




A Equipa SPO/GAAF do nosso agrupamento reforça o benefício da leitura dos documentos e informações transmitidas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), neste período de quarentena.


 World Health Organization


COMO LIDAR COM O STRESSE DURANTE O SURTO DE COVID-19

 DURANTE UMA CRISE É NORMAL QUE POSSA SENTIR-SE TRISTE, ANSIOSO, CONFUSO, ASSUSTADO OU ZANGADO.

FALAR COM PESSOAS EM QUEM CONFIA PODE AJUDAR. CONTACTE OS SEUS AMIGOS E FAMILIARES.


SE TIVER QUE FICAR EM CASA, MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL - UMA DIETA ADEQUADA, PERÍODOS DE SONO E DESCANSO, EXERCÍCIO FÍSICO E CONTACTOS SOCIAIS, DENTRO DE CASA, COM AS PESSOAS MAIS PRÓXIMAS, ASSIM COMO CONTACTOS POR EMAIL E TELEFONE COM OUTROS AMIGOS E FAMILIARES.



 NÃO FUME, NÃO CONSUMA ÁLCOOL E NÃO CONSUMA DROGAS NA TENTATIVA DE LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES.


SE SE SENTIR MUITO ANGUISTIADO OU PERTURBADO, FALE COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, LIGUE PARA O SNS24 E SIGA AS RECOMENDAÇÕES DADAS

TENHA UMA VISÃO CRÍTICA RELATIVAMENTE ÀS INFORMAÇÕES QUE ENCONTRA E QUE NÃO SÃO DISPONIBILIZADAS POR INSTITUIÇÕES OFICIAIS. PROCURE CONSULTAR FONTES DE INFORMAÇÃO FIAVEL EM QUE POSSA CONFIAR. OPTE POR INFORMAÇÃO DIVULGADA POR INSTITUIÇÕES OFICIAIS, TAIS COMO: SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS), DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (DGS), INSTITUTO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA (INEM). PODERÁ, EM CASO DE DÚVIDA, OPTAR PELA LINHA TELEFÔNICA DO SNS24 (808 24 24 24). "



 LIMITE AS SUAS PREOCUPAÇÕES E INQUIETAÇÕES, E AS DA SUA FAMÍLIA, DIMINUINDO O TEMPO DURANTE O QUAL ESTÁ A VER OU A OUVIR NOTÍCIAS QUE CONSIDERE PERTURBADORAS.

RECORRA A CAPACIDADES E COMPETÊNCIAS QUE JÁ O/A AJUDARAM NO PASSADO A LIDAR COM SITUAÇÕES ADVERSAS. USE-AS PARA LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES NOS MOMENTOS MAIS DESAFIANTES DESTE SURTO.



Infografia: World Health Organization
Tradução: Ordem dos Psicólogos Portugueses

AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O STRESSE DURANTE O SURTO DE COVID-19



AS CRIANÇAS PODEM RESPONDER AO STRESSE DE MANEIRAS DIFERENTES. POR EXEMPLO, PODEM PEDIR MAIS COLO; MOSTRAREM-SE MAIS DEPENDENTES, ANSIOSAS, AGITADAS OU ZAN-GADAS; ISOLAREM-SE, FAZEREM XIXI NA CAMA, ETC.

RESPONDA ÀS REACÇÕES DA CRIANÇA SENDO COMPREENSIVO E MOSTRANDO APOIO, ESCUTANDO AS SUAS PREOCUPAÇÕES E DANDO-LHE UMA DOSE EXTRA DE ATENÇÃO E CARINHO.

AS CRIANÇAS PRECISAM DO AMOR E DA ATENÇÃO DOS ADULTOS DURANTE PERÍODOS DIFÍCEIS. DÊ-LHES MAIS TEMPO E ATENÇÃO.

LEMBRE-SE DE ESCUTAR O(S) SEU(S) FILHOS, FALE COM ELES COM CARINHO E TRANQUILIZE-O(S).

SE POSSÍVEL, CRIE OPORTUNIDADES PARA A CRIANÇA BRINCAR E RELAXAR.



PROCURE MANTER AS CRIANÇAS PRÓXIMAS DOS SEUS PAIS/FAMILIARES E EVITE, NA MEDIDA DO POSSÍVEL, SEPARÁ-LAS DOS SEUS CUIDADORES. SE A SEPARAÇÃO OCORRER (POR EXEMPLO, HOSPITALIZAÇÃO) GARANTA QUE EXISTE UM CONTACTO REGULAR (POR EXEMPLO, VIA TELEFONE) E MANTENHA A CRIANÇA TRANQUILA E SEGURA.

TANTO QUANTO POSSÍVEL, MANTENHA AS ROTINAS E OS HORÁRIOS HABITUAIS OU AJUDE A CRIAR NOVAS ROTINAS NO NOVO AMBIENTE, INCLUINDO MOMENTOS DE APRENDIZAGEM/ESCOLA E TEMPO PARA BRINCAR E RELAXAR EM SEGURANÇA.



APRESENTE FACTOS SOBRE O QUE SE PASSOU, EXPLIQUE O QUE SE PASSA AGORA E DÊ-LHE(S) INFORMAÇÃO CLARA SOBRE COMO REDUZIR O SEU RISCO DE INFECÇÃO PELO COVID-19 COM PALAVRAS ADAPTADAS À SUA IDADE, GARANTINDO QUE AS COMPREENDEM.

DE UMA FORMA TRANQUILIZADORA, OFEREÇA INFORMAÇÃO SOBRE O QUE PODE ACONTECER (POR EXEMPLO, SE UM FAMILIAR E/OU A PRÓPRIA CRIANÇA SE COMEÇAREM A SENTIR MAL, TERÃO DE IR PARA O HOSPITAL DURANTE ALGUM TEMPO E RECEBER AJUDA DOS MÉDICOS, QUE OS VÃO AJUDAR A SENTIR-SE MELHOR).

Vídeo: “Como explicar às crianças a importância das medidas de distanciamento social e isolamento”:

<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/2917996764961386/>

Algumas **notícias e entrevistas** publicadas com participação da OPP:

- " [Como o coronavírus mexe com a nossa cabeça](#)" (Francisco Miranda Rodrigues, Rádio Renascença)
- " [Opinião Pública](#)" (Andresa Oliveira, SIC)
- " [Análise à pandemia de coronavírus](#)" (Renata Benavente, SIC)

- "[Escolas fechadas - como reagir com as crianças nesta situação?](#)" (Miguel Ricou, SIC)
- "[Idosos isolados em casa. Saiba que medidas tomar](#)" (Expresso)
- "[Coronavírus: como lidar com o isolamento? As dicas da Ordem dos Psicólogos](#)" (Público)
- "[Covid-19: Psicólogos alertam para impacto negativo de isolamento](#)" (Francisco Miranda Rodrigues, Notícias ao Minuto)
- "[Importância da comunicação](#)" (Isabel Trindade, RTP)
- "[Estar de quarentena não é como estar de férias. Guia para manter a saúde mental](#)" (TSF)
- "[Como é que devem lidar crianças e adultos com o que se está a passar no nosso país?](#)" (Teresa Espassandim, Antena 1)
- "[Como falar com os seus filhos sobre o Covid-19?](#)" (Sofia Ramalho, Rádio Renascença)
- "[Ordem dos Psicólogos fornece no site respostas sobre stress e isolamento](#)" (Notícias ao Minuto)

Mais informações disponíveis em: www.ordemdospsicologos.pt