



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

O ANO PROFISSIONAL JÚNIOR EM CONTEXTO DE PANDEMIA

RECOMENDAÇÕES PARA
PSICÓLOGOS JUNIORES

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Comprometa-se com o seu **bem-estar e saúde mental/psicológica**, redobrando a adopção de **medidas de autocuidado** (por exemplo, mantendo o contacto com familiares e amigos; respeitando tempos de pausa, alimentação e sono; realizando actividades de relaxamento e fruição; cultivando uma atitude positiva e resiliente através do humor e de estratégias que habitualmente usa em situações adversas; mantendo um estilo de vida saudável).
- Reforce o seu sentimento de **auto-eficácia**, estabelecendo objectivos relativamente ao seu “dia-a-dia”, de acordo com a evolução da situação e reflectindo sobre as próprias capacidades de gestão de situações de crise e stresse.
- Preencha a [Checklist Como me Sinto? para Profissionais de Saúde](#) ou a [Checklist Como me Sinto? para Adultos](#), que realçam a importância do autocuidado e da necessidade de estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar enquanto indivíduos.
- Se necessário, **fale com alguém** sobre como se sente. Não resista a partilhar as suas dificuldades, lembre-se que **um Psicólogo também pode ajudar um Psicólogo** (www.encontreumasaida.pt).

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA O ANO PROFISSIONAL JÚNIOR

A pandemia tem implicado profundas alterações à actividade das entidades e organizações, com impacto imediato nos trabalhadores dos mais diversos sectores – e também nos Psicólogos Júnior. Existem, contudo, algumas recomendações práticas que poderão ajudar os Psicólogos Júnior, em colaboração com os respectivos Orientadores e entidades receptoras, a gerir o impacto destas alterações e a adaptar o ano profissional júnior às contingências e necessidades do

A pandemia COVID-19 trouxe alterações profundas à economia e ao mercado de trabalho em Portugal e no Mundo. Desde Março de 2020, muitas organizações viram-se forçadas a encerrar, definitiva ou temporariamente, deixando de poder prestar os seus serviços ou fazendo-o de forma condicionada. Independentemente das medidas adoptadas para gerir a crise, das estratégias de adaptação, planos de contingência, redução ou suspensão temporária das actividades de cada organização, sabemos que o impacto económico, social, profissional e pessoal é e será profundo, marcando um **período e uma realidade exigentes e desafiantes para todos os indivíduos, grupos, organizações e comunidades**.

O contributo dos Psicólogos é fundamental para estas realidades (individuais, sociais e económicas), sendo inúmeras as evidências científicas do custo-efectividade e dos resultados positivos da sua acção. **A actuação dos Psicólogos e Psicólogos Júnior tem sido basililar na gestão da crise pandémica, na promoção global da saúde e na divulgação de informação útil e fidedigna sobre a Saúde Psicológica, os comportamentos pró-sociais e pró-saúde.** Os Psicólogos podem apoiar a população em diversos contextos, como os contextos de saúde, educação, social e comunitário, de justiça ou desporto, por exemplo. Da mesma forma, **podem apoiar as organizações, os seus gestores e líderes.**

Desta forma, os **Psicólogos Júnior constituem uma mais-valia em tempo de pandemia**, pelo apoio directo que podem proporcionar à população, contribuindo para a sua Saúde Psicológica, bem-estar e qualidade de vida. E pelo **apoio que podem proporcionar às organizações**, promovendo a **produtividade e a competitividade**, bem como a Saúde Psicológica e o bem-estar, **intervindo no presente e preparando o futuro.**

momento que vivemos:

- **Mantenha-se actualizado sobre as orientações em vigor**, divulgadas pelas autoridades de saúde, assim como sobre a [informação disponibilizada pela OPP](#), divulgando-a sempre que for possível e pertinente.
- No processo de tomada de decisão sobre a sua acção profissional, **faça uma avaliação cuidadosa do risco** para si próprio e para os seus clientes e colegas de trabalho.
- **Apoie a entidade receptora na elaboração e adaptação contínua do plano de contingência para a COVID-19**, contribuindo com o conhecimento da ciência psicológica quer na elaboração do plano, quer na divulgação do mesmo aos restantes trabalhadores da entidade.
- **Reveja, em conjunto com o Orientador, as actividades previstas** no projecto de estágio inicialmente aprovado pela Comissão de Estágios, por forma desenvolver uma estratégia que permita adequá-las ao plano de contingência em vigor.
- **Identifique, em conjunto com o Orientador, os seus contributos como Psicólogo Júnior para a gestão da situação actual na entidade receptora**, em função da sua missão, público-alvo e actividades.
- **Pondere, em conjunto com o Orientador e entidade receptora, a inclusão, no projecto de estágio, de acções específicas** emergentes dos seus contributos, relacionadas com necessidades **ligadas ao actual momento pandémico** (por exemplo, diagnóstico de riscos psicossociais), dirigidas ao público-alvo da entidade receptora e/ou aos colaboradores, e que possam ser implementadas no respeito pelas recomendações de segurança transmitidas pelas autoridades.
- **Se possível, privilegie a intervenção psicológica à distância**, especialmente se trabalha com indivíduos pertencentes a grupos de risco, optando pela intervenção presencial apenas quando a sua realização à distância não permita alcançar os objectivos da intervenção [consulte aqui as [orientações para a intervenção psicológica à distância](#), o [Parecer da Comissão de Ética sobre In-](#)

[tervenção à Distância](#) e as [FAQs](#) a este propósito].

- **Elabore, em conjunto com o Orientador, uma agenda ao projecto de estágio que inclua a descrição das adaptações às actividades do estágio**, bem como das eventuais novas actividades [**envie esse documento para psicologojunior@ordemdospsicologos.pt**].
- **Preencha e partilhe “Como me sinto?” - Checklist para Colaboradores / Trabalhadores.**
- **Partilhe experiências e peça ajuda e apoio inter-pares** sempre que sentir necessidade, quer para si próprio, quer para obter suporte para a sua prática profissional no âmbito desta situação (por exemplo, através de modalidades como a Intervisão e Supervisão).
- **Mantenha o investimento no seu desenvolvimento profissional contínuo e formação.**
- **Valorize o seu trabalho**, reconhecendo a importância do seu papel e contributo na promoção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde no contexto desta situação.

Em caso de realização total ou parcial das actividades do ano profissional júnior à distância (por exemplo, consultas por teleconferência, elaboração de documentos e relatórios, reuniões online):

- Registe normalmente as horas realizadas na Plataforma de Estágios, no âmbito das horas presenciais. Todos os registos de assiduidade submetidos devem normalmente ser validados pelo Orientador indicado.
- Tenha presentes as [Recomendações para Quem Está em Teletrabalho](#).

Em caso de diminuição da carga horária semanal inicialmente prevista:

- Registe normalmente as horas realizadas na Plataforma de Estágios. Todos os registos de assiduidade submetidos devem normalmente ser validados pelo Orientador indicado.
- Caso, aquando do término do estágio, verifique a

existência de horas em falta, sendo necessário o prolongamento do estágio, poderá enviar um pedido de prorrogação do período de estágio à Comissão de Estágios [o documento deve ser enviado para o e-mail psicologojunior@ordemdospsicologos.pt].

Em caso de suspensão do Ano Profissional júnior imposta pelo actual momento pandémico:

- Informe a OPP [através do e-mail psicologojunior@ordemdospsicologos.pt] de que o estágio se encontra suspenso, indicando a data de início da suspensão.
- Informe a OPP [através do e-mail psicologojunior@ordemdospsicologos.pt] de que o estágio se encontra suspenso, aquando da retoma da actividade, indicando a data de término da suspensão.
- Considere a possibilidade de realização da Formação Inicial Psicólogo Júnior durante o período de suspensão do ano profissional júnior [para consultar as edições abertas, clique [aqui](#)].

Em caso de cancelamento do Ano Profissional Júnior... A pandemia trouxe consigo não apenas preocupações de saúde e muitas incertezas, mas também uma nova crise económica. Algumas entidades tiveram mesmo de fechar portas e é possível que esta realidade acabe por afectar alguns dos anos profissionais júnior em curso. Tal significará que o Psicólogo Júnior terá de encontrar uma nova oportunidade profissional.

Este momento pode ser difícil e constituir um factor de angústia e stresse acrescido, pelo que, **em primeiro lugar é necessário que:**

- **Dê algum tempo a si próprio para se adaptar à nova realidade.** Fazer o “luto” pela perda do ano profissional júnior e ajustar-se à situação de desemprego pode levar algum tempo. Mesmo os sentimentos mais desagradáveis vão passar, mas é importante reconhecê-los e permitir-se senti-los.
- **Reconheça os constrangimentos que conduziram a esta situação.** Uma situação de desemprego é algo que, lamentavelmente, tocará a muitos no actual con-

texto. Tal não coloca em causa as suas competências ou a capacidade de encontrar uma nova oportunidade profissional.

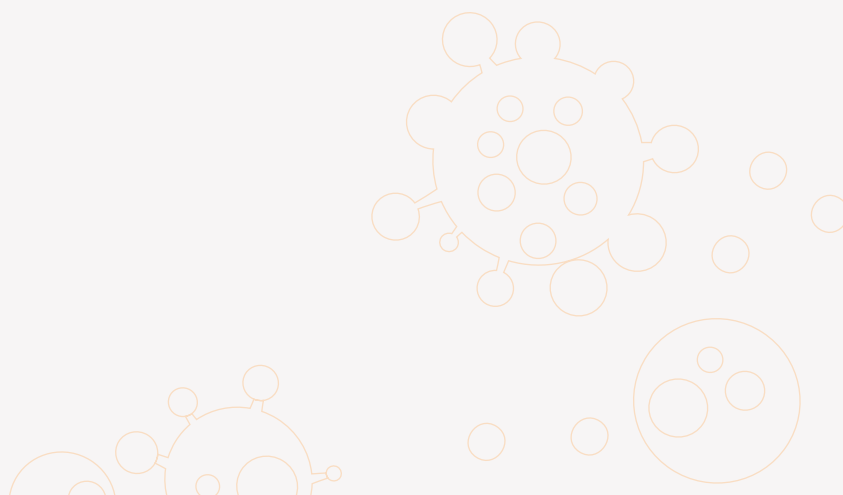
- **Fale com alguém em quem confie sobre como se sente** – pode ajudá-lo a lidar com a perda, os sentimentos negativos e a “seguir em frente”. Apoie-se na sua família, amigos e colegas.
- **Redobre os seus esforços de autocuidado.** Procure manter as suas rotinas habituais – hábitos de sono e descanso incluídos – alimente-se de forma saudável e pratique exercício físico regularmente.
- **Concentre-se no que pode controlar.** Pode não controlar o mercado de trabalho, mas pode controlar o que faz neste período, que poderá usar para investir na aprendizagem de novos conhecimentos e desenvolver competências.

E, de seguida, parta para a acção...

- Informe a OPP [através do e-mail psicologojunior@ordemdospsicologos.pt] enviando um documento assinado, expondo os motivos do cancelamento.
- Solicite a suspensão do processo de inscrição na OPP (cujo levantamento poderá solicitar, sem qualquer custo adicional, logo que esteja em condições de submeter novo projecto de estágio na Plataforma de Estágios). O modelo do requerimento de suspensão do processo de registo/inscrição, bem como o de requerimento de levantamento da suspensão, estão disponíveis, [aqui](#) e devem ser enviados para: info@ordemdospsicologos.pt.
- **Acompanhe a evolução do mercado de trabalho** (global, nacional, regional, local), com especial enfoque no actual impacto da pandemia (por exemplo, formas de recrutamento, novas necessidades de contratação, sectores que mantêm uma actividade reduzida, competências mais valorizadas pelas entidades) por forma a identificar novas oportunidades.
- **Inscreva-se na Formação Inicial do Psicólogo Júnior** no início do Ano Profissional Júnior. Esta for-

mação OPP permite-lhe desenvolver conhecimentos e ferramentas essenciais à sua intervenção durante o Ano Profissional Júnior, desde o seu início.

- **Invista em oportunidades de desenvolvimento das suas competências** – por exemplo, realizando formação nas suas áreas de interesse profissional e que possam potenciar a sua empregabilidade e a sua gestão pessoal de carreira [consulte aqui a oferta formativa da OPP – [Valorizar.Me](#) – disponível para todos os Psicólogos Juniores que já concluíram a Formação Inicial do Psicólogo Júnior).
- **Inscriba-se numa das edições dos [Workshops Em-Carreira](#)** – uma iniciativa destinada à promoção de competências de empregabilidade, empreendedorismo e planeamento de carreira, facilitadoras da transição para o mercado de trabalho e procura do primeiro emprego em Psicologia – O ano profissional júnior.
- **Subscreva a [Newsletter](#) da Bolsa de Emprego e Desenvolvimento Profissional** e o Podcast “O Frio é Psicológico” e siga a página de [LinkedIn PsiCarreiras OPP](#), por forma a acompanhar a discussão de tópicos relacionadas com a Empregabilidade, o Empreendedorismo e a Gestão e Planeamento de Carreira em Psicologia
- **Reactive a sua rede de contactos** (networking), por exemplo, através das redes sociais. Falar com outras pessoas é uma das melhores formas de procurar emprego.
- **Crie um plano de acção**, identificando comportamentos de gestão pessoal de carreira, competências/pontos fortes, recursos internos e contextuais e os objectivos que pretende alcançar (por exemplo, através da definição de objectivos SMART).



SUGESTÕES DE LEITURA

- Consulte [aqui](#) as recomendações para a prática profissional dos Psicólogos em contexto de pandemia.
- Consulte e partilhe o [Dossier para Organizações - Recomendações para líderes, departamentos de recursos humanos e colaboradores.](#)



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS