



Exmo. Senhor Presidente da Comissão de Trabalho e Segurança Social
Pedro Roque
10CTSS@ar.parlamento.pt

Ref.ª: A000023391002008002400100005

Assunto: Contributos OPP - COVID 19

Lisboa, 24 de Agosto de 2020

Exmo. Senhor Presidente,

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) tem acompanhado desde a primeira hora a situação de pandemia pela COVID 19.

Entendemos que seria imperativo assumirmos um papel contribuidor activo junto das autoridades e dos decisores, da comunicação social e das diversas entidades e organizações da sociedade civil.

Assim, criamos, organizamos e disponibilizamos um conjunto de recomendações, para além dos documentos e formação para os psicólogos, aplicáveis nas mais variadas áreas e que aqui gostaríamos de deixar. São eles:

https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio

População em Geral

- Como lidar com a Ansiedade Financeira
- O impacto dos meus comportamentos (Checklist)
- Fiquei Desempregado... e agora?
- Plano 2+1 para as férias de verão
- Sono Saudável - Recomendações para adultos, trabalhadores e pais
- Kit psicológico para o desconfinamento
- Recomendações para uma recuperação com saúde psicológica
- A incerteza faz parte da vida - como lidar com ela?
- Relações durante a Pandemia Desafios e Estratégias para Casais
- Perguntas e Respostas sobre o Burnout
- "Como me sinto?" Checklist para Adultos
- "Como me sinto?" - Checklist para Colaboradores / Trabalhadores
- "Como me sinto?" Checklist para Cuidadores Informais
- Como lidar com a tristeza
- Recomendações para quem tem problemas de saúde psicológica e para os seus familiares e amigos
- Recomendações para cuidadores informais

- Pessoas com deficiência - recomendações para pessoas com deficiência, cuidadores e decisores
- O que devo ter em atenção se procurar ajuda de um psicólogo?
- Viver a pandemia sem entrar em exageros!
- Recomendações para quem continua a trabalhar fora de casa
- Todos estaremos de luto
- 3 passos para lidar com a ansiedade
- Como lidar com uma situação de isolamento
- Implementação de estratégia de mitigação covid-19 para comunidades com transmissão local
- Recomendações para quem está em teletrabalho
- Em isolamento: ainda agora começou e já não suporto esta situação!
- Como evitar e resolver conflitos em situação de isolamento?
- Recuperar em casa estratégias para doentes e cuidadores
- Isolamento com direitos - conter o vírus e a violência doméstica
- É importante combater o estigma e a discriminação
- Como lidar com o stress durante o surto de covid-19

Pais, Jovens, Crianças, Professores

- "Como me sinto?" - Checklist para Jovens
- "O meu filho/a quer deixar de estudar!"
- Quadro de honra da pandemia
- Transições Escolares - Recomendações para Pais e Cuidadores
- As máscaras são nossas amigas!
- Recomendações para grávidas, puérperas, mães, pais, casais
- Recomendações para jovens líderes e voluntários/as (opp/fnaj)
- Recomendações para jovens online - cyberbullying e segurança online
- Recomendações para professores e educadores de infância
- Estudar em tempo de pandemia - guia para pais e cuidadores
- "Como me sinto?" - Checklist sobre Crianças e Adolescentes (para Pais, Cuidadores e Professores)
- "Por mim desistia de estudar"
- Recomendações para Profissionais (Administradores Escolares, Psicólogos, Educadores e Professores)
- Transições Escolares - Recomendações para Jovens
- Desconfinamento - regressar a (algumas) rotinas habituais | recomendações para pais e professores
- Recomendações para uma educação inclusiva dirigidas à comunidade educativa
- Recomendações para jovens em casa (opp/fnaj)
- Recomendações para pais, cuidadores e professores - cyberbullying e segurança online
- Recomendações para pais divorciados ou separados
- Famílias em isolamento durante a pandemia - kit de sobrevivência para pais
- Calendário de actividades opp/dgs até aos 5 anos

- Calendário de actividades opp/dgs até aos 14 anos
- Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento?
- Como manter actividades de ensino, aprendizagem e formação à distância (estudantes e formandos / professores e formadores)
- Ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto de covid-19

Profissionais de Saúde

- "Como me sinto?" - Checklist para Profissionais de Saúde
- Autocuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia

Organizações

- Resultados do levantamento de Informação junto das PME
- Desconfinamento - regressar a (algumas) rotinas habituais | recomendações para gestores e colaboradores
- Pandemia nas organizações recomendações para gestores/empresas
- Perguntas e Respostas sobre o Burnout
- Dossier organizações
- "Como me sinto?" - Checklist para Colaboradores / Trabalhadores

Cidadãos Seniores

- "Como me sinto?" - Checklist para Cuidadores Informais
- Como lidar com uma situação de isolamento se for um cidadão sénior (ou seu familiar)
- "Como me sinto?" - Checklist para Cidadãos Seniores (ou seus Cuidadores)

Decisores Políticos

- Comunicação de risco para a saúde pública - informações e estratégias para decisores e mobilizadores sociais (opp/dgs)

Desporto

- Recomendações para psicólogos, atletas e treinadores

Ao dispor para qualquer esclarecimento que entenda necessário, apresento os meus cumprimentos

O Bastonário da
Ordem dos Psicólogos Portugueses



Francisco Miranda Rodrigues