

## RECURSOS PARA O BEM-ESTAR

### PARCERIA ENTRE O MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E A ORDEM DOS PSICÓLOGOS

Disponibilizam-se vários documentos de suporte à ação dos psicólogos escolares e com sugestões para os professores, as famílias e os alunos conviverem e manterem o seu bem-estar emocional neste contexto de confinamento.

Estes documentos, produzidos pela Ordem dos Psicólogos, em articulação com o Ministério da Educação incluem recomendações às famílias e sugestões de autocuidado para professores e educadores de infância:

- a) Ajudar as crianças a lidar com o stress -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar\\_as\\_crianças\\_a\\_lidar\\_com\\_o\\_stress\\_durante\\_o\\_surto\\_de\\_covid19\\_4.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar_as_crianças_a_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_4.pdf)
- b) Como lidar com uma situação de isolamento -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc\\_covid\\_19\\_opp.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_opp.pdf)
- c) Como explicar a uma criança as medidas de distanciamento social e isolamento -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_crianças\\_.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças_.pdf)
- d) Como manter atividades de ensino, aprendizagem e formação à distância -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc\\_covid\\_19\\_ensino\\_a\\_distância\\_.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_ensino_a_distância_.pdf)
- e) Famílias em Isolamento durante a Pandemia – Kit Pais / Calendários de Atividades para crianças e adolescentes (colaboração OPP / DGS) -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_famílias\\_isolamento.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_famílias_isolamento.pdf)
- f) Estudar em tempo de pandemia – Guia para pais e cuidadores -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_estudar\\_em\\_tempo\\_de\\_pandemia.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_estudar_em_tempo_de_pandemia.pdf)
- g) Outros recursos de apoio:  
[https://www.ordemospsicologos.pt/pt/covid19/documentos\\_apoio](https://www.ordemospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio)
- h) Recomendações de autocuidado para professores e educadores de infância -  
[https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_professores\\_e\\_educadores.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_professores_e_educadores.pdf)