#) / [LINK - Estudar em Tempo de Pandemia](#)).

- **Partilhe recursos pedagógicos e lúdicos**, que podem ser uma mais-valia para o desenvolvimento de competências e ocupação eficiente e produtiva do tempo, sobretudo dos alunos mais novos.

- **Disponibilize-se para o contacto com as famílias**, sobretudo com os pais das crianças que mantêm o apoio psicológico ou psicopedagógico, ou de desenvolvimento vocacional, recorrendo por exemplo ao contacto telefónico, email ou à videochamada.

- **Encaminhe ou referencie** para apoios especializados à distância, um ou mais elementos da família, caso considere necessário ou estejam presentes sinais de desajustamento psicológico.

## 4 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

- **Preste aconselhamento psicológico e suporte emocional**, promovendo estratégias e competências para os próprios professores e outros profissionais lidarem com sentimentos de ansiedade, medo, culpa, exaustão, sentimentos de incapacidade e/ou com experiências de stresse e burnout, em consequência da crise.

- **Apoie respostas de apoio tutorial aos alunos**, na dimensão da aprendizagem, bem como nas dimensões relacionadas com a sua vida e com as vivências asso-

associadas à pandemia.

- **Promova a adopção de estratégias facilitadoras da autonomia e auto-regulação da aprendizagem** dos alunos, recorrendo a formas diferenciadas de planeamento e organização das aulas à distância, das actividades de estudo e das tarefas a solicitar (ex. exploração autónoma de conteúdos; projectos auto-regulados; checklists de auto-monitorização).

- Promova a implementação de **formas de aprendizagem cooperativa e colaborativa** entre alunos, com vista à aprendizagem, socialização e bem-estar mútuos, bem como entre professores para o desenvolvimento de respostas educativas no âmbito do ensino à distância.

- Promova formas de ensino/aprendizagem à distância com base em modelos validados de **desenvolvimento do pensamento criativo e de resolução de problemas**.

- Promova estratégias de **gestão do apoio à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais dos alunos, ao reforço motivacional, ao feedback sistemático e à avaliação**, no contexto da aprendizagem à distância.

- **Promova estratégias de autocuidado** para Professores e Educadores de Infância. ([LINK – recomendações para Professores/Educadores de Infância](#))

## 5 ● RECOMENDAÇÕES PARA O APOIO À GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

O Psicólogo que intervém em contexto escolar, com os seus conhecimentos técnico-científicos e em conjunto com os vários profissionais, pode **apoiar no planeamento estratégico de políticas e projectos educativos** através de um processo de consultoria cola-

**borativa.** Neste momento, o Psicólogo deve **articular com a administração escolar o importante papel que pode ter junto de todos os intervenientes educativos, durante e após a pandemia**, com respeito pelos limites da sua actuação, negociando novos objectivos e prioridades de intervenção a curto e médio prazo, bem como a gestão do tempo e dos recursos no formato à distância, no compromisso com as equipas de trabalho em que está inserido.

- **Promova a literacia sobre COVID-19 e sobre saúde psicológica**, sugerindo recursos para discutir a pandemia e seus impactos com os alunos, famílias, professores e outros profissionais; seleccionando e disseminando informação útil, proveniente de fontes fidedignas (DGS, OMS, OPP) (e. g. através do site da escola, plataformas de comunicação com as famílias), prevenindo comportamentos de risco, e promovendo comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Disponibilize recursos e apoio psicológico à comunidade educativa**, promovendo estratégias para lidar com o stresse e a ansiedade, com a adaptação à mudança e situações de crise, decorrentes do isolamento e da própria necessidade de reformular o ensino/aprendizagem, das exigências acrescidas e consequências para professores, pais, alunos e outros profissionais da escola.

- Promova o **autocuidado, a resiliência, o bem-estar e a saúde psicológica** da comunidade educativa, enfatizando estratégias de equilíbrio e conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.

- Apoie o desenvolvimento e a gestão de um plano para o ensino/aprendizagem à distância, assegurando os princípios e metodologias subjacentes aos modelos de inclusão, aAutonomia e fFlexibilidade cCurricular e dDesenho uUniversal para a aAprendizagem. Promova um trabalho intencional e proactivo para que o processo de ensino-aprendizagem seja adaptado às características do ensino à distância e seja bem-sucedido, não limitado à replicação dos procedimentos e estratégias usados em sala de aula.

**Considere:**

**a)** As tecnologias e ferramentas a usar (e.g. online, televisão, rádio, podcasts, ...), e como alternar entre estas;

**b)** A alternância entre conteúdos curriculares e não curriculares;

**c)** A distribuição parcimoniosa e flexível de horários e de tempos de aula (entre 20 a 40 minutos, dependendo da idade e nível de ensino);

**d)** A articulação dos tempos em aula e dos tempos em actividades;

**e)** A adaptação e diversificação dos tipos de actividades;

**f)** O tipo de instrução síncrona ou assíncrona;

**g)** A distribuição das disciplinas com base na gestão dos tempos de atenção/concentração, a manutenção em memória

**h)** As necessidade de prevenir o overload cognitivo dos alunos (demasiada informação para processar);

**i)** A alternância entre os conteúdos e o desenvolvimento de competências, particularmente as competências socioemocionais;

**j)** As aprendizagens formais e informais;

**k)** A organização de grupos de trabalho, com base nos princípios da aprendizagem colaborativa e cooperativa;

**l)** A selecção de material essencial e relevante;

**m)** A oportunidade de co-criação das formas de aprendizagem à distância ([LINK – como manter atividades de ensino, aprendizagem e formação à distância](#)).

- Sublinhe a prioridade do trabalho em equipa multi-

e a **cooperação em rede entre alunos**, em articulação com os professores, de forma a garantir oportunidades de interação e de relação social.

- **Reforce a necessidade de implementar metodologias para a estimulação de uma aprendizagem autónoma e auto-regulada**, incidindo em processos dinâmicos de monitorização sistemática das aprendizagens, no recurso a instrumentos diversos e mecanismos de feedback.
- **Estimule a implementação de estratégias de monitorização e avaliação à distância**, focadas no processo e não no conteúdo, privilegiando a avaliação formativa, contemplando estratégias de avaliação diferenciada dos alunos e o recurso a instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e das competências, destinatários e circunstâncias (ex. portefólios de aprendizagem).
- **Enfatize a necessidade de articulação com todos os técnicos que intervêm junto dos alunos e famílias**, de modo a evitar sobreposição e duplicação de intervenções.
- **Apoie na gestão de parcerias e intervenções com entidades externas**, nomeadamente com os CRI – Centros de Recursos para a Inclusão, autarquias e organizações locais (por exemplo, para procurar vias alternativas para a formação em contexto de trabalho, no caso dos cursos profissionais), mediadores de intervenção comunitária (e. g. Programa Escolhas), CPCJ... articulando respostas específicas com vista ao bem-estar, saúde psicológica e inclusão dos alunos e das suas famílias, sobretudo os que apresentam mais vulnerabilidades (e. g. de desenvolvimento e aprendizagem, de comportamento, sociais e/ou emocionais).

## 6. RECOMENDAÇÕES PARA O PLANEAMENTO DO REGRESSO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Ainda que num cenário de incerteza em relação ao futuro e urgência na resposta às necessidades imediatas, é importante começar a pensar e a planear o regresso às aulas presenciais, durante este ano ou preparando o ano letivo seguinte, na sua vertente pedagógica e organizativa, mas também com uma resposta de apoio emocional à fase pós-COVID-19.

**O Psicólogo será um recurso privilegiado para este apoio** e pode:

- **Colaborar no planeamento de ações de acolhimento e (re)integração** dos alunos e profissionais da escola após o período de crise, incluindo os novos alunos e novos profissionais, bem como em **ações de monitorização da sua saúde psicológica** no que respeita à ansiedade, experiências de perda/luto, stress e/ou burnout, e de identificação de sinais de alarme como alterações de comportamento e/ou de humor, perturbação de stress pós-traumático ou outras.
- **Disponibilizar apoio psicológico e/ou encaminhar ou referenciar alunos** que manifestem dificuldades de regulação emocional, de adaptação às mudanças ou de integração das experiências. Nos casos em que há desajustamento psicológico, e/ou se evidencie perturbação do desenvolvimento ou psicológica, encaminhar ou referenciar para apoios especializados.
- **Participar na avaliação das metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância utilizadas**, rentabilizando as experiências que deram lugar a indicadores de resultado positivos. A situação de pandemia obrigou a alterar processos, métodos e estratégias escolares por via da educação à distância, o que em alguns casos poderá ter acelerado a implementação de

- **Promover ações de reintegração de metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem** presenciais, combinadas com metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância.

## 7 ● RECOMENDAÇÕES DE AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

O Psicólogo com intervenção em contexto escolar assume um papel importante junto de cada um dos agentes educativos, mas tem também um papel a desempenhar junto de si próprio. De forma a poder continuar a ser uma mais-valia para a comunidade educativa em geral, é necessário que **cuide de si próprio e do seu bem-estar**.

Neste sentido, a OPP criou um conjunto de ferramentas e recursos aos quais os Psicólogos podem recorrer ([LINK – Fórum OPP de Auto-cuidado](#) / [LINK - Auto-cuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia](#)),

**Pela sua importância e valor inegável, nunca é de mais relembrar:**

- Validamos tantas vezes os sentimentos dos outros, não nos esqueçamos de validar os nossos: é natural sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- Cuide de si, sem sentimento de culpa por reservar tempo para isso. Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos por videochamada, e procure ter tempos para atividades de lazer como ver um filme ou série, ou ler um livro.
- Reconheça que a conciliação trabalho-família tempo

é um desafio também para si, pelo que procure desenvolver estratégias de gestão das suas prioridades, crie planos familiares e de trabalho, e estabeleça também objectivos pessoais.

- Participe, partilhe e coopere com outros colegas, procurando soluções conjuntas (ex. fóruns, grupos informais ou de intervenção, grupos de partilha em redes sociais, supervisão). Tal poderá aumentar a segurança e confiança nas suas intervenções.

**Lembre-se que não está sozinho e que a sua intervenção é fundamental para muitos alunos, famílias, escolas e professores. OBRIGADO!**

**Abril de 2020**

## > LEITURAS SUGERIDAS

- Petrie, C., Aladin, K., Ranjan, P., Jayangwe, R., Gilliland, D., Tuominen, S. & Lasse, L. (2020). Spotlight: quality education for all during COVID-19 crisis. Hundred.org. ([LINK](#)).
- <http://recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio/estudo/perfil-das-dos-psicologas-os-da-educacao>
- <https://apoioescolas.dge.mec.pt/node/529>
- [https://apoioescolas.dge.mec.pt/sites/default/files/2020-04/Orientações\\_para\\_o\\_trabalho\\_das\\_Equipas\\_Multi-disciplinares\\_de\\_Apoio\\_à\\_Educação\\_Inclusiva\\_na\\_modalidade\\_E@D.pdf](https://apoioescolas.dge.mec.pt/sites/default/files/2020-04/Orientações_para_o_trabalho_das_Equipas_Multi-disciplinares_de_Apoio_à_Educação_Inclusiva_na_modalidade_E@D.pdf)
- <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center/crisis-and-mental-health-resources/coping-with-the-covid-19-crisis-the-importance-of-care-for-caregivers>
- <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center/special-education-resources/telehealth-virtual-service-deliveryupdated-recommendations>
- [https://oecd.dam-broadcast.com/pm\\_7379\\_120\\_120544-8ksud7oaj2.pdf](https://oecd.dam-broadcast.com/pm_7379_120_120544-8ksud7oaj2.pdf)
- <https://iite.unesco.org/news/handbook-on-facilitating-flexible-learning-during-educational-disruption/>
- <https://www.facebook.com/covid19emsarilhos/>



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

**APOIO:**

Cristiana Sequeira; CP 18781