

# RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E PROFESSORES

## 1. Documentos produzidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, em articulação com o Ministério da Educação

- 📍 [Desconfinamento - regressar a \(algumas\) rotinas habituais](#)
- 📍 [3 Passos para lidar com a ansiedade](#)
- 📍 [Famílias em isolamento durante a pandemia: Kit de sobrevivência para pais](#)
- 📍 [Recomendações para quem está em teletrabalho](#)
- 📍 [Recomendações para quem tem problemas de saúde psicológica e para os seus familiares e amigos](#)
- 📍 [Viver a pandemia sem entrar em exageros](#)
- 📍 [Como explicar a uma criança as medidas de distanciamento social e isolamento](#)
- 📍 [Como manter atividades de ensino, aprendizagem e formação à distância](#)
- 📍 [Estudar em tempo de pandemia – Guia para pais e cuidadores](#)
- 📍 [Cyberbullying e segurança online – Recomendações para pais](#)

## 2. Outros Guias

- 📍 [Gestão Emocional no COVID-19](#)
  
- 📍 [Organização Mundial da Saúde: “Ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto COVID-19”](#)
  
- 📍 [UNICEF: “Coronavírus \(COVID-19\): Um guia para pais e educadores: Como proteger os seus filhos e alunos”](#)
  
- 📍 [Anos Incríveis: Como Manter a Calma e Apoiar os seus Filhos Durante a Crise do Coronavírus](#)
  
- 📍 [PARENTING FOR LIFELONG HEALTH: “COVID-19 online resources” \(em língua portuguesa\)](#)
  
- 📍 [Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens: “Corona Vírus #Covid-19: Como lidar com a situação”](#)
  
- 📍 [Direção-Geral de Saúde: “Vamos pôr a alimentação saudável on em casa”](#)



## CONTACTOS IMPORTANTES

📍 Para situação de **doença aguda não emergente**, deve utilizar o serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento do **SNS 24** através do **808 24 24 24**.

📍 A linha **SOS Voz Amiga** **21 354 45 45 / 91 280 26 69** (diariamente das 16 às 24h) Apoia na solidão, angústia, desespero e prevenção do suicídio.  
<http://www.sosvozamiga.org/>

📍 **Voz de apoio 22 550 60 70** (todos os dias das 21 às 00h) Disponibiliza **apoio emocional gratuito**, de carácter pontual, anónimo e confidencial.  
<http://www.vozdeapoio.pt/>

📍 A **APAV** presta às vítimas **apoio emocional e apoio especializado** de forma gratuita e confidencial  
<https://www.apav.pt/idosos/index.php/apoio-a-vitima/apoio-gratuito-e-especializado>

📍 Em caso de **ansiedade elevada**, **tente controlar a respiração e procure ajuda** através do **Número Europeu de Emergência – 112**  
<https://www.inem.pt/category/servicos/centro-de-apoio-psicologico-e-intervencao-em-crise/>

📍 **Serviço de Psicologia e Orientação SPO** **De longe e ainda mais próximos**

Contacto das psicólogas do SPO:  
[leal.fernanda.spo@gmail.com](mailto:leal.fernanda.spo@gmail.com)  
[pais.olga@gmail.com](mailto:pais.olga@gmail.com)

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES



**Atividade física em casa**  
📍 <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=21>



## Livros

Ebooks – Biblioteca Digital Camões  
📍 <http://cvc.institutocamoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes.html>

Ebooks – Projeto Adamastor  
📍 <http://projectoadamastor.org/catalogo/>

Ebooks – Luso Livros  
📍 <https://www.luso-livros.net>



## Cursos online (gratuitos)

📍 [www.coursera.com](http://www.coursera.com)

📍 [www.edX.com](http://www.edX.com)

📍 <https://estagiaoonline.com/cursos/coronavirus-cursos-online-gratuitos->

[do-senai-para-fazer-durante-a-quarentena](#)