

# 21 psis

REVISTA OFICIAL DA  
ORDEM DOS PSICÓLOGOS  
PORTUGUESES

MAIO 2020

#ESPECIAL COVID



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

PSICOLOGIA NA

LINHA DA FRENTE

ESTE E OUTROS

ESPAÇOS PODEM

SER SEUS

*Consulte a tabela de Publicidade*

• • •

*Revista disponível em plataforma digital*

## FICHA TÉCNICA

### EDITOR

Mésicles Helin Berenguel

### COLABORAÇÃO

Andresa Oliveira  
Bárbara Coelho  
Cristina Quadros  
Duarte Zoio  
Edite Queiroz  
Eduardo Carqueja  
Luz Melo  
Margarida Rocha de Oliveira  
Raquel Raimundo  
Renato Gomes Carvalho

### DESIGN

Sara Pedroso

### PUBLICIDADE

publicidade@ordemdospsicologos.pt

### PROPRIETÁRIO

Ordem dos Psicólogos Portugueses

### TIPOGRAFIA

Europress  
www.europress.pt

### TIAGEM EM PAPEL

1.000 exemplares

### PERIODICIDADE

Trimestral

### P.V.P.

2,50 euros

### AVISO:

Alguns artigos possuem hiperligações de *QR Codes* interpretados por telemóveis equipados com câmara e aplicação "QR Code Reader" para iOS e Android

-  
Isenta de registo na ERC ao abrigo do art.12º, nº1 a do Descreto-Regulamentar 8/99 de 9 de Junho

--

ISSN 2182-4479

### MORADA

Av. Fontes Pereira de Melo 19 D  
1050-116 Lisboa

### TELEFONE

+351 213 400 250

### WEBSITE

www.ordemdospsicologos.pt

## ÍNDICE

### PÁG. 04

Breves

### PÁG. 06

OPP na Comunicação Social

### PÁG. 08

Editorial

### PÁG. 09

Memorial a Bruno Brito

### PÁG. 10

Tema de capa: COVID-19

### PÁG. 12

Entrevista a Tiago Pereira

### PÁG. 15

Via Verde de apoio OPP para a Investigação Científica em Saúde Psicológica e Mudança Comportamental

### PÁG. 16

Medidas de Apoio aos Membros

### PÁG. 18

Plano de Contingência Interno

### PÁG. 20

Artigo de opinião: O Papel do Psicólogo na Pandemia COVID-19

### PÁG. 22

Linha de Aconselhamento Psicológico SNS 24 | Entrevista a Teresa Espassandim

### PÁG. 24

Linha de Aconselhamento Psicológico SNS 24 | Entrevista a Manuela Peixoto

### PÁG. 25

Recomendações OPP para a Sociedade

### PÁG. 26

Lives OPP

### PÁG. 27

Artigo de opinião: (Ciber)Espaço: A última fronteira | Pandemia e risco de cibervitimização

### PÁG. 28

Entrevista a Eduardo Carqueja

### PÁG. 30

Artigo de opinião: O Amor nos tempos de Pandemia

### PÁG. 30

Coluna da Provedora do Psicólogo Junior

### PÁG. 32

Delegações Regionais da Ordem dos Psicólogos Portugueses

### PÁG. 37

Benefícios OPP

### PÁG. 38

Novas Acções Formativas Acreditadas

### FACEBOOK

facebook.com/ordemdospsicologos

### INSTAGRAM

instagram.com/ordemdospsicologos

### LINKEDIN

linkedin.com/company/ordemdospsicologos

### YOUTUBE

youtube.com/user/ordemdospsicologos

### TWITTER

twitter.com/ordemdospsicologos

## CELEBRAÇÕES DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Isabel Trindade participou a convite da Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública (ANMSP), na sessão comemorativa do Dia Mundial da Saúde, no passado dia 7 de Abril. Esta sessão, que se realizou por videoconferência, juntou os representantes das diferentes Ordens Profissionais que integram este sector. Este ano, a pandemia foi o tema central do webinar #EstamosJuntos, onde se debateu a COVID-19 e a “saúde em todas as políticas”.

## COVID-19 || REUNIÕES COM MINISTÉRIOS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO

A Ordem dos Psicólogos Portugueses mantém desde o início da pandemia uma estreita colaboração com as autoridades nacionais, expressa em reuniões e comunicação permanentes entre Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses, e os altos representantes do Ministério da Saúde e da Educação. A construção e a operacionalização da Linha de Aconselhamento Psicológico resultou deste intenso trabalho da OPP com os SPMS, sendo regulares as reuniões da Comissão de acompanhamento do Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS 24 integrada por Teresa Espassandim (Direcção OPP).

## COVID-19 || TRABALHO EM REDE COM CONGÉNERES INTERNACIONAIS

Ao longo dos meses de Abril e Maio, a direcção da Ordem dos Psicólogos Portugueses participou em diversas reuniões com cerca de 55 Associações Profissionais de Psicologia congéneres do Mundo, sob coordenação da *American Psychological Association*, para discussão, partilha de recursos e organização de acções conjuntas de promoção de respostas à crise pandémica a nível local, nacional e internacional.

## COVID-19 || CONSELHO NACIONAL DAS ORDENS PROFISSIONAIS

Entre Janeiro e Maio de 2020, o Bastonário e a Direcção da OPP, participaram em sete reuniões do Conselho Nacional das Ordens Profissionais (CNOP). No dia 6 de Abril, este organismo promoveu um debate sobre “As profissões liberais e as novas medidas no âmbito da COVID-19, que reuniu representantes das 17 organizações profissionais, entre as quais a OPP. Em [carta remetida pelo CNOP ao Governo](#), a 9 de Abril, este organismo que representa 471 mil profissionais de 17 ordens profissionais, incluindo os mais de 23 mil psicólogos portugueses, propôs medidas “consideradas fundamentais à eficiência e à correcção da organização e funcionamento de instituições, sujeitos colectivos e individuais e demais estruturas presentes na estrutura do Estado português, nos seus diferentes sectores”, no contexto da pandemia COVID-19, pedindo audiência ao Primeiro Ministro.

## COVID-19 || REUNIÃO INTERNACIONAL SOBRE IMPACTO DA CRISE NA SAÚDE MENTAL

No dia 20 de Maio, Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP e Sofia Ramalho, Vice-Presidente da OPP, participaram numa reunião internacional sobre o impacto da crise na saúde mental dinamizada pelo especialista da Organização Mundial de Saúde, Mark van Ommeren, por videoconferência, juntamente com cerca de 30 parceiros internacionais de organizações congéneres na área da Psicologia.

## COVID-19 || FÓRUM NACIONAL DE PSICOLOGIA - ESTRATÉGIA CONJUNTA DE RESPOSTA À COVID-19

Foi criado, em Janeiro de 2020, o Fórum Nacional de Psicologia (FNP) constituído por 30 Instituições de Ensino Superior Portuguesas com formação em Psicologia e pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, com o objectivo de reunir contribuições em matéria de interesse científico e profissional para a prática da psicologia, regulação da profissão e promoção do conhecimento científico, tendo sempre presente a necessidade de envolvimento de todas as áreas da ciência psicológica e da sua aplicação. Tendo em consideração que, de acordo com estudos recentes, 49.2% dos portugueses reportou impacto psicológico moderado ou grave perante o actual estado de pandemia, o FNP desenvolveu uma estratégia conjunta para resposta na era COVID-19 e pós-COVID-19 na área da Saúde Mental. “Reforçar e tornar a todos acessíveis estratégias de realização de diagnóstico precoce dos problemas de saúde mental/psicológica, a sua monitorização e encaminhamento para respostas adequadas”, assim como “garantir o acesso atempado aos cuidados psicológicos a todos os cidadãos, seja qual for a sua condição social, económica e geográfica, bem como a equidade na distribuição de recursos e utilização destes serviços”, são duas das medidas propostas pelo FNP. Clique [aqui](#) para ler o documento completo.

## REUNIÃO DA CONVENÇÃO NACIONAL DA SAÚDE

Enquanto membro integrante do Conselho Superior da Convenção Nacional da Saúde a Ordem dos Psicólogos Portugueses esteve representada pela sua vice-presidente, Isabel Trindade, na reunião da Convenção Nacional da Saúde, que decorreu no dia 18 de Fevereiro, na sede da Ordem dos Médicos. A Convenção Nacional da Saúde é o maior debate nacional permanente sobre o presente e o futuro da Saúde em Portugal.



## **VISITA | COMPLEXO DE NEUROUTERVENÇÃO DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA**

No dia 4 de Março, o Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Francisco Miranda Rodrigues, a vice-presidente Sofia Ramalho e o presidente da Delegação Regional do Norte, Eduardo Carqueja visitaram o Complexo de Neurointervenção da Cruz Vermelha Portuguesa, em Vila Nova de Gaia, uma oportunidade para conhecer um dos mais recentes exemplos do importante trabalho realizado por psicólogos na área das demências.

## **ATLAS DA SAÚDE DA REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS**

No dia 3 de Março, a OPP esteve representada no lançamento do Atlas da Saúde da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis pelo Chefe de Gab. de Bastonário da OPP, Tiago Pereira. Esta iniciativa da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis e da Equipa de Investigação em Geografia da Saúde da Univ. de Coimbra tem como objetivo caracterizar o estado da saúde nos municípios que integram esta rede.

## **REUNIÃO DO JÚRI DE ATRIBUIÇÃO DO PRÉMIO NACIONAL DE SAÚDE 2019**

Reuniram-se no dia 13 de Fevereiro os membros do júri do Prémio Nacional de Saúde, entre os quais o Bastonário da OPP. O Prémio visa distinguir anualmente, pela relevância e excelência, no âmbito das Ciências da Saúde uma personalidade que tenha contribuído, inequivocamente, para a obtenção de ganhos em saúde ou para o prestígio das organizações de saúde no âmbito do SNS.

## **TRILHOS DA PSICOLOGIA – SUL E CENTRO**

Encurtando distâncias e fomentando a comunicação entre os psicólogos de diferentes regiões do país, entre os meses de Fevereiro e Maio decorreram três edições dos “Trilhos da Psicologia” - no Sul, em Beja e Évora, e na região Centro, nos distritos de Coimbra, Guarda, Leiria, Portalegre, Santarém e Viseu, com a presença do Bastonário da Ordem dos Psicólogos e dos respectivos representantes das Direcções Regionais. Especialmente numa época em que os efeitos do isolamento se fazem sentir, esta iniciativa permitiu uma vez mais conhecer diferentes realidades e partilhar experiências e os desafios enfrentados pelos psicólogos nos vários contextos profissionais.

## **CONSELHO NACIONAL DE PSICÓLOGOS**

Decorreu no dia 10 de Janeiro, na sede da OPP, a Reunião do Conselho Nacional de Psicólogos. Este órgão consultivo tem como principal atribuição o aconselhamento e a emissão de pareceres sobre as questões que lhe forem colocadas pela Direcção da OPP, com incidência no futuro da profissão.

## **TOMADA DE POSSE DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ANEP**

A OPP, através do membro da Direcção, Teresa Espassandim, marcou presença na tomada de posse dos órgãos sociais da Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP), que decorreu no dia 25 de Janeiro, incentivando o seu trabalho em prol do futuro da Psicologia.

## **DIÁLOGOS DA PSICOLOGIA**

Realizaram-se em Janeiro e Fevereiro, na sede, duas edições da iniciativa cultural e científica “Diálogos da Psicologia”. Em Janeiro, recebemos Helena Norte (JN) e José Carlos Ramalho (RTP), numa edição dedicada ao Jornalismo, moderada por Susana Monteiro. Em Fevereiro, ouviu-se música erudita e conversámos com os cantores líricos Ana Paula Russo e João Pedro Afonso, moderada pela psicóloga Catarina Rodrigues. A partir de Março, esta iniciativa passou a ser difundida nas redes sociais da OPP, consulte as edições especiais na pág. 18.

## **VISITAS ÀS UNIDADES DE SAÚDE LOCAIS DA GUARDA E MATOSINHOS**

A vice-presidente da OPP, Isabel Trindade, esteve reunida no dia 29 de Janeiro com a Administração do Hospital Nossa Senhora da Assunção, em Seia, e com os psicólogos dos distritos da Guarda, Viseu e Castelo Branco. No dia 12 de Fevereiro, foi a vez do Bastonário da OPP e o Presidente da DRN reuniram com o presidente do Conselho de Administração da ULS Matosinhos.

## **REUNIÃO COM A CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE IPSS**

Sendo muitos os psicólogos a trabalhar em diferentes valências em Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), no dia 12 de Fevereiro, o Bastonário da OPP e o Presidente da DRN reuniram-se com o Presidente da Confederação Nacional de IPSS, Padre Lino Maia.

## **OPP REPRESENTADA PELA 1ª VEZ NO CONSELHO NACIONAL DE ÉTICA PARA AS CIÊNCIAS DA VIDA**

O Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida (CNECV), órgão consultivo independente que funciona junto da Assembleia da República, passará a integrar pela primeira vez um representante designado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Por nomeação do Bastonário da OPP, Miguel Ricou, Presidente do Conselho de Ética da OPP, será o representante da OPP no CNECV, que tem por missão “analisar os problemas éticos suscitados pelos progressos científicos nos domínios da biologia, da medicina ou da saúde em geral e das ciências da vida”.

ACOMPANHE  
ESTAS E  
OUTRAS  
NOTÍCIAS NO  
[SITE DA OPP](#)

## QUARTO DO FUNDO

Uma rubrica da Rádio Renascença (RR) em parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, que surgiu para acompanhar os portugueses durante a quarentena. Durante sete semanas (17 episódios), todas as Terças e Sextas-feiras, às 15h00, em directo do Facebook da RR, Carla Rocha conversou com vários psicólogos que responderam em directo às preocupações, angústias e dúvidas partilhadas pelos ouvintes”.

Rádio Renascença

## SEM MEDO DO MEDO

“Todos temos medo, mas é o momento de equilibrar o medo com a coragem”. Ao longo de 38 emissões, a TSF, em parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, deu resposta aos desafios que se colocam a todos nós durante este momento particularmente difícil. De segunda à sexta, às 9h30 da manhã, um psicólogo respondeu às perguntas de Teresa Dias Mendes e desenvolveu em tsf.pt as várias perspetivas sobre os danos colaterais desta pandemia”.

TSF

# 764

NÚMERO DE NOTÍCIAS OPP/COVID-19

# 71.391.086

VISUALIZAÇÕES\*

# 113

IMPrensa ESCRITA

# 6

TV ONLINE

# 54

TV

# 542

WEB

# 49

RÁDIO

\*VALORES BRUTOS ACUMULADOS ENTRE 2 DE MARÇO E 28 DE MAIO.

## COMO FICA A SAÚDE MENTAL DOS PORTUGUESES EM CONFINAMENTO?

Entrevista de Francisco Miranda Rodrigues a Daniel Oliveira  
Podcast "Perguntar não ofende" | 23.04.20



## COVID-19: ESCOLAS FECHADAS - COMO REAGIR COM AS CRIANÇAS NESTA SITUAÇÃO

Entrevista a Miguel Ricou  
Primeiro Jornal, SIC | 13.03.20

"A SOLIDÃO TEM MAIS IMPACTO NA SAÚDE DO QUE A OBESIDADE"

Entrevista de Francisco Miranda Rodrigues  
Expresso | 24.04.20

## COVID-19: FILTRAR A INFORMAÇÃO

Entrevista a Isabel Trindade  
Bom dia Portugal, RTP1 | 13.03.20



## COVID-19 EM PORTUGAL - DIRETO LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO

Entrevista a Francisco Miranda Rodrigues  
TVI 24 - Notícias | 06/04/2020



## ESTADO DE EMERGÊNCIA - CIDADÃOS SENIORES

Entrevista a Renata Benavente  
RTP1 | 16/04/2020

## COVID-19: CONCLUSÃO DO ANO LECTIVO

Entrevista a Sofia Ramalho  
SIC Notícias | 12.04.20



## COMO SAIR DO ESTADO DE EMERGÊNCIA

Participação de Francisco Miranda Rodrigues  
Expresso da Meia Noite | 11.04.20

## LINHA DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DO SNS24

Entrevista a Teresa Espassandim  
Portugal em Directo, RTP1 | 09.04.20



## ESTAR CONFINADO ABRANDA CONTÁGIO, MAS CRIA ANSIEDADE

Entrevista a Francisco Miranda Rodrigues  
Estado de Emergência, RTP1 | 25.03.20



**Francisco Miranda Rodrigues**  
**Bastonário**

## *Vivemos um tempo diferente*

Em Portugal, embora vendo ao longe a COVID-19 noutros países, ela apareceu ou pareceu a quase todos ter chegado de repente. De facto, foi quando chegou ao pé de nós que se tornou um assunto mesmo nosso e não quando começou o seu caminho para aqui chegar. Mas já era um assunto de todos. Como é hoje. Infelizmente, ontem como hoje, embora o ser humano seja muito altruísta, as suas organizações de decisão colectiva nem sempre reflectem esse lado de nós. Por vezes, mais do que o desejável, o denominador comum de um povo ou das suas instituições é e está na defesa do que cada um tem e não na partilha, está na competição por ter mais do que outro e não por ser melhor do que se era, em evitar não perder para si mesmo agora e não em investir agora em todos para também ganhar depois para si. Quando o equilíbrio destas dimensões, que não são preto e branco, se esvai, os conflitos aparecem ou agravam-se, a solidariedade fica mais distante, as desigualdades sociais crescem, a insatisfação popular aumenta e o terreno fértil para os oportunismos daqueles que querem o poder pelo poder, mesmo que conquistado pelo boato, informação falsa ou descontextualizada, ganha espaço. O nosso papel enquanto psicólogos tem uma responsabilidade acrescida neste contexto. Temos o dever de construir e conhecer a evidência (científica) e os factos, disseminá-los e aplicá-los, com imperativo ético da beneficência, competência, dignidade e direitos da pessoa humana e integridade. É isso que temos exemplificado enquanto classe, ao país e ao mundo, com a acção, que desde o início deste momento singular, temos em conjunto levado a cabo, como agentes de saúde pública, contribuindo para melhores decisões políticas e das autoridades de saúde, para mais literacia em saúde, para o apoio a todos os que sofrem e que procuram os nossos serviços, na criação de soluções imediatas e adaptadas para a resposta a esta crise, alertando, recomendando e exercendo a nossa profissão apesar dos constrangimentos e dificuldades. A vida do Bruno Brito, que nos deixou juntos nesta luta, mas mais sozinhos, foi assim e por tudo isto. Obrigado Bruno, obrigado a todos os que fazem todos os dias com a que a psicologia exista mais e melhor para melhor chegar a muitos mais.

P.S. Um agradecimento e um reconhecimento em particular a todos os trabalhadores da Ordem dos Psicólogos, que exemplarmente, com muito esforço e dedicação, prepararam as condições para que fosse possível a adaptação da resposta da OPP desde o início desta pandemia e do contributo que temos dado até aqui para o bem de todos.



**Mésicles Helin Berenguel**  
**Editor**

## *Respeito e compaixão*

Os portugueses têm adoptado um comportamento lúcido perante a pandemia de COVID-19. Em todo o caso, o fim do estado de emergência não é o fim da crise. Ainda há muito que lutar, muito sacrifício por fazer até chegarmos à “luz ao fundo do túnel” de que nos falam os decisores.

Será mais um teste à comunidade científica, política e social, com intervenção activa de todos nós, psicólogos. Desde o início desta situação, logo que o isolamento foi decretado, a OPP tem sido um dos intervenientes mais destacados na sociedade, participando no desenho de estratégias de actuação que passam, por exemplo, pelo alargamento do apoio psicológico no âmbito da linha SNS24, na criação de plataformas de atendimento telefónico dedicadas à temática da COVID-19 distribuídas pelo país, nas rádios com programas de educação para a saúde e com entrevistas nas televisões e nos jornais. Estas iniciativas assumem uma importância fundamental na diminuição da angústia e do medo que pairam no consciente colectivo. Outro vector de relevância crucial tem passado pela disponibilização de documentos de apoio, vídeos, formação, fóruns de debate e participação em inúmeros eventos a favor do desenvolvimento dos profissionais de Psicologia. E todos nós nos mostrámos verdadeiramente envolvidos e empenhados, unidos. Chegámos todos lá, cumprindo o nosso papel. Chegámos lá pelo respeito em relação às medidas de contingência que todos sentimos na primeira pessoa. Chegámos lá pela compaixão – nunca pela piedade – porque sabemos perceber o sofrimento do outro de forma empática. É, pois, nesta dialética de respeito e compaixão que nos sentimos integrados neste colectivo que se pretende forte e unido em torno da mesma causa: a da saúde de todos.

Por tudo isto, apresentamos esta edição da PSIS21 com um dossiê especial dedicado à pandemia de COVID-19.

Votos de saúde para todos.

# *Edi torial*





*"A vida é para se viver; não para sermos vividos por ela".* Bruno converteu para o *"aqui e agora"* da intervenção psicológica em crise: reveladores do seu **ser e estar perante a vida**.

A mobilização para projetos, discussão de ideias, (re)erguer castelos ou "acordar gigantes adormecidos" eram razão para "cutucar" colegas e amigos; de nos envolver no que sonhava e bem de madrugada tinha de partilhar! Só para nos deixar "em pulgas" pelo almoço, lanche ou reunião, onde psicotraumatologia, intervenção psicológica em crise ou primeiros socorros psicológicos eram "servidos" no meio de café e queques de mirtilo – interessava partilhar ideias, encontrar protocolos que protegessem os vulneráveis, potenciasssem a dignidade humana, *"porque é no pior dia da vida, que as pessoas nos conhecem"*! Ou, usufruir dos sabores que estavam em cima da mesa, revendo lições aprendidas nas organizações por onde passou e deixou pegada. Foram muitas que usufruíram do seu conhecimento! Inúmeros colegas e pessoas fora do mundo da psicologia, que puderam beneficiar do *Bruno-ser-humano*: pessoa gentil, sempre com prisma positivo sobre qualquer tema, olhar azul brilhante de entusiasmo em aprender e transmitir o que pensava.

O *Bruno-ser-humano* foi ímpar: pela capacidade de empatizar, facilidade de se ajustar, verticalidade que impunha em tudo, pela honestidade que tanto podia ser doce, como acutilante – mas sempre presente!

O *Bruno-psicólogo* era um *"monstro-bem-acordado"*! Desde o Serviço Nacional de Bombeiros, à Federação de Bombeiros de Setúbal, Bombeiros Voluntários de Cacilhas, Guarda Nacional Republicana, Médicos do Mundo, Cruz Vermelha Portuguesa, Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, Ordem dos Psicólogos Portugueses, Instituto Nacional de Emergência Médica, Centro de Trauma, Serviço Jesuíta para os Refugiados, vários Institutos Superiores de Ensino, nos locais onde fazia prática clínica: todos ganharam com a sua passagem! Assim como organizações internacionais: Applied Metapsychology Association e International Framework Dialogue and Information Sharing. Onde passou, o Bruno acrescentou saber, experiência, potenciou crescimento individual e coletivo!

Durante 20 anos, lutou pela especialidade da psicotraumatologia como algo reconhecido, validado e VALORIZADO – **acreditava e defendia que apoio psicológico em resposta a situações de exceção era uma obrigação**, um dever que não constava em qualquer agenda (mais ou menos) política.

Nessa luta, deixou sementes em muitos de nós; plantou projetos em organizações; potenciou *"saber ser-saber estar"* que diferenciam quem trabalha durante e imediatamente após incidentes críticos. Sementes que regaremos e ideias de respostas após *lições aprendidas* que decorrem dos eventos de exceção.

Além das organizações com os seus planos para cumprir, os AMIGOS do Bruno manterão essas frentes de luta, de construção conjunta, porque derrubar muros, promover articulação interinstitucional, o nome sempre foi e será BRUNO BRITO!

Jorge Silva, Sónia Cunha e Susana Gouveia (Psicólogos e Amigos do Bruno)



COVID-19



“Quando passamos por estes tempos de crise, lembramo-nos dos psicólogos imediatamente, mas eles estão cá o tempo todo, incluindo para preparar as pessoas a gerir os tempos de crise. São os profissionais que mais trabalham a promoção da saúde porque se debruçam sobre os comportamentos e os hábitos de vida, e é isso que, num primeiro momento, pode garantir uma vida mais saudável.”

- Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário



ENTREVISTA

# Tiago Pereira

COORDENADOR GABINETE CRISE COVID-19

## *Qual o objectivo da criação de um Gabinete de Crise dentro da estrutura da OPP para a pandemia COVID-19?*

Tendo em consideração a informação disponível e o desfasamento temporal face à evolução do vírus e da doença noutros países (incluindo na Europa), cedo percebemos o fortíssimo impacto que teria no quotidiano do país e as suas consequências directas e indirectas. Nesse momento já trabalhávamos com a DGS na elaboração de um primeiro documento sobre comunicação de riscos e crise baseada na percepção de riscos e entendemos que, enquanto associação pública profissional de uma área tão relevante nas áreas do comportamento, saúde pública e psicológica, teríamos que assegurar condições para reforçar a colaboração com as autoridades (de saúde, de educação,...) e com decisores; disponibilizar conteúdos e conhecimento, contribuindo para a literacia da população e para a informação do debate público sobre temas relevantes, directa ou indirectamente, relacionados com a COVID-19 e as suas consequências; e manter toda a nossa resposta aos membros, sem quebra das nossas atribuições, criando/reforçando medidas de apoio e desenvolvendo e disponibilizando ferramentas de apoio à prática. Neste sentido,

entendeu-se importante a criação de um gabinete de crise como estrutura de operacionalização de um plano específico de resposta à crise que vivemos que, articulado com a Direcção da OPP, teve e tem capacidade e competência para reajustar, do ponto de vista das prioridades e da afectação de recursos, a equipa da OPP, articulando com os diferentes órgãos sociais, grupos de trabalho e mobilizando também outras colaborações com psicólogos ou outras entidades.

## *Qual a estratégia adoptada a nível interno?*

Numa atitude que procuramos sempre de total abertura e transparência com todos, priorizando a segurança de cada trabalhador, começámos por preparar a organização para o teletrabalho, para as novas necessidades daí decorrentes e para as relacionadas com o papel da organização na situação de crise. Esta estratégia implicou a flexibilização das equipas, tendo-se criado uma Task Force específica para coordenação e apoio à produção de conteúdos para sociedade em geral e para psicólogos e que incluiu FAQ, documentos de apoio e propostas de conteúdo para diferentes produtos gráficos ou vídeo (coordenada pela Andresa Oliveira e que conta total, parcial ou



pontualmente com a Ana Faria, Catarina Silva, Edite Queiroz, Joana Monteiro, Sara Cabaço e Sofia Nobre).



*“Além do reforço de ferramentas para a prática profissional dos psicólogos nesta fase, procurando dar um contributo para o desafio (...) foram estabelecidas parcerias estratégicas que permitiram reforçar o impacto, a eficácia, a disseminação e o alcance da nossa acção”*



Foi também reforçada a equipa da formação coordenada pela Patrícia Vieira. Esta equipa foi responsável pela rápida passagem de toda a formação da OPP (efectivos e psicólogos juniores) para formato à distância, acompanhando o crescimento muito significativo dos números de formação e-learning (com a sua gratuitidade) e b-learning (sessões síncronas). Além das actividades de formação, a equipa passou a acompanhar os **Fóruns OPP** entretanto criados (10), as formações associadas às linhas de aconselhamento psicológico do SNS 24 (LAP SNS24), de informação e outras linhas de apoio e o acompanhamento e gravação dos **webinars disponibilizados pela OPP** (20). Finalmente, reforçou-se a equipa de comunicação e imagem, coordenada pelo Duarte Zoio, para melhorar a resposta de produção e design de documentação e outros produtos gráficos e vídeo.

Além deste reforço, sentimos necessidade de reestruturar as equipas de atendimento e apoio ao membro (coordenada pelo Bruno Soares) e área financeira (coordenada pela Esmeraldina Contrames-tre), no sentido de se assegurar todo o atendimento à distância, a distribuição de correio, a emissão de facturas e outros documentos de pagamento e o envio de vinhetas profissionais e outros documentos aos membros, ainda que a partir de fora das instalações da OPP. Procurámos, ainda, melhorar a capacidade de resposta aos membros em áreas relacionadas com a actividade profissional, ética ou de acompanhamento aos apoios às linhas de informação e LAP SNS24, através de uma equipa coordenada pelo Pedro Félix. Finalmente, realce para todo o suporte da equipa de informática (coordenada pelo Bruno Rodrigues), essencial ao assegurar da (infra)estrutura que permitiu disponibilizar rapidamente todas as ferramentas de apoio ao trabalho à distância à equipa da OPP, além do reforço das plataformas que permitiram, imediatamente, o incremento da resposta aos membros, por exemplo nas áreas de formação, desenvolvimento profissional ou de autocuidado (fóruns).

A flexibilidade, atrás referida, foi chave no redesenho da estrutura e na reafecção dos recursos, viabilizando a capacitação da resposta específica da OPP à situação de crise sem que isso pusesse e ponha em causa qualquer das suas atribuições, mantendo-se todos os principais processos e apoios aos membros operacionais e tendo-se mesmo criado, reforçado e facilitado outros – também ao nível da gratuitidade de minutas, da facilitação de processos de mudança de estado ou de pedido de declarações.

## ***E do ponto de vista externo – quais foram os eixos estratégicos e de que forma se articularam?***

A separação interno vs externo poderá não ser a mais descritiva da forma como estamos hoje organizados. Em todo o caso, além do reforço de ferramentas para a prática profissional dos psicólogos nesta fase, procurando dar um contributo para o desafio que se lhes colocavam e colocam, foram estabelecidas parcerias estratégicas que permitiram reforçar o impacto, a eficácia, a disseminação e o alcance da nossa acção.

Além das autoridades e decisores, procuramos colaborações estratégicas com órgãos de comunicação social (OCS), como foram exemplo as parcerias com a TSF (Sem medo do medo) ou Rádio Renascença (Quarto do fundo), que acresceram às diversíssimas participações de psicólogos nos OCS neste período. Procuramos, também, parcerias com entidades para a produção de documentação específica para determinadas áreas ou “populações”, como são exemplos as associações patronais ou sindicatos, a Federação Nacional de Associações Juvenis, o SICAD ou a FENACERCI. Ainda, colaboramos com instituições na criação de linhas de aconselhamento psicológico, potenciando a formação preparada e disponibilizada para a LAP SNS24 e apoiando a identificação de psicólogos com as características solicitadas, como as linhas criadas pela Ordem dos Farmacêuticos, pela Associação de Profissionais Licenciados de Optometria e Câmara Municipal de Lisboa. Finalmente, reforçámos parcerias com associações internacionais, como as nossas congéneres de Angola, Cabo Verde e Moçambique, a EFPA ou um grupo informal de mais de 50 associações profissionais dos cinco continentes, resultante da **Summit** internacional realizada em Novembro de 2019, em Lisboa.

Uma nota final para o investimento realizado no reforço dos Diálogos da Psicologia e na criação de três novos formatos live da OPP (Conversa à 3ª; Debate à 5ª e **País em Pandemónio**) com o último destes programas a ser claramente dirigido para a sociedade.

## ***De que forma foi feita uma concertação do trabalho da OPP com as entidades oficiais, nomeadamente Ministério da Saúde e Direcção Geral da Saúde?***

Foram várias as formas e os momentos dessa concertação. Como atrás referido, desde antes dos primeiros casos em Portugal existiu uma colaboração directa com a DGS, trabalho que continuou e que se intensificou dando origem a documentos conjuntos da DGS/OPP sobre **comunicação para decisores e mobilizadores sociais, autocuidado de profissionais de saúde**, horários de actividades para **crianças e adolescentes** e um **webinar conjunto sobre o papel dos psicólogos na crise** que vivemos. Além destes contributos, a OPP procurou adoptar uma postura responsável de agente promotor de comportamentos pró-saúde e pró-sociais, seguindo sempre as recomendações das autoridades e sublinhando a importância de que todos assim o fizessem.

A colaboração com o Ministério da Saúde (MS) não se restringiu à DGS, tendo sido desenvolvidos trabalhos com os SPMS (Linha de Informação COVID-19 e LAP SNS24) e com o próprio MS, com quem

articulámos em áreas políticas, apresentando contributos específicos sobre a **estratégia seguida nas áreas da saúde psicológica/mental** relativamente à situação que vivemos e viveremos e tendo a OPP estado representada pelo seu Bastonário nas reuniões periódicas do MS de acompanhamento e discussão da situação do país. Destaque ainda para colaborações com o Ministério da Educação visando a partilha de documentação, a criação de produtos conjuntos (**autocuidado de professores e educadores**) e um produto vídeo para o projecto #EstudoemCasa, com o Instituto de Segurança Social e para a participação de inúmeros psicólogos em representação da OPP em órgãos de consulta que têm contribuído para este momento do país, como é o caso do Conselho Nacional de Saúde.

### ***Esperava uma adesão tão grande dos psicólogos aos reptos que foram sendo lançados?***

Esta é talvez a pergunta mais simples de responder. Sim, sinceramente esperava. E esperava na medida em que desde cedo recebemos inúmeras manifestações de psicólogos no sentido de se disponibilizarem para algum apoio, em linha, com o que já havíamos assistido aquando dos graves incêndios de 2017 e com uma dimensão identitária da profissão – a procura de apoio ao outro, em particular nos momentos de especial dificuldade ou vulnerabilidade. Este movimento resultou em 800 colegas a manifestarem interesse em menos de 24h para reforçar a Linha de Informação COVID-19 do SNS24 (a SPMS seleccionou 200 e destes 63 transitaram para a LAP SNS24) e em termos hoje cerca de 550 agentes OPP para a promoção de comportamentos pró-saúde e pró-sociais.

Devem realçar-se os mais de 80 projectos submetidos à via verde de apoio à investigação sobre o que vivemos, criada pela OPP, parte deles provenientes das instituições de ensino superior que, em Portugal, estão a formar os futuros psicólogos e sinal da participação da ciência psicológica na construção de evidência nesta área. Tal como creio devermos reconhecer o conjunto significativo de projectos que vimos serem criados por ou tendo a participação de psicólogos, numa clara demonstração do envolvimento da nossa classe profissional na resposta às necessidades das pessoas, das comunidades e do país.

### ***Considera que, depois do trabalho realizado pela OPP e pelos psicólogos a nível nacional, houve um aumento da percepção da relevância da Psicologia na gestão de crises como esta?***

Devemos ter presente que a nossa leitura, a este nível, será sempre enviesada, ainda que existam elementos factuais que devem ser reflectidos. Desde logo, o número de iniciativas da OPP neste período (cerca de 650), a capacidade de produção e disponibilização de documentos ou outros produtos (cerca de 200) e os dados relativos a notícias e ao alcance das mesmas – os melhores números de sempre da OPP.

Estes dados corresponderão, certamente, a um reconhecimento da ciência psicológica no apoio à compreensão dos fenómenos que vivemos, do seu papel nas questões relacionadas com o compor-

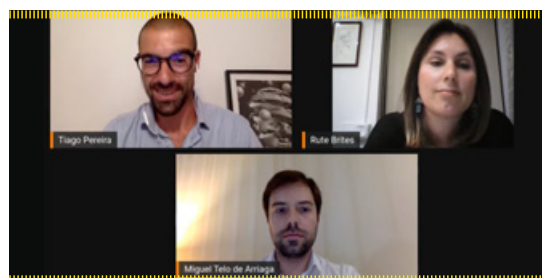
tamento dos indivíduos e da sociedade (incluindo a percepção do risco e as dimensões emocionais) e com a importância da saúde psicológica. No entanto, a este reconhecimento, também dos decisores, continua a não corresponder a existência de recursos condizentes com o potencial e a importância da resposta, sendo necessário um significativo crescimento do número de psicólogos, por exemplo nos cuidados de saúde primários onde existem hoje 2,5 (!) por cada 100.000 pessoas.

**Ao reconhecimento deveria, ainda, corresponder uma maior participação da Psicologia ao longo de todo o ciclo de vida e contextos das pessoas, pois é promovendo competências e recursos (psicológicos)**

– na primeira infância, na Escola/Universidade, na comunidade/cidade, no local de trabalho, na prática desportiva ou em qualquer instituição onde esteja inserida, no contexto da saúde e em momentos de maior vulnerabilidade – **que se preparam as comunidades para serem mais resilientes às adversidades e as pessoas para vivenciarem e “resistirem” aos acontecimentos de vida mais negativos.**

### ***Do ponto de vista pessoal, qual a maior lição que retirou do trabalho realizado enquanto coordenador deste Gabinete de Crise da OPP para a pandemia COVID-19?***

É uma “lição prática”, no sentido em que guardarei sempre em mim como um exemplo concreto, adaptado a uma organização, do que atrás referi. Que **quando existem competências (instaladas) e recursos (internos, de cada trabalhador; e externos, com as ferramentas disponibilizadas e com o reforço do trabalho em equipa, dos canais de comunicação e até dos momentos conjuntos de lazer) estamos mais capazes de enfrentar as adversidades e de nos adaptarmos às situações daí decorrentes.** Assim foi com a equipa da OPP e creio que, assim tendo sido, tivemos mais e melhores condições de cumprir o papel que penso competir a uma associação pública profissional de Psicologia num desafio de saúde pública como o que enfrentamos e cujas consequências perdurarão. Guardarei esta equipa, as suas competências, resiliência, energia e empenho e, com ela, um exemplo concreto da importância da prevenção e da promoção de desenvolvimento e competências, objecto maior da Psicologia. Guardarei o seu e nosso contributo que, sendo muito distinto da exigência do dos psicólogos dos Hospitais, das Estruturas Residenciais de Pessoas Idosas ou dos que trabalham directamente com as populações com maiores vulnerabilidades, julgo poder orgulhar-nos.... Orgulhar-nos e, bem, representar a Psicologia e os psicólogos portugueses.



Legenda:  
Tiago Pereira,  
in Debate à 5ª

ENTREVISTA DE

MARGARIDA ROCHA DE OLIVEIRA, GABINETE DE COMUNICAÇÃO OPP

Uso atual da tecnologia de consulta on-line por psicólogos e outros profissionais de saúde mental no contexto da pandemia COVID-19 // Impacto Psicossocial da COVID-19 na população portuguesa // Impacto do isolamento social devido à pandemia COVID-19 no bem-estar de crianças e adolescentes // COVID-19: Estudo Transcultural sobre os Efeitos de um Stressor Global nas Relações Conjugais // Abordagens à aprendizagem e situação de isolamento por COVID 19 // Como lido com a Pandemia COVID-19: Fatores psicológicos associados // Retido/a em isolamento social: Respostas emocionais e comportamentais na crise de pandemia por COVID-19 // Breve Rastreo Emocional em tempos de COVID-19 // Utilização das novas tecnologias no âmbito do acompanhamento psicológico // Avaliação do impacto da Pandemia COVID-19 no Bem-Estar Emocional e no Ajustamento Psicológico dos Profissionais de Saúde e da População em Geral (IMPACTCOVID-19) // Como estão os adultos residentes em Portugal a lidar com a pandemia de COVID-19? Estudo longitudinal do impacto psicossocial da COVID-19 e preditores de ajustamento psicológico // Estilos de vida, imagem corpora e novos hábitos durante a pandemia de Coronavírus (Covid-19) // Vamos mesmo ficar bem?: Auto-compaixão, stress e coping durante e após o período de quarentena por COVID-19 // Compaixão, conexão social e resiliência perante o trauma durante a pandemia COVID-19: Um estudo multinacional // Experiência dos/as Sexólogos Clínicos relativamente à prática profissional durante a pandemia SARS-COV2 // ApartTogether – O impacto da COVID-19 em Migrantes e Refugiados // Vivências e percepções individuais e comunitárias no contexto da pandemia COVID-19 // O Estudante do Ensino Superior no contexto da pandemia // Gestão de Pessoas no contexto da Pandemia da Covid-19 // Reserva Cognitiva e Falhas cognitivas no Período de Confinamento // Funcionamento e Resiliência da Família no Contexto da Pandemia COVID-19 // MHM\_Mental Health

Matters: projeto de prevenção seletiva de ca em Profissionais de pandemia por COVID19 COVID-19 numa amos- guesa // Health behavior pandemic: the focus on dos psicólogos e psico- motamente em tempos de em tempos de pandemia em tempo de COVID-19 na saúde mental dos vol- da Cruz Vermelha Portu- ssociais de proteção e de profissionais de saúde COVID-19 // Lidar com Voz dos Jovens // Redes Psicológica em jovens demia COVID-19 // Es- pandemia COVID-19 na // Covid-19: Impacto psi- de saúde em Portugal

As pessoas estão a vivenciar a situação de pandemia? // Impacto do COVID-19 na Psicologia Escolar: Atividades e Necessidades // Condições da habitação e impactos do isolamento social // Reabilitação cognitiva na lesão cerebral adquirida durante a pandemia COVID-19 // EUCLID – Comportamentos e percepções de risco no atual contexto do surto Coronavírus // Saúde Mental pós Covid-19 // The Impact of Isolation due to COVID-19 on Psychotic Experiences and Symptoms / O impacto do isolamento devido à situação da COVID-19 nas ex- periências e sintomas psicóticos // Parentalidade e adaptação dos filhos durante a Pandemia da COVID-19: Um estudo transnacional com países Europeus // Regulação Emocional em período de isolamento social: estudo das propriedades psicométricas da versão reduzida da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE-18) para uma amostra portuguesa // Profissionais de saúde e o COVID 19 // Desenvolvimento de uma linha de suporte emocional dirigida à comunidade universitária de Coimbra que preste apoio psicológico para a gestão do impacto originado pela COVID-19, permitindo conhecer as dificuldades relatadas pelos contactantes e a avaliação da utilidade da ajuda proporcionada // Perceção de riscos psicossociais, coping, sintomatologia psicopatológica e ideação suicida em profissionais que trabalham no contexto da saúde mental em Portugal // O Uso de Máscaras na Comunidade // Estratégias de coping face ao isolamento social – adolescentes vs adul- tos // Impacto da COVID-19: o papel da resiliência na depressão, na ansiedade e no burnout em profissionais de saúde // Saúde Familiar e COVID-19: Como Se Estão a Adaptar as Famílias? // Impacto do COVID-19 no Bem-Estar Psicológico em Adultos em Confinamento Social em Contexto Familiar // Perceção e comuni- cação de riscos em situação de crise: Construção de modelos de perigo baseados na evidência durante o surto epidémico pelo novo Coronavírus // Impacto social e psicológico da crise pandémica em migrantes brasileiros

# +80 PROJECTOS

"VIA VERDE DE APOIO OPP PARA A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA EM SAÚDE PSICOLÓGICA E MUDANÇA COMPORTAMENTAL" QUER SABER MAIS? CONSULTE O SITE OPP.

moção da saúde mental morbidade psiquiátri- Saúde (PS) no âmbito da // Impacto Psicológico da tra da população portu- change during COVID-19 handwashing // Desafios terapeutas em intervir re- Covid-19 // Ser cuidador // Trabalhar remotamente // Impacto da COVID-19 untários e colaboradores guesa // Fatores psicoss- risco para o burnout em durante a pandemia de a Pandemia COVID-19: A de Apoio Social e Saúde LGBT+ durante a pan- tudo sobre o impacto da saúde sexual em Portugal cológico nos profissionais // De que forma é que as

# MEDIDAS DE APOIO AOS MEMBROS

Ciente dos desafios que a pandemia COVID-19 veio colocar à profissão, e para que os psicólogos possam estar na linha da frente com a sua intervenção como parte da solução para o enorme desafio que vivemos, a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) desenvolveu um conjunto de acções e medidas adequadas a este contexto. Criadas pelo Gabinete de Apoio ao Psicólogo na COVID-19, estas iniciativas têm como objectivo garantir aos nossos membros o acesso livre a formações, documentos e materiais de apoio exigidos para a continuação e desenvolvimento da sua actividade.

## GRATUITIDADE DE MINUTAS E DECLARAÇÕES

Até ao final do mês de Junho de 2020, a OPP irá fornecer gratuitamente algumas minutas e declarações electrónicas para as mais variadas circunstâncias e situações, que são solicitados diariamente pelos membros, nomeadamente Declaração de inscrição; Declaração de inscrição para membros suspensos; Especialidades (enquanto não é enviado o diploma); Estágios (orientador e psicólogo júnior).

## FORMAÇÃO E-LEARNING GRATUITA\*

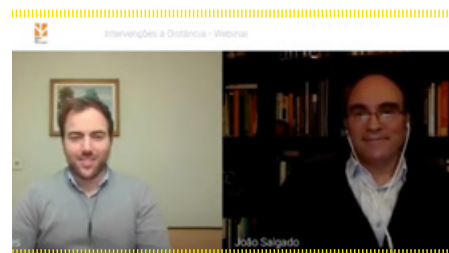
- INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM PROBLEMAS LIGADOS AO ÁLCOOL
- INTERVENÇÃO COM CRIANÇAS E JOVENS EM RISCO
- COMUNICAÇÃO INTERPROFISSIONAL E PARTILHA DE INFORMAÇÃO MARKETING PESSOAL E PROFISSIONAL
- LITERACIA EM SAÚDE, O PAPEL DO PSICÓLOGO
- IMPLEMENTAÇÃO DE SERVIÇOS DE PSICOLOGIA EM UNIDADES DE SAÚDE DO SNS
- EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PSICOLOGIA
- O PROFISSIONAL NOS CUIDADOS PALIATIVOS

\*Cursos gratuitos até 30 de Junho de 2020

## FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

### WEBINARS OPP: +26.000 VISUALIZAÇÕES

Desde Março, a OPP tem vindo a disponibilizar gratuitamente diversos Webinars no sentido dos psicólogos desenvolverem conhecimentos e formas de intervirem em áreas e temas específicos. Dos “Primeiros Socorros Psicológicos”, passando pelas “Consultas de Psicologia à distância (um guia breve para resposta à crise COVID-19)”, o “Luto”, “A Psicologia e os Psicólogos na Comunicação de Risco e de Crise” ou ainda pela “Intervenção do Psicólogo em Contexto Escolar”. Consulte todos os webinars [aqui](#).



## FAQS

Durante o surto de COVID-19 os Psicólogos devem manter o contacto presencial com clientes? Que cuidados e orientações os Psicólogos devem respeitar quando contactarem com os seus clientes recorrendo a meios de comunicação à distância? O que devem os Psicólogos saber acerca das evidências científicas existentes sobre as intervenções psicológicas à distância? Resposta a estas e outras perguntas frequentes [aqui](#).

## INVESTIGAÇÃO

A Via Verde de apoio OPP para a Investigação Científica em Saúde Psicológica e Mudança Comportamental tem como objectivo geral apoiar a comunidade científica em Portugal – investigadores e centros de investigação – a desenvolver estudos nestas áreas no âmbito da pandemia COVID-19. Saiba mais aqui e conheça os projectos já aprovados na página 15.



# FÓRUNS

- **AUTO-CUIDADO:** membros efectivos
- **LINHA INFORMAÇÃO SNS24:** exclusivo para psicólogos a colaborar na Linha de Informação SNS24
- **ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS24:** exclusivo para psicólogos a colaborar na Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24
- **LINHA DE ATENDIMENTO TELEFÓNICO EM FASE PANDÉMICA COVID-19:** exclusivo para psicólogos que realizaram a formação específica e que a partir de estruturas, entidades e autoridades locais (e. g. autarquias, IPSS, Instituições de Ensino Superior) estejam envolvidos na criação, implementação, monitorização, supervisão ou coordenação, ou prestação de serviços no atendimento diário
- **PSICOLOGIA CUIDADOS SAÚDE PRIMÁRIOS E COVID-19:** exclusivo para psicólogos a trabalhar no SNS em contexto de cuidados de saúde primários
- **AGENTES OPP DE COMPORTAMENTOS PRÓ-SOCIAIS E PRÓ-SAÚDE**
- **PSICOLOGIA CUIDADOS HOSPITALARES E COVID-19**
- **PSICÓLOGOS JUNIORES E COVID-19**
- **PSICÓLOGOS COM INTERVENÇÃO EM CONTEXTO ESCOLAR**

# REDES DE AGENTES OPP DE COMPORTAMENTO PRÓ-SOCIAIS E PRÓ-SAÚDE

Esta rede, cerca de 550 agentes, distribui-se por todos os distritos de Portugal continental, e pelas R.A.Madeira e R.A.Açores, em mais de 200 concelhos, o que possibilita, numa acção concertada, identificar necessidades específicas das comunidades e promover a adequabilidade, disseminação e acessibilidade de material OPP de apoio à população no âmbito da COVID-19. Para integrar a Rede de Agentes OPP de Comportamentos Pró-sociais e Pró-saúde, assumindo um papel de mobilizador social para a adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde face à pandemia COVID19, em articulação com o Gabinete de Crise da OPP, solicitamos que [preencha este questionário](#).

# EBOOKS GRATUITOS

- **“INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM CRISE E CATÁSTROFE”,** coordenado por Márcio Pereira
- **“ÉTICA E DEONTOLOGIA NO EXERCÍCIO DA PSICOLOGIA”,** de Miguel Ricou
- **PARECERES DA COMISSÃO DE ÉTICA**

# DOCUMENTOS DE APOIO À PRÁTICA

Documentos de apoio à prática: De forma apoiar a prática dos psicólogos nos mais diversos contextos e áreas durante o actual estado de pandemia, a OPP lançou também gratuitamente cerca



de duas dezenas de documentos com este intuito: do **“Autocuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia”,** passando pela **“Gestão de recursos humanos em tempo de pandemia”** ou pelas **“Recomendações para a intervenção psicológica nas estruturas residenciais para pessoas idosas”** ou ainda pela **“Intervenção psicológica em estabelecimentos prisionais”**. Consulte [aqui](#) a totalidade destes documentos e partilhe-os nas suas redes profissionais.

# EVENTOS

## DIÁLOGOS DA PSICOLOGIA

### || EDIÇÕES ESPECIAIS COVID-19

- **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**
- **EXERCÍCIO FÍSICO**
- **SONO**
- **A FAMÍLIA, HOJE E AMANHÃ**
- **LIVROS PARA ESTE TEMPO**
- **FILMES PARA ESTE TEMPO**
- **MÚSICAS PARA ESTE TEMPO**
- **ANIMAIS**
- **REENCONTRO COM A NATUREZA**

E ainda sessões de partilha de informação e respostas aos membros disponíveis nas redes sociais da OPP.

# “QUANDO FOI DECRETADO ESTADO DE EMERGÊNCIA, A OPP JÁ TINHA ADOPTADO O SEU PLANO DE CONTINGÊNCIA”

*Quais as medidas tomadas pela OPP relativamente aos seus colaboradores para assegurar a segurança e saúde de todos perante a pandemia?*

Desde o primeiro momento, a OPP adoptou uma estratégia de prevenção quanto à COVID-19: a 9 de Março publicou a 1ª versão do Plano de Contingência. Foram realizadas reuniões com todos os colaboradores com a finalidade de debater o plano e discutir as medidas de segurança a aplicar no nosso quotidiano. Foi organizado um canal específico para informações sobre a COVID-19. Lembro-me que nessa altura, por estarmos muito no início do aparecimento de casos em Portugal e a OMS ainda não ter decretado pandemia, tudo isto parecia um pouco exagerado. Mas o facto de termos prevenido e não reagido sobre a pressão dos acontecimentos fez com que conseguíssemos de uma forma serena dar os passos certos. O teletrabalho foi logo pensado para os trabalhadores com maior risco à COVID-19 e as reuniões presenciais foram suspensas. O departamento de informática teve tempo para garantir que todos os postos de trabalho podiam ser assegurados à distância. Os colaboradores e os membros executivos começaram a passar a ter uma escala organizada em espelho. Quando em 19 de Março foi decretado estado de emergência, a OPP já tinha adoptado todas as medidas necessárias.

*A resposta dos profissionais da OPP às novas medidas e ao novo funcionamento da organização surpreendeu-a de alguma forma?*

Surpreender não me surpreendeu. Eu tinha toda a confiança que os profissionais da OPP estariam à altura deste novo desafio. Os profissionais da OPP fazem sempre parte das soluções, são pessoas empenhadas e comprometidas com os objectivos da organização e já estou habituada a vê-los “vestir a camisola e a arregaçar as mangas”, transformando e tornando o difícil em fácil. Não posso, no entanto, deixar passar esta oportunidade para lhes agradecer publicamente o grande trabalho que têm realizado durante estes meses de confinamento. Esta situação é especial, dado os contornos que tem tanto a nível pessoal como familiar.

O meu **MUITO OBRIGADA.**



**Isabel Trindade**

*Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos*

ENTREVISTA

ENTREVISTA DE

MARGARIDA ROCHA DE OLIVEIRA, GABINETE DE COMUNICAÇÃO OPP

**22**  
anos  
consigo

**Psicoterapia**  
**Psiquiatria**  
**Pedopsiquiatria**  
**Geropsicologia**

**Edições de livros nas áreas  
da Psicologia e Educação**

[www.psiquilibrios.pt](http://www.psiquilibrios.pt)  
[psiquilibrios@gmail.com](mailto:psiquilibrios@gmail.com)

Av. Alfredo Barros, 20, 4715-350 Braga  
253 284 517 / 936 602 041 / 964 145 134

Conheça algumas das nossas edições

Os Anos Incríveis:

Guia de resolução de problemas para pais

Carolyn Webster Stratton

Terapia Narrativa da Re-Autoria

Miguel Gonçalves

Manual de Psicologia Clínica da Criança e do Adolescente

Alan Carr

Sistema de avaliação Empiricamente Validado (ASEBA):

Um sistema integrado de avaliação com múltiplos informadores

CBCL1-5, C-TRF, CBCL 6-18, TRF e YSR

Thomas Achenbach

Vítimas de Crime e Violência: Práticas de intervenção

Marlene Matos

O Birras queria ser da família da Clara!

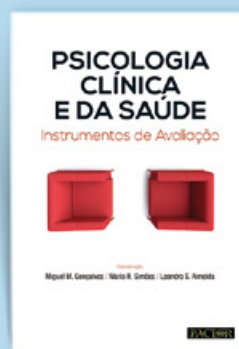
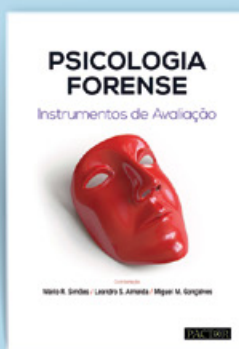
Vera Ramalho

**PACTOR**

**A SUA EDITORA DE PSICOLOGIA**



Coleção  
**INTERVENÇÃO  
EM PSICOLOGIA**



À VENDA NAS LIVRARIAS E EM **WWW.PACTOR.PT**





*Escrever sobre o papel do Psicólogo e das ciências psicológicas é por si só um desafio, enquadrado no âmbito de uma Pandemia como a que enfrentamos a magnitude do desafio é com toda a certeza multiplicada. Ainda assim gostaria de deixar algumas breves reflexões sobre as várias abordagens do papel do Psicólogo neste contexto de emergência de Saúde Pública.*

## ***O papel do Psicólogo na Pandemia COVID-19***

***“Escrever sobre o papel do Psicólogo e das ciências psicológicas é por si só um desafio”***



TEXTO DE

**MIGUEL ARRIAGA, CHEFE DE DIVISÃO DE LITERACIA, SAÚDE E BEM-ESTAR DA DGS**



O percurso desde o início de dezembro de 2019, altura em que foi identificada a nova doença COVID-19, mostrou de forma clara a importância das ciências psicológicas. A letalidade elevada e a sua rápida transmissão causaram níveis elevados de ansiedade e problemas psicológicos nas comunidades mais afetadas e, tão rapidamente como a transmissão do vírus também as dificuldades e problemas de saúde mental associados à gestão deste evento se disseminaram pelo globo.



*“A gestão de doença mental preexistente, desemprego, apoio a (...) cuidadores informais, pessoas de grupos de risco ou (...) doentes com COVID-19 são exemplos de situações onde o papel do Psicólogo (...) tem importante função”*



Desde o “cuidado” na declaração de Pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), definição da epidemiologia que já se cumpria muito antes de declarada, que se percebe que a semântica tem muito mais relevância e impacto no comportamento e determinantes sociais e políticos da saúde. Surge, estrategicamente, um dos primeiros papéis do Psicólogo, no âmbito da Saúde Pública e de uma abordagem que se deve pretender como multidisciplinar, realizar um risk assessment, avaliar a perceção de risco e promover recomendações que permitam adequar as melhores estratégias para comunicar o risco e comunicar em crise.

Esta doença apresenta pela sua magnitude e pela duração estimada do seu potencial de infeção um enorme desafio, alterar e manter a alteração comportamental de medidas protetoras da saúde. Este é outro papel a desempenhar pelos Psicólogos, sobretudo na promoção da Literacia em Saúde.

As abordagens mais “clássicas” das ciências psicológicas têm um papel decisivo na promoção da saúde e do bem-estar, que dividiria em 3 grupos: os Cidadãos, Profissionais de “primeira linha” e os Decisores.



*“No que respeita aos Profissionais de “primeira linha”, trabalhar o stresse, ansiedade e a gestão de expectativas deve ser uma prioridade dos Psicólogos”*



Relativamente aos Cidadãos, será de destacar o papel do Psicólogo como microinfluenciador na promoção da resiliência e da literacia

em saúde como medidas profiláticas. Como forma de garantir a intervenção direta e imediata será fundamental a existência de primeiros socorros psicológicos como resposta às consequências diretas e indiretas da Pandemia, como a gestão da doença do próprio ou de familiar ou a perda de alguém próximo. A gestão de doença mental preexistente, desemprego, apoio a pessoas que vivem em zonas de elevado risco de contágio, cuidadores informais, pessoas de grupos de risco ou com pessoas de referência doentes com COVID-19 são exemplos de situações onde o papel do Psicólogo, sobretudo no âmbito da clínica, saúde e comunitária têm importante função. A preparação de programas de intervenção, continuados no tempo, para a promoção da saúde psicológica devem também ser assegurados pelos Psicólogos.

No que respeita aos Profissionais de “primeira linha”, trabalhar o stresse, ansiedade e a gestão de expectativas deve ser uma prioridade dos Psicólogos nos diferentes contextos onde desempenham a sua função ou onde esta função for necessária. A magnitude e exigências dos tempos que vivemos, e.g. no que respeita às perdas de vidas humanas, fadiga e dos riscos associados ao desempenho da função devem ser trabalhados, mitigando possíveis impactos psicológicos negativos, como Burnout ou Perturbação de Stresse Pós-Traumático.

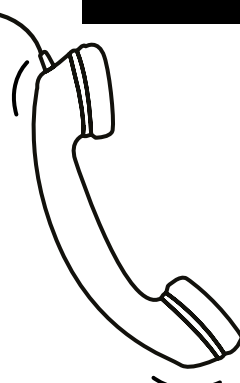
O conhecimento do comportamento humano é sem dúvida fulcral para os Decisores, sobretudo pela previsibilidade dos impactos esperados aquando da tomada de decisão, sendo as competências do Psicólogo fundamentais para a apoio e análise prévia a essa tomada de decisão.



*O trabalho do Psicólogo apresenta-se hoje como um dos eixos centrais na preparação e resposta aos desafios da Saúde Pública, mas também de outras áreas aqui não abordadas como a Educação ou a Economia, servindo esta breve reflexão para apresentar alguns dos exemplos de abordagens em curso, mas também do enorme trabalho que ainda temos pela frente.*



# APOIO PSICOLÓGICO À DISTÂNCIA DE UMA CHAMADA TELEFÓNICA



*A 1 de Abril de 2020 entrou em funcionamento a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24, um momento histórico para a Psicologia em Portugal, resultante de uma parceria entre os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Ordem dos Psicólogos Portugueses. Este serviço realizado por psicólogos especialistas em psicologia clínica e da saúde, e disponível através do número 808 24 24 24, veio dar resposta às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde, colocados sob pressão psicológica devido à actual pandemia. Após cerca de 1 mês e meio de funcionamento desta linha, a PSIS 21 entrevistou Teresa Espassandim, para conhecer o balanço feito pela Direcção da OPP.*

## ***Quem é que os cidadãos encontram ao ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24?***

Os cidadãos, que podem ser profissionais de saúde ou não, quando ligam para a Linha SNS24 e escolhem a opção Aconselhamento Psicológico são atendidos por um psicólogo, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde.

## ***Como foram seleccionados os profissionais que fazem parte desta Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24?***

Os psicólogos que integram a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24 foram seleccionados e contratados pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS). A OPP teve um papel no recrutamento dos psicólogos, convidando todos os que possuíam formação OPP em “Intervenção Psicológica em Situações de Catástrofe” ou outra formação neste âmbito, ou fossem Agentes da Protecção Civil a manifestar a sua disponibilidade para integrar, num primeiro momento, a Linha Informativa COVID-19 da SNS24 (disponibilizaram-se perto de 800 psicólogos). Posteriormente, aquando da constituição da Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24, todos os psicólogos anteriormente seleccionados pela SPMS (perto de 200), e que cumulativamente eram especialistas em Psicologia Clínica e da Saúde, foram contactados para poderem integrar o novo serviço (perto de 70).

## ***Que tipo de formação e apoio foram dados a estes psicólogos por parte da OPP?***

Todos os psicólogos que integram a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24 tiveram uma formação e-learning organizada pela OPP e especificamente construída para todos os que intervêm neste novo serviço. Esta formação integrou módulos sobre a modalidade de aconselhamento psicológico, a avaliação clínica/screening e critérios para a realização da intervenção psicológica neste contexto, aconselhamento psicológico em diferentes problemáticas e ao longo do ciclo de vida (primeiros socorros psicológicos; situações de reacção predominantemente ansiosa/depressiva e outras reacções perturbadoras), intervenção com grupos específicos; protocolos de encaminhamento e seguimentos (follow-up) e tomada de decisão profissional. Paralelamente, os psicólogos que trabalham na LAP têm supervisão clínica por parte de um grupo de 6 psicólogos que a assegura 24h/7, através de um Fórum online dedicado e através de

telefone, apoiando para que dificuldades eventualmente sentidas sejam superadas e que o desenvolvimento profissional nesta modalidade aconteça, contribuindo para a garantia de qualidade do serviço prestado.

## ***Medo, stress, angústia, incerteza... são alguns dos sentimentos que poderão levar os cidadãos a ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24. De que forma os psicólogos podem ajudar nesta fase?***

Os psicólogos, nesta fase e através da Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24, prestam um serviço que contribui para o sentimento de segurança de todos aqueles que ligam, para a população e para os profissionais de saúde, prestando um apoio que ainda que num formato breve, possibilita a gestão de emoções como as descritas, activar os recursos que cada um de nós tem para lidar com situações desafiantes como esta e, desta forma, a resiliência psicológica. Esta intervenção, que não é um apoio

## GRUPOS DE TRABALHO LAP SNS24

**INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA** || Renata Benavente; David Neto; Pedro Machado dos Santos; Teresa Lobato de Faria; Rui Ângelo; Miguel Ricou

**SCREENING** || Paulo Cunha; Rosa Novo; Mário Simões; Henrique Barreto; Magda Machado; Carla Ferreira

**SUPERVISÃO** || Ana Nave, Alexandra Antunes, Catarina Vaz Velho, José Rocha, Sílvia Marina e Miguel Ricou.

# A LINHA EM NÚMEROS

**+12.000**  
CHAMADAS ATENDIDAS

**233**  
CHAMADAS DIÁRIAS

**64**  
PSICÓLOGOS  
DISPONÍVEIS 24/7

**790**  
PSICÓLOGOS  
DISPONIBILIZARAM-SE  
EM 24H

\* Informação divulgada pela SPMS. Dados recolhidos entre 1 de Abril e 31 de Maio.

psicoterapêutico, e articulada com outras estruturas do SNS (emergência, urgência psiquiátrica, Cuidados de Saúde Primários) permite reduzir a probabilidade de desenvolvimento de problemas de saúde psicológica/mental decorrentes da vivência de uma situação de crise.

## *Qual o balanço que faz após cerca de 1 mês e meio de existência desta linha?*

Após 8 semanas de LAP, esta nova resposta nacional que se constituiu com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian já atendeu mais de 10 mil chamadas, sendo que destas mais de 1.000 foram de profissionais de saúde. Estão ao serviço 63 psicólogos em escalas de 24h por dia, 7 dias por semana. O balanço é extremamente positivo e cremos que este serviço poderá ainda crescer em volume de chamadas.

## *Que impacto para a profissão poderá ter o protagonismo dado aos psicólogos no Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24 e, de forma mais global, nesta pandemia?*

Pela primeira vez, a população tem acesso directo no SNS a um

psicólogo o que, ao facilitar o acesso e a equidade a serviços de apoio psicológico, permitindo o contacto com estes profissionais de saúde e a experiência de beneficiar da sua intervenção, contribui para a redução do estigma associado aos problemas de saúde mental e ao pedido de ajuda profissional. Neste contexto, os psicólogos constituem-se também como “embaixadores do SNS”, mas noutras respostas que entretanto ao nível local e no sector social se organizaram por todo o território e em outras dimensões de vida das pessoas (escolas, locais de trabalho, estruturas residenciais para idosos, associações...) ajudam à coesão social num período tão complexo que enfrentamos, mitigando desigualdades e assimetrias que no nosso país têm tanta expressão.



**Teresa Espassandim**  
Membro da Direcção OPP

ENTREVISTA DE  
MARGARIDA ROCHA DE OLIVEIRA  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO OPP

## “ESTA PANDEMIA VEIO MOSTRAR À EVIDÊNCIA A NECESSIDADE DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA JUNTO ÀS POPULAÇÕES”

Relativamente às linhas de atendimento telefónico criadas por estruturas, entidades e autarquias locais, Isabel Trindade, Vice-Presidente da OPP, destaca: “As entidades locais – autarquias locais e outras organizações da comunidade – desde muito cedo começaram a apostar em linhas telefónicas com vários objectivos, desde a informação e encaminhamento para outras respostas até ao aconselhamento psicológico. A pandemia veio mostrar a necessidade de articular respostas e a comunidade soube fazê-lo”. “Com a finalidade de dar resposta às solicitações de muitos colegas a OPP organizou desde logo um guia de orientação para linhas de atendimento na fase pandémica COVID-19, organizou formação gratuita para os psicólogos e criou um Fórum de discussão e partilha de experiências”, adianta a representante da OPP.

“Esta pandemia, com tudo o que lhe está associado, veio mostrar à evidência a necessidade da intervenção psicológica junto às populações. O futuro próximo irá mostrar a necessidade urgente de aumentar os recursos em número de psicólogos nas diferentes instituições, nomeadamente no SNS, para continuar a dar resposta às necessidades psicológicas dos Portugueses”, conclui.



O arranque da Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 foi anunciado na conferência de imprensa de 1 de Abril de 2020, pela Ministra da Saúde, Marta Temido, fruto de uma parceria entre a Serviços Partilhados do Ministério da Saúde e a Ordem dos Psicólogos Portugueses, com apoio da Fundação Calouste Gulbenkian.

## LINHA DE INFORMAÇÃO COVID-19 | SNS24

Além da criação, formação e supervisão da Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 e do manual, formação e fórum para apoio às linhas criadas Municípios, IPSS, Instituições de Ensino Superior ou outras entidades, a OPP esteve envolvida no reforço da Linha Informação COVID-19 SNS24, em particular na formação de cerca de 200 psicólogos alocados a esta linha e na criação de um fórum de apoio exclusivo.

## “Todas as chamadas nos marcam um bocadinho...”

ENTREVISTA A MANUELA PEIXOTO,  
PSICÓLOGA A PRESTAR APOIO NA LAP DO SNS24



### Quais as principais preocupações e dificuldades de quem recorre à LAP do SNS24?

Destaco situações de ansiedade aguda, dificuldade em lidar com a tristeza, solidão e desesperança, e questões limite de ideação suicida. Nas situações de ansiedade aguda, os episódios resultam do medo associado à pandemia, à possibilidade de ser infectado ou infectar outras pessoas, à interpretação de alterações fisiológicas como sendo sintomas da COVID-19 (e.g., falta de ar) ou à incapacidade de lidar com a incerteza do estado actual. A tristeza e desesperança surgem muito associadas ao distanciamento social forçado, à impossibilidade de visitar pessoas doentes em contexto hospitalar, ou não poderem despedir-se de pessoas significativas na sua morte.

Paralelamente, surgem chamadas de população sénior, mais isolada e com menos acesso a novas tecnologias para colmatar esta sensação de solidão, assim como de pessoas com quadros mentais crónicos (e.g., esquizofrenia) também bastante isoladas socialmente e com carências afectivas específicas. A ideação suicida surge quase sempre associada a

descompensação de quadros pré-mórbidos agravados pela situação actual.

### Na sua opinião, qual a relevância deste acompanhamento psicológico à distância nesta situação?

Para mim é uma medida fundamental face à situação adversa que vivemos. A possibilidade de a população poder aceder a profissionais da área, que ajudam a regular emoções e a gerir situações complexas do ponto de vista emocional, à distância de um telefonema, é uma forma de a Psicologia dar o seu contributo e promover, de alguma forma, a resiliência num futuro próximo. O vírus afecta fisicamente as pessoas, mas ameaça claramente a capacidade de regulação emocional. Na minha opinião, esta linha é uma forma de mitigar os danos emocionais associados à pandemia.

### Houve alguma situação/questão colocada que a tivesse marcado?

Todas as chamadas nos marcam um bocadinho, mas há uma que ficará para sempre na memória, a de uma jovem mãe, COVID-19 positivo, isolada do seu bebé há

mais de um mês, separados apenas por uma porta.

### Qual a importância da formação fornecida pela OPP para a prestação deste apoio?

A formação foi fundamental, pois permitiu-nos organizar, seguir uma linha condutora e estabelecer prioridades num atendimento que precisa de elevada monitorização a nível sintomático e de severidade, e de tomada de decisão, aliada a uma gestão de tempo optimizada.

### De que forma esta experiência veio enriquecer a sua prática profissional?

A todos os níveis, quer seja pelo fortalecimento da capacidade de resiliência, da gestão emocional que é feita por nós profissionais, quer pela reflexão diária e momento a momento da necessidade do autocuidado.

ENTREVISTA DE

MARGARIDA ROCHA DE OLIVEIRA  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO OPP



# RECOMENDAÇÕES OPP PARA A SOCIEDADE

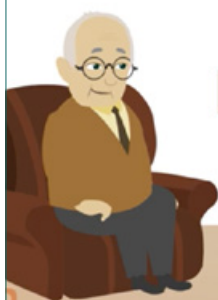
## COVID-19

COMO LIDAR COM UMA  
SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO



VEJA O VÍDEO

## Meeting Needs During the Covid-19 Pandemic



VEJA O VÍDEO

## Desafio

#stopcovid19



De que forma os psicólogos podem ajudar em contexto de pandemia? Como lidar com a ansiedade? Como lidar com uma situação de isolamento? Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento? Os psicólogos são determinantes não apenas em momentos de “crise”, mas também na área da prevenção. Colocando a Psicologia e os psicólogos na linha da frente e enquanto parte da solução relativamente ao momento actual, a OPP lançou mais de 40 documentos, vídeos e produtos gráficos de apoio.

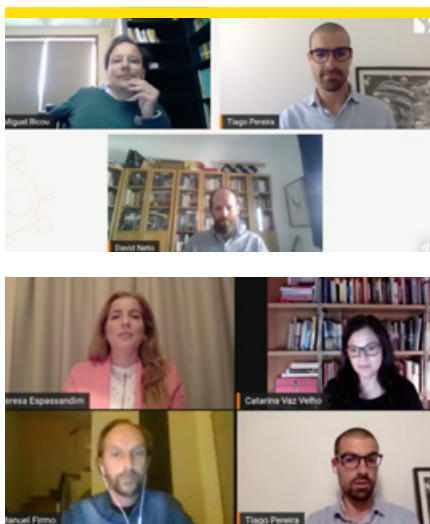
[Consulte e partilhe.](#)

LIVES OPP

+ 85.000 VISUALIZAÇÕES

## DEBATE À 5ª

Todas as quintas-feiras às 22h, assista e coloque as suas perguntas a um painel de convidados que irá partilhar diferentes perspectivas, como por exemplo a “Linha de aconselhamento psicológico SNS24”, “Intervenções para a saúde psicológica” ou “A incerteza da adolescência em tempos de incerteza”.



## PAÍS EM PANDEMONIO

“A minha filha tem medo de sair à rua. O que posso fazer?”, “Como gerir o teletrabalho com o apoio que tenho de dar à família...”, “Até que ponto o isolamento e privação social dos seniores, não trará baixa de imunidade?”, “Como posso dar apoio psicológico aos meus avós sem colocá-los em risco?”

Estas e muitas outras questões que se colocam à população em geral serão respondidas pelos psicólogos convidados do programa “País em Pandemónio”, emitido de 15 em 15 dias, por volta das 22h, às quartas-feiras, nas redes sociais da OPP.

## CONVERSAS DE 3ª À NOITE

Conversas leves em tempos pesados. Todas as terças-feiras, por volta das 22h, pode acompanhar no Instagram da OPP uma conversa descontraída sobre Psicologia (e não só), sempre com psicólogos com muitas histórias para partilhar.

Disponíveis nas redes sociais e site da OPP



DISPONÍVEIS NAS  
REDES SOCIAIS E  
SITE DA OPP



# *(Ciber)Espaço: A última fronteira* *Pandemia e risco de cibervitimização*

TEXTO DE

EDITE QUEIROZ, ESPAÇO PSICÓLOGO JÚNIOR OPP

***Com a rápida propagação da COVID-19, a recomendação de isolamento físico estendeu-se a todo o globo. Fechados escolas e locais de trabalho, dependemos ainda mais das tecnologias de informação e comunicação (TIC), não só para as actividades quotidianas (e.g., teletrabalho, ensino/aprendizagem à distância), mas para efeitos recreativos e de ligação a amigos e família. É por isso natural que crianças e jovens passem mais tempo frente a computadores, tablets e smartphones, resultando numa maior interacção potencial via diversos tipos de redes. Com muitos pais em trabalho remoto, é ainda provável que esse tempo online seja menos supervisionado. Esta permanência aumentada no espaço virtual expõe a um risco acrescido de formas diversas de cibervitimização – assédio, extorsão, cyberbullying.***

As cibervítimas mais jovens são geralmente avessas à denúncia. Por receio de perder o acesso aos seus dispositivos tecnológicos, acabam por sofrer em silêncio, elevando a probabilidade de desenvolverem problemas emocionais. Os estudos mostram que a ansiedade, depressão, uso de substâncias e ideação suicida são mais elevados entre agressores e vítimas de *cyberbullying* do que de *bullying*. As circunstâncias são particularmente desafiantes para os psicólogos, num momento em que o uso das TIC se intensifica e se torna uma rotina necessária.

No Dia Nacional de Sensibilização sobre o Cyberbullying (21 de Abril), a Ordem dos Psicólogos Portugueses publicou um conjunto de **recomendações para psicólogos** que possam ser chamados a intervir

nestas problemáticas já que, muitas vezes, os modelos tradicionais de intervenção psicológica se revelam inexactos ou insuficientes quando aplicados ao *cibercomportamento*. Se os atributos comuns ao *bullying* e *cyberbullying* podem ajudar a entender natureza destes fenómenos, as diferenças entre eles – essencialmente devidas ao famoso *efeito de desinibição online* – são particularmente elucidativas: a possibilidade de anonimato (que frequentemente torna o agressor mais hostil e a vítima mais vulnerável), a extensão da situação (que, *online*, pode ocorrer em qualquer lado, a qualquer momento), a potencial viralidade (partilha e replicação em segundos), a dimensão da audiência e ainda – dado muito interessante – a inversão dos papéis: Os estudos sugerem que a vítima de *bullying* tende a comportar-se como agressor em ambiente *online*, enquanto o *bully* tradicional assume o papel de vítima nesse contexto.

Estes dados, relevadores de variáveis personalísticas, antecedentes, precipitantes e condições de manutenção diferenciados em ambiente real e digital, não sendo obviamente exportáveis para outros contextos, permitem inferir a mesma lógica a outros fenómenos *cibercomportamentais*. De forma geral, a *cibervitimização* é um dos mais paradigmáticos desafios do mundo digital para a Psicologia e para os psicólogos, obrigando-os a sair da sua zona de conforto, a investigar constantemente, a expandir e modificar modelos. Em plena situação pandémica, com a massificação da prática profissional à distância e o previsível aumento global de problemas emocionais associados à utilização das TIC, a necessidade de intervir no ciberespaço é cada vez mais inescapável. Sublinhe-se, por isso, a necessidade de adaptação e actualização constantes, por forma a permitir uma verdadeira e cada vez melhor compreensão do comportamento dos indivíduos em meio digital.



# ***“Quantos mais psicólogos necessita o SNS para que a população tenha de facto acesso a cuidados de saúde integrais?”***



**Eduardo Carqueja**

*Director do serviço de Psicologia do Centro Hospitalar de São João*

ENTREVISTA

## ***Qual o papel do psicólogo num centro hospitalar de referência como o São João durante a pandemia do COVID-19?***

Desde logo o facto de se ter um serviço de Psicologia que responde directamente ao Conselho de Administração facilita a escolha das opções e das estratégias que se entendem como as mais adequadas a cada momento e a cada circunstância. Foi possível de imediato reunir com a coordenadora da equipa médica que estava a gerir toda a dinâmica de intervenção com os doentes COVID-19 e traçar um plano de acção que fosse dirigido aos doentes, familiares e profissionais. Uma intervenção de cariz psicológica.

Foi definido um grupo de intervenção, inicialmente mais restrito, tendo em conta a experiência prévia de intervenção em crise ou em infecciosologia composta por 9 psicólogos, o qual após uma semana teve necessidade de ser alargado aos 28 psicólogos do serviço.

Também para os psicólogos esta era uma intervenção que carregava muitas situações novas de intervenção, desde logo o facto da mesma ser sempre efetuada à distância e com recursos tecnológicos e

estarmos perante uma situação de crise provocada por um vírus “invisível” e com um enorme potencial de contágio.

Por outro lado, não poderíamos deixar de acompanhar os doentes com as diversas patologias que não COVID-19 e que viram as suas consultas presenciais serem adiadas. Foi feito um esforço acrescido para avaliar em que condições psicológicas estes doentes se encontravam e através da teleconsulta ir intervindo da forma possível. Ao mesmo tempo foram também mantidas as consultas internas, realizadas sobretudo por teleconsulta.

• • •

***“Por outro lado, não poderíamos deixar de acompanhar os doentes com as diversas patologias que não COVID-19 e que viram as suas consultas presenciais serem adiadas.”***

• • •

## ***Quais as principais preocupações dos doentes internados com COVID-19 e dos seus familiares nesta situação?***

Inicialmente os doentes internados revelavam, sobretudo, grande preocupação com o estado de saúde dos familiares que também pudessem estar infetados, existindo na maioria dos casos “sentimentos de culpa” por terem sido responsáveis pelo eventual contágio. As situações mais complexas eram as dos doentes já com histórico psicopatológico, como estados depressivos, cenário em que foi neces-

sário um acompanhamento mais dirigido face ao quadro antecedente. Curiosamente, os doentes internados numa primeira fase não se fixavam muito em perguntas relacionadas com a cura. Posteriormente as emoções eram mais de raiva para com quem os teria infetado e já mais recentemente a grande preocupação está relacionada com factores económicos.

## ***Os novos procedimentos de segurança vieram impossibilitar a realização dos funerais tais como os conhecíamos. Esta questão é aceite pelas famílias? De que forma se pode fazer o luto nesta situação?***

Não se deve colocar a questão de aceitação ou não pelos familiares, pois aceitando ou não esta é a realidade. Esta é a condição decorrente desta situação anómala que vivemos, que nos condiciona e nos obriga a alterações profundas nos mais diversos contextos. Naturalmente que tem influência nos processos de luto que agora se iniciam nas pessoas que perderam os seus entes queridos. Quando morre alguém que nos é querido e amado emergem sentimentos de grande tristeza que os rituais fúnebres tendem a apaziguar, sobretudo pelo seu cariz social e de solidariedade afectiva que relevam. Neste contexto actual, isso não é realizado com a proximidade física a que estamos habituados. Contudo a proximidade social pode ser mantida, e em muitos casos está presente através dos meios de comunicação tecnológicos. É importante que se integre que estas condições decorrem do actual momento desta pandemia. Surgirá o tempo em que os enlutados poderão prestar a justa homenagem ao seu ente querido dirigindo-se ao cemitério ou ao local onde foram depositadas as cinzas ou realizando os



rituais que gostariam de ter realizado anteriormente.

### ***Como se gerem os medos dos doentes perante todas as incertezas que pairam ainda sobre o futuro?***

Desde logo normalizando e validando essa emoção, dando-lhe o valor que lhe é devido, nem mais nem menos, ou seja, não subestimando nem hipervalorizando a situação que todos vivemos. Por outro lado, é importante que as pessoas evitem ficar reféns do que ainda não aconteceu, focando-se no tempo presente, não descurando naturalmente o futuro, pois ao responderem adequadamente ao presente estão a preparar um futuro melhor.

### ***E relativamente aos profissionais de saúde – quais as necessidades específicas de quem está na linha da frente?***

Na actual pandemia, a saúde física e mental dos profissionais de saúde é forte motivo de preocupação, estando este grupo mais vulnerável a problemas de saúde mental, nomeadamente sintomas de stress pós-traumático, depressão e ansiedade, devido à forte exposição ao stress. É de relevante importância o medo de contágio dos familiares o que leva algumas situações a sentimentos de culpa, quando esse contágio aconteceu efectivamente. O risco é acrescido naqueles que estiveram em quarentena e retornam ao trabalho.

### ***Gostaria de salientar algumas questões de ética com as quais se tenha defrontado durante esta situação?***

Gostaria de realçar que, em relação aos doentes internados, a equipa assistencial informava os doentes que iriam ser contactados via telefone, para que estivessem disponíveis para a intervenção psicológica, a qual era posteriormente organizada

entre o doente e o psicólogo.

• • •

### ***“ Não se deve colocar a questão de aceitação ou não (...) pois aceitando ou não esta é a realidade.”***

• • •

### ***Foi necessário ir ajustando os protocolos de intervenção à medida que foram surgindo diferentes fases?***

Tivemos de agir de imediato, num cenário nunca antes experienciado e com um aumento muito grande de situações clínicas que iam alterando não só em número, mas também nas reacções psicológicas vividas, como anteriormente referi. Os primeiros protocolos de intervenção com os doentes vieram-se a verificar um pouco longos, pois muitos doentes apresentavam sintomatologia que os impedia de interagir durante mais do que 15 minutos. Houve naturalmente ajustes ao fim de 2/3 dias.

Em relação aos profissionais, também houve necessidade de os ajustar. Numa primeira fase, para situações mais directas e dirigidas à intervenção imediata. Agora que existe uma ligeira acalmia, estão mais orientados para análise e reforço de algumas estratégias de coping que se verificaram eficazes.

### ***Depois do COVID-19, que marcas ficarão na saúde psicológica dos portugueses?***

Estou convencido que serão muitas e diversas, desde logo pelo próprio receio de uma nova vaga. Por outro lado, é importante referir que todas as alterações decorrentes desta pandemia, sejam de carácter social, cultural ou económico, terão uma tradução sempre psicológica, ou não fosse a Psicologia a ciência do comportamento. Por outro

lado, existem vivências que as pessoas irão simbolizar de forma mais ou menos dolorosa, dando-lhes uma tradução psicológica que naturalmente merecerão cuidados psicológicos.

### ***Vai ser necessário reforçar a resposta de psicólogos nos hospitais?***

Voltando antes desta pandemia e utilizando a mesma pergunta de imediato lhe diria que são necessários mais psicólogos no SNS, nomeadamente nos hospitais e nos cuidados de saúde primários. Após a pandemia, a pergunta deveria ser “quantos mais psicólogos necessita o SNS para que a população tenha de facto acesso a cuidados de saúde integrais?”. Por mais que os nossos governantes da área da saúde tentem encobrir, ainda vivemos no modelo biomédico, em que ou se está doente ou saudável.

Como já escrevi várias vezes é uma oportunidade excelente para o Ministério da Saúde criar uma estrutura nacional de coordenação da psicologia do Serviço Nacional de Saúde (SNS), uma estrutura nacional que responda diretamente a um secretário de Estado ou à Direção-Geral da Saúde, mas que tenha na sua coordenação um psicólogo. O não reforço de psicólogos no SNS vai inequivocamente manter em isolamento e em confinamento psicológico muitos portugueses.



ENTREVISTA DE

MARGARIDA ROCHA DE OLIVEIRA  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO OPP

# O AMOR

## NOS TEMPOS DE PANDEMIA

***O amor tem inúmeras formas – pode ser uma ilha de intimidade de um casal, pode bater fora do peito pelos filhos ou abranger o mapa de uma cidade. Seja qual for a sua forma, o amor molda-nos. Molda os nossos desejos, decisões e comportamentos.***

Neste tempo de pandemia, o coronavírus tem-nos dificultado algumas das conexões que alimentam a paixão, o sentimento de pertença ou a confiança das diferentes formas de amor: há casais que não se abraçam antes de morrer, netos que não enterram os avós, filhos que não vêem os pais, irmãos que não podem estar juntos.

O novo “protocolo das relações”, que implica distanciamento e comunicação virtual, pode mudar a trajetória do amor, dos relacionamentos. Isto porque, por um lado, avaliamos de outra forma o que é e quem é mais importante e significativo na nossa vida. Por outro lado, a ansiedade, o medo e a ameaça intensifica os nossos sentimentos e pode impelir-nos a confessá-los e declará-los aos outros, mais depressa ou de forma diferente daquela que escolheríamos noutra circunstância (os investigadores consideram que pode haver uma atribuição emocional incorrecta que se transforma num estímulo romântico ou sexual). Igualmente, a “coabitação forçada” também testa o amor e o coloca em tensão, podendo dar origem ao aumento dos conflitos, violência e divórcios entre os casais.

A um nível mais global, e apesar de também existirem fenómenos de discriminação e estigma, observamos um sentido mais profundo de conexão com os outros, que se traduz em comportamentos altruístas ou, se quisermos, num “amor comunitário”. Apesar da ideia generalizada de que tendemos a entrar em pânico e a adotar uma atitude de “salve-se quem puder”, a ciência diz-nos que é mais provável que se verifiquem comportamentos pró-sociais. E a realidade empírica demonstra-nos que o comportamento altruísta é a norma. Todos os dias se contam mortos, mas também novos exemplos de acções de responsabilidade social e solidariedade, que a força criativa e construtiva do “amor comunitário” promove para aliviar o sofrimento dos mais vulneráveis (doentes, idosos, cidadãos em situação de pobreza...).

Mas, amar nos tempos de pandemia, não será muito diferente de amar em qualquer outro tempo. Amar é sempre enfrentar a incerteza e o medo (por aqueles que amamos). Amar exige sempre algum sacrifício e altruísmo. E amar também é proteger. Por isso, nos tempos de pandemia, o peso do amor e da ética que as nossas acções carregam ajudar-nos-á a combater o vírus. Os laços de amor, independentemente das suas formas e configurações, são dos principais factores protectores durante, mas também após a pandemia.

“ O novo “protocolo das relações”, que implica distanciamento e comunicação virtual, pode mudar a trajetória do amor, dos relacionamentos. ”



# Coluna da Provedora do Psicólogo Júnior



Bárbara Coelho

Gabriel García Márquez, escreveu no livro “O Amor nos Tempos de Cólera”: “Era o tempo em que eles se amavam melhor, sem pressa ou excesso, quando ambos estavam mais conscientes e gratos pelas suas incríveis vitórias sobre a adversidade. A vida iria apresentar-lhes outros desafios mortais, com certeza, mas isso já não importava: eles estavam na outra margem”.

• • •

*“Amar é sempre enfrentar a incerteza e o medo(...) Amar exige sempre algum sacrifício e altruísmo. E amar também é proteger. (...) o peso do amor e da ética que as nossas acções carregam ajudar-nos-á a combater o vírus. Os laços de amor, independentemente das suas formas e configurações, são dos principais factores protectores durante, mas também após a pandemia.”*

• • •

E São Tomás de Aquino, no Tratado da Gratidão, enumerou três níveis de gratidão, correspondendo o nível mais profundo ao vínculo e compromisso com o outro que nos fez bem. A gratidão fortalece o amor, porque quando dizemos “obrigado” ficamos vinculados, obrigados perante o outro a continuar a amá-lo.

OBRIGADA.



TEXTO DE

ANDRESA OLIVEIRA, GAB. DE ESTUDOS OPP

A redução da actividade presencial ao indispensável e a utilização preferencial dos meios de comunicação à distância foram algumas das medidas implementadas pelas empresas que prestam serviços psicológicos face à ameaça causada pelo COVID-19. Estas alterações ao modelo de trabalho são motivo de preocupação para os Psicólogos Juniores que receiam ver comprometidos os seus projectos de estágio.

O Psicólogo Júnior deverá cumprir o plano de contingências da entidade que os acolhe. A OPP prevê a possibilidade de realizar, parcial ou integralmente, as actividades previstas nos projectos por trabalho remoto, desde que essa opção seja facultada pela entidade e orientador, em cumprimento do definido no Código Deontológico da OPP. As actividades realizadas remotamente (e.g. consultas e reuniões por teleconferência, elaboração de documentos e relatórios) deverão ser contabilizadas como horas presenciais e registadas na Plataforma de Estágios para validação pelo Orientador. A OPP propõe também alternativas para as situações em que não existam condições para a realização da totalidade das actividades previstas no projecto. No caso de a redução da carga horária impossibilitar a realização das 1600 horas previstas até ao final do estágio, poderá ser solicitada, via requerimento à Comissão de Estágios, a sua prorrogação, devendo esse requerimento ser submetido aquando do retorno presencial. Na impossibilidade de converter as actividades para trabalho remoto, o estágio poderá ser interrompido sem requerer a sua suspensão, devendo apenas ser comunicado à Ordem o período da interrupção, aquando do regresso à actividade.

As modificações ao modelo de trabalho causadas pelo COVID-19 dispensam qualquer correcção do projecto, sendo apenas necessária a descrição dessas alterações e dos seus resultados nos relatórios de progresso e/ou final.

Para além destas medidas, a OPP compromete-se a analisar as situações não previstas, a fim de encontrar uma solução que não prejudique o Ano Profissional Júnior.



**Eduardo Carqueja**  
*Presidente da DRN*

.....

### ***E o amanhã?***

Será que vamos continuar a sentir a importância e o reconhecimento explícito das populações, instituições e governantes a tanto que tem sido feito pelos psicólogos e psicólogas portuguesas, num momento único das nossas vidas? Refiro-me objectivamente e sem rodeios ao que vai acontecer quando as linhas de apoio psicológico, entre as diversas estruturas de apoio psicológico, a grande maioria existindo por voluntariado dos psicólogos, deixarem de existir ou terem de ser custeadas para as manter. O que vai acontecer com o regresso à dita normalidade (que será sempre diferente da antes Covid-19) no que à disponibilidade e acessibilidade aos cuidados psicológicos diz respeito, nomeadamente no SNS? Muito gostaria de dizer que, agora sim, é que vamos ver reconhecida a mais que natural importância e necessidade de mais psicólogos no SNS. Mas não! Iremos naturalmente ouvir o que até me custa escrever pela hipocrisia de quem o diz, "Sim, de facto os psicólogos são importantes! Mas sabe, não há dinheiro...", agora agravado, novamente, com o justificativo da crise económica. Não sou um velho do Restelo, mas também não sou ingénuo.

Uma vez mais os governantes vão perder uma oportunidade excelente para alterar a acessibilidade das populações aos cuidados psicológicos, continuando a manter em cada pessoa o isolamento e o confinamento psicológico.

Oxalá me engane!

## ***A não perder***

A Delegação Regional do Norte da Ordem dos Psicólogos Portugueses, no seu Plano de Actividades para 2020, assume a importância de promover encontros com os psicólogos, identificando necessidades e potencial em contexto laboral (condições de trabalho, projectos inovadores no terreno, propostas a implementar, etc.). Mantendo a presença em Encontros dos Psicólogos em diversos contextos de intervenção (contexto hospitalar, educacional, organizacional, autárquico) da região Norte. Mantendo estas iniciativas para facilitar momentos de partilha do conhecimento/formativos entre os psicólogos por zona geográfica.

A actual conjuntura provocada pela pandemia SARS-COV-2 (COVID-19), veio alterar profundamente a dinâmica antes instituída e impedir encontros presenciais. Não descurando a importância da proximidade entre os membros, iremos durante os próximos meses promover encontros on-line, utilizando várias plataformas, distribuídos por encontros concelhios a serem divulgados atempadamente.

## ***Destacamos***

No passado dia 18 de Abril de 2020, decorreu o workshop "O Papel do Psicólogo na Gestão de Crises Humanitárias", promovido pela Delegação Regional do Norte, em formato webinar e que contou com a presença de 37 membros. Realizou-se a distância através de uma plataforma de videoconferência que permitiu uma interacção por vídeo e áudio entre a formadora e os participantes.

Este workshop que pretende caracterizar o papel do psicólogo na gestão de crises humanitárias, identificar as diversas instituições envolvidas na gestão de crises e seu funcionamento e dar a conhecer as diversas implicações da intervenção psicológica em contexto internacional, foi dinamizado por Ana Mota Teles – Psicóloga Clínica e da Saúde.

Destinada aos Membros Efectivos e Psicólogos Júnior, esta acção formativa está acreditada pela OPP, tendo 2,1 créditos associados na área de Psicologia Clínica e da Saúde.





**Cristina Quadros**  
*Presidente da DRC*

### **Reaprender**

Fomos confrontados com uma pandemia e reagimos com coragem e dedicação! Dissemos aos nossos amigos que não poderíamos beber café no fim-de-semana, aos nossos familiares que não haveria almoço de sábado e aos filhos que a escola passaria a ser em casa. Comprámos os bens essenciais, fechámos as portas, contrariámos a vontade de sair, e demos início ao que nenhum de nós tinha vivido: a privação dos contactos sociais por situação de emergência.

Mas contrariamente ao que seria de esperar, não fechamos tudo... não perdemos tudo...

Mantivemos os braços abertos para o voluntariado, a esperança para dias melhores, a vontade de participar na contenção e no combate e assim surgiram movimentos de apoio à população.

E os psicólogos? Os psicólogos disseram: presente! Desde logo responderam em massa à chamada feita pela sociedade, pelos seus locais de trabalho e por outras entidades que deles necessitam para garantir o acesso a cuidados de saúde mental.

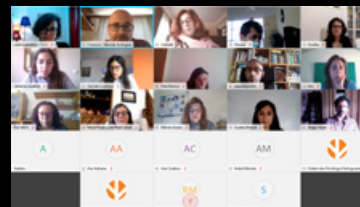
Brevemente sairemos do isolamento, reaprenderemos a conviver, com a certeza de que não seremos iguais, de que a coragem será maior, de que a união faz a força e de que separados fomos mais unidos. Quando chegar o dia, vamos voltar a abraçar, a sorrir, a dizer bom dia na rua sem ter medo... mas isso também só será mais real, quanto mais soubermos cuidar de nós durante este desafio.

Será tempo de reaprender, e nós, os psicólogos, voltaremos a dizer: presente!

## *A não perder*

Perante uma pandemia sem precedentes a DRC enaltece os esforços de todos os profissionais envolvidos na luta contra o COVID19, nomeadamente os psicólogos que no seu apoio presencial ou à distância desempenham um papel fundamental.

“DRC em Directo”: iniciativa onde a equipa DRC reúne com os Colegas em plataforma digital contando com a presença de Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP abordando os temas destacados. Têm-se realizado das 18h00 às 20h00, nas datas:



**Maio:** 11 Coimbra | 14 Guarda | 18 Leiria | 20 Portalegre | 25 Santarém | 28 Viseu || **Junho:** 3 Castelo Branco

A DRC sugere:

- Tertúlia: “Sono – Intervenção na Insónia” com Alexandra Pais e Mariana Marques | 27 de Maio
- Workshop: “Luto – Conceptualizar e Intervir” com Ana Rocha Santos | 29 e 30 de Maio

## *Destacamos*

Realizou-se a 11 de Maio o Webinar: “Organização dos Serviços de Psicologia em situação de catástrofe” com Rafaela Gonçalves.

De realçar a iniciativa online “Out of The Brain”, organizada pelos alunos da FPCEUC, dedicada ao tema “O Futuro dos Psicólogos” realizada a 13 de maio e que contou com a participação de Cristina Quadros, Presidente da DRC. Destacamos os manuais elaborados pelos alunos da FPCE da Universidade de Coimbra, elementos didácticos focando a gestão emocional nesta fase, denominados “Como sorrir em tempos de isolamento?” e os guias elaborados pela OPP.

De referir as importantes iniciativas do SNS24, Instituições e Municípios na criação de linhas de apoio, proporcionando uma intervenção psicológica em contexto de crise focando os desafios gerados por este problema de Saúde Pública sem precedentes.

É fundamental salvaguardar a continuidade destes cuidados. Nesta fase a intervenção psicológica reveste-se de um carácter urgente e preventivo mas o futuro requer continuidade no sentido de dar respostas às consequências da pandemia.



## ***Raquel Raimundo*** ***Presidente da DRS***

Tempos desafiantes estes que enfrentamos. Que nos catapultam para ajustamentos diversos em todos os contextos de vida, que nos obrigam a reenquadrar pensamentos e emoções e a dar sentido ao que vai acontecendo.

Num par de meses os planos a médio e longo prazo, o que era certo e seguro ou até mesmo somente provável, deram lugar ao incerto, ao curto prazo, ao aqui e agora. O que era um passado recente de seis meses parece-nos já pré-histórico e o presente é vivido à velocidade da luz, cada vez mais conscientes do quanto desconhecemos sobre esta pandemia e suas consequências.

Qual o contributo da Psicologia nos dias que correm? Provavelmente nunca se falou tanto sobre ela.

• • •

***Quanto mais vertiginosas são  
as mudanças, mais o ser humano  
sente necessidade de atribuir  
um significado ao que está  
a acontecer.***

• • •

E o papel da Psicologia passa por aqui num primeiro momento. Porque as crises, revoluções e rupturas são também momentos que proporcionam a criatividade necessária para resolver problemas desafiantes.

# ***A não perder***

## ***DRS adapta o Plano de Actividades de 2020***

Em plena crise pandémica, a Delegação Regional do Sul apostou numa comunicação individual mais directa com membros de vários pontos da região, no sentido de auscultar os desafios inerentes a esta fase, nos seus contextos. Também reforçou a sua presença nos média, através de diversas intervenções (TSF, Rádio Renascença, RTP 3, Público, Sábado), destinadas a comentar e responder às questões mais prementes da actualidade, consolidando desta forma a afirmação do papel do psicólogo na sociedade em tempos de crise.

Em virtude das medidas de prevenção da COVID-19 foram canceladas algumas actividades. No entanto, já a partir de Maio, a DRS irá retomá-las, assim como outras previstas no seu Plano de Actividades de 2020. Entre Maio e Julho está prevista a realização de quatro workshops regionais em formato e-learning.

No final de Maio será ainda realizada a 1ª edição dos “Trilhos da Psicologia” em formato online, desta feita no distrito de Évora. A DRS conta realizar visitas virtuais a duas instituições e uma reunião alargada com os colegas desse distrito, com o recurso a plataformas online. Apesar deste não ser o formato inicialmente previsto, a DRS acredita que poderá chegar ainda a mais colegas e, desta forma, continuar a concretizar a sua política de proximidade conhecendo, mais de perto, todos os desafios que os colegas atravessam nesta fase, prestando o seu apoio e reconhecendo as boas práticas no âmbito da intervenção psicológica.

# ***Destacamos***

## ***Trilhos da Psicologia em Beja***

No dia 21 de Fevereiro decorreu mais uma edição dos “Trilhos da Psicologia”, em Beja. Ao longo do dia, foi realizada uma visita à Cercibeja, uma reunião com o Presidente do Município de Beja e uma reunião alargada com os colegas do distrito na Cáritas Diocesana de Beja. Esta iniciativa envolveu um total de 24 psicólogos provenientes das mais diversas áreas de actuação.



## ***Prémio Boas Práticas em Psicologia - Sul***

A DRS lançou a 2ª edição do Prémio de Boas Práticas em Psicologia – Sul. Este prémio pretende reconhecer e distinguir psicólogos/as e serviços de Psicologia nas mais diversas instituições e organizações da região sul. As 10 candidaturas recebidas estão agora em fase de análise pelo Júri do concurso.



**Luz Melo**  
*Presidente da DRA*

### ***Que futuro para a saúde mental no pós-COVID-19 nos Açores?***

Muito recentemente o Governo Regional lançou o Roteiro da Região Autónoma dos Açores “Critérios para uma saída segura da pandemia COVID-19” e, em sequência da divulgação desta proposta, o Presidente do Governo solicitou a todos – entidades e público em geral – a apreciação do supracitado documento e a apresentação de soluções para a saída da crise.

• • •

***Num tempo que é o que agora vivemos, nunca se falou tanto de saúde mental, nunca os psicólogos foram tantas vezes chamados pelos governantes***

• • •

– nacionais, regionais e do poder local – a dar respostas centradas nas necessidades da população, nunca os psicólogos estiveram tão presentes nos meios de comunicação social, nunca se falou tanto em intervenção psicológica, em diversos contextos de actuação.

Apesar da enorme visibilidade assumida actualmente pela Psicologia e as preocupações com a saúde mental, de entre as recomendações elencadas pela UE no referido documento, as pessoas com este tipo de patologia surgem como “possivelmente outro grupo de risco” dentro dos mais vulneráveis. Uma preocupação ou uma janela de oportunidade a que não deveremos ficar alheios.

## ***Destacamos***

### ***Fique bem, pela sua saúde...***

...e de todos os Açorianos! Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

É com este parágrafo que se têm encerrado dezenas de artigos com sugestões para lidar com o COVID-19.

Atenta ao impacto psicológico que a situação de pandemia que hoje vivemos provoca em qualquer pessoa, desde o início do estado de emergência e da imposição de medidas de combate ao coronavírus, como o confinamento social, a DRA em parceria com o jornal Diário dos Açores, tem publicado conselhos que visam promover comportamentos pró-sociais/pró-saúde dos açorianos. Diariamente, damos sugestões e exemplos de actividades que as pessoas podem realizar em suas casas, a fim de manterem (o mais próximo possível) as suas rotinas e bem-estar pessoal.

Para a concretização deste desafio, que já soma mais de 40 artigos, os membros da direcção e da mesa da assembleia da DRA asseguram a sua maioria e a disseminação pelas redes sociais. Para este propósito, é também valiosa a colaboração de outros colegas de diferentes especialidades da Psicologia que contribuíram com o seu conhecimento e experiência para alguns dos títulos já publicados:

- Como evitar o burnout em tempo de crise?
- Como lidar com a nova dinâmica familiar?
- Não me posso exercitar no exterior... E agora?
- Como ajudar os nossos séniores em situação de isolamento social?
- Covid-19 e as pessoas com deficiência.
- O desafio dos estabelecimentos prisionais!
- Conter o vírus e a violência doméstica é uma responsabilidade de todos!
- Luto e perda em tempos de pandemia? Isolados mas não distantes!

A par desta iniciativa, a DRA marcou presença na RTP-Açores, nos programas “COVID-19 Palavra Pública” e no “Açores Hoje”, ambos com transmissão em directo e abertos à participação via telefone dos telespectadores. Nestes programas, os membros da direcção convidados abordaram diversos temas: como lidar com a COVID-19, como ocupar as crianças em casa, o ensino à distância e a organização do estudo. O contributo da DRA nesta crise irá manter-se através das habituais páginas mensais na imprensa regional, nos jornais Açoriano Oriental, Diário Insular e Tribuna das Ilhas e noutros jornais e rádios locais.



**Renato Gomes Carvalho**  
*Presidente da DRM*

### ***Gerir o presente, preparar o futuro***

A situação de pandemia que temos vivenciado, cujos efeitos sanitários, sociais e económicos se continuarão a sentir, trazendo condicionantes e exigindo adaptações na vida de todos nós, tem naturalmente implicações ao nível da programação das iniciativas previstas no Plano 2020 da nossa Delegação.

Ainda que a actividade interna tenha sido mantida de forma adaptada e que a nossa Ordem continue muito activa no cumprimento da sua missão de serviço público, por exemplo, na interacção com as instituições, respondendo a dezenas de solicitações da comunicação social – só no caso da DRM foram já mais de 20 –, elaborando material de promoção da literacia em saúde psicológica e promovendo a formação contínua, a realidade continua a exigir-nos uma reprogramação de iniciativas que envolvam concentração de pessoas e de forma contingente à evolução da situação.

Mas se é certo que houve necessidade de cancelar diversas acções desde Março e que continuam a ser feitos ajustamentos na acção e nas actividades da DRM, também é certo que a motivação para as realizar é a mesma de sempre! Os Psicólogos da Madeira poderão continuar a contar com a DRM neste percurso de valorização da Psicologia e dos Psicólogos, da promoção da saúde psicológica e da defesa da qualidade dos serviços prestados à comunidade.

## ***Destacamos***

### ***DRM debateu a Psicologia e o Futuro da Educação***

Numa iniciativa realizada a 5 e 6 de Março, no Salão Nobre da Assembleia Legislativa da Madeira, e que contou com 150 participantes, foram abordados os desafios à intervenção nos contextos educativos. Os diferentes painéis envolveram temas como as questões éticas na prática da Psicologia em contexto escolar, as competências de gestão de carreira num mundo em mudança, a intervenção psicológica e educação no século XXI, o modo como aprende o cérebro e as situações de ensino aprendizagem, e o balanço entre a acção individual e a responsabilidade das instituições na resposta às exigências da realidade. Teve também lugar um debate com base no livro OPP “A Prática Profissional da Psicologia Escolar”.



### ***DRM cria equipa sectorial sobre intervenção nos contextos desportivos***

No âmbito da acção da DRM, incluindo de dinamização de grupos de trabalho que analisem e reflectam sobre a intervenção em diversos sectores, foi constituída a Equipa Setorial DRM sobre intervenção no contexto do desporto. Esta equipa é constituída pelos colegas Nelson Teixeira, Albino Almeida, Edgar Velosa, Esmeralda Gouveia e Paulo Manica, e irá debruçar-se sobre a situação actual e as potencialidades da intervenção psicológica no contexto do desporto, bem como apresentará propostas para o desenvolvimento desta área na região, no quadro da estratégia da DRM.

Esta equipa junta-se às equipas DRM já existentes para as áreas da Intervenção Precoce, Educação, Saúde, Justiça, Trabalho e Organizações, e Social e Comunitária.

### ***A saúde psicológica e os media***

Em mais uma acção da iniciativa Parlamento com Causas, e com o apoio da DRM, realizou-se a 13 de Fevereiro, na Assembleia Legislativa da Madeira, a iniciativa Saúde Psicológica e os Media, que incluiu um debate entre o Presidente da Comissão de Ética da Ordem dos Psicólogos, Miguel Ricou, e o Presidente do Sindicato dos Jornalistas da Madeira, António Macedo Ferreira. Este debate foi moderado pela Vice-Presidente da ALRAM, Rubina Leal, e contou com as intervenções iniciais do Presidente da ALRAM, José Manuel Rodrigues, e do Presidente da DRM, Renato Gomes Carvalho. Este debate foi transmitido pela Antena 1 Madeira.

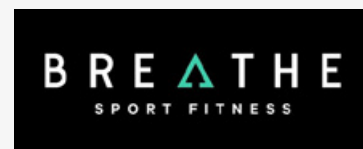
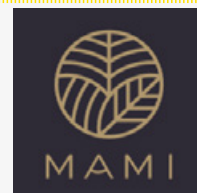




## Benefícios OPP

**Utilize os benefícios da OPP e receba de volta o valor da sua quota (ou muito mais...)**

A OPP tem actualmente mais de 80 protocolos assinados com entidades de diversas áreas, nomeadamente, Banca, Comércio, Cultura, Lazer, Formação, Hotelaria, Retauração, Saúde e Bem-Estar, Seguros, Telecomunicação, Transportes e Turismo. Assistir a um espectáculo cultural, visitar um museu, adquirir bens de consumo, frequentar um curso, viajar em comboios nacionais, são algumas dos programas que podem ser feitos com um desconto vantajoso!



**Há mais!**  
Consulte em  
[www.ordemdospsicologos.pt/pt/beneficios](http://www.ordemdospsicologos.pt/pt/beneficios)



Neuropsicologia Infantil : da avaliação à intervenção

**Créditos:** 25 | **Acreditado até:** 30.01.2023 | **Especialidades:** PCS; Neuropsicologia | **FPCEUP - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto**

Avaliação Psicológica nos Procedimentos Concurrais

**Créditos:** 6 | **Acreditado até:** 30.01.2023 | **Especialidades:** PTSO | **Comunilog Consulting Lda**

Curso Breve de Avaliação e Intervenção Psicológica com Crianças e Adolescentes - E-Learning

**Créditos:** 8 | **Acreditado até:** 30.01.2023 | **Especialidades:** PCS; PE; NEE; IP | **MDC - Psicologia & Formação**

Psicopatologia do Adolescente - Avaliação, diagnóstico e intervenção

**Créditos:** 8 | **Acreditado até:** 30.01.2023 | **Especialidades:** PCS; PE; NEE | **ISPA**

MindKindful – Curso de mindfulness e compaixão

**Créditos:** 14 | **Acreditado até:** 07.02.2023 | **Especialidades:** PCS | **Associação Portuguesa para o Mindfulness**

XXX COLÓQUIO: A CRIANÇA E A PSICANÁLISE

**Créditos:** 2,6 | **Evento Único:** 22 e 23.05.2020 | **Especialidades:** PCS; PE; IP; PC | **Sociedade Portuguesa Psicanálise**

Seminário Clínico: O agir na adolescência: auto e hetero agressão

**Créditos:** 1,2 | **Evento Único:** Data prevista 17.10.2020 | **Especialidades:** PCS | **Isabel Gonzalez Duarte - Psicologia LDA**

Dependências tecnológicas: Psicopedagogia sobre as dependências online

**Créditos:** 4,8 | **Acreditado até:** 07.02.2023 | **Especialidades:** PCS; PE | **Carlos Filipe-Saraiva**

Congresso Internacional de Dificuldades de Aprendizagem na Matemática

**Créditos:** 3,2 | **Evento Único:** 07 e 08.02.2020 | **Especialidades:** PE; NEE | **APPT21 - DIFERENÇAS**

Direitos Humanos na Intervenção Social e Comunitária

**Créditos:** 6 | **Acreditado até:** 17.02.2023 | **Especialidades:** PE | **Associação para a Promoção da Saúde e Desenvolvimento Comunitário**

Curso Breve de Terapias Cognitivo Comportamentais para a Prática Clínica

**Créditos:** 14 | **Acreditado até:** 17.02.2023 | **Especialidades:** PCS | **SEMEIATECLAS, LDA. (Tecla Formação Profissional)**

XXI FORUM INTERNACIONAL DE PSICANÁLISE LISBOA 2020

**Créditos:** 5 | **Evento Único:** 05 a 08.02.2020 | **Especialidades:** PCS | **Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica**

Formação Avançada Pós-Universitária em Intervenção Personalizada no Tratamento da Obesidade e Doenças Associadas - Advanced Professional Program - B-Learning

**Créditos:** 72 | **Acreditado até:** 26.03.2023 | **Especialidades:** PCS; PC | **INSPSIC**

III Congresso Europeu sobre uma justiça amiga das crianças

**Créditos:** 2,4 | **Evento Único:** Datas previstas 18 e 19.05.2021 | **Especialidades:** --- | **ComDignitatis - Associação Portuguesa para a Promoção da Dignidade Humana**

IV Congresso Internacional - Tecnologias e Inclusão - e-moção, e-ducação, e-volução

**Créditos:** 4,2 | **Evento Único:** Novas Datas a Designar | **Especialidades:** PCS; PE; Neuropsicologia; NEE | **CADIN**

Curso de Especialização em Psicoterapia Interpessoal (nível A)

**Créditos:** 9 | **Acreditado até:** 19.02.2023 | **Especialidades:** PCS | **EME Saúde - Instituto ORASI**

Curso de Especialização em Avaliação Psicológica do Idoso

**Créditos:** 8 | **Acreditado até:** 19.02.2023 | **Especialidades:** PCS; Neuropsicologia; Psicogerontologia | **MDC - Psicologia & Formação**

EMPLOYABILITY TOOLS: Oficina avançada para Técnicos de Empregabilidade

**Créditos:** 10,8 | **Acreditado até:** 19.02.2023 | **Especialidades:** PE; PVDC | **Município de Cascais**

Especialização em Gestão da Formação

**Créditos:** 75 | **Acreditado até:** 28.02.2023 | **Especialidades:** PE; PTSO; PVDC | **Instituto Técnico de Inovação**

Educação Financeira e Psicologia

**Créditos:** 5 | **Acreditado até:** 28.02.2023 | **Especialidades:** PTSO | **OPP**

1as Jornadas de Mindfulness e Compaixão

**Créditos:** 2,8 | **Evento Único:** 14 e 15.02.2020 | **Especialidades:** PE; PTSO; PCS | **Associação Portuguesa para o Mindfulness**

Formação Psicopatologia Psicanalítica e Dinâmica Relacional

**Créditos:** 20 | **Acreditado até:** 02.04.2023 | **Especialidades:** PCS | **PsiRelacional - Associação de Psicanálise Relacional**

Fórum de Ideias: A importância da saúde e do bem estar para o sucesso na educação

**Créditos:** 0,8 | **Evento Único:** 15.02.2020 | **Especialidades:** PE | **Henriquina, Associação Recreativa e Cultural**

Curso de Especialização Avançada em Psicologia da Orientação Vocacional - E-learning

**Créditos:** 30 | **Acreditado até:** 19.03.2023 | **Especialidades:** PE; PVDC | **MDC - Psicologia & Formação**

Formação EMDR Nível 1

**Créditos:** 12 | **Acreditado até:** 19.03.2023 | **Especialidades:** PCS | **GO4 Consulting, Lda**

Especialização Avançada Pós-Universitária em Necessidades Educativas Especiais - B-Learning

**Créditos:** 71,5 | **Acreditado até:** 24.03.2023 | **Especialidades:** PE; NEE | **INSPSIC**

Curso Breve de Ludoterapia

**Créditos:** 4 | **Acreditado até:** 26.03.2023 | **Especialidades:** PCS; PE; IP | **MDC - Psicologia & Formação**

#### Legendas das Especialidades:

**PCS** - Psicologia Clínica e da Saúde || **PE** - Psicologia da Educação || **IP** - Intervenção Precoce

**NEE** - Necessidades Educativas Especiais || **PC** - Psicologia Comunitária

**PTSO** - Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações || **PSO** - Psicologia da Saúde Ocupacional

**PVDC** - Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira || **CP** - Coaching Psicológico



CONSULTE TODAS AS  
ACÇÕES NO NOSSO SITE.

# ACÇÕES FORMATIVAS ACREDITADAS



“A VIDA É CHEIA  
DE GRANDES DESAFIOS.  
ESTE... É APENAS MAIS UM”  
- CARLA ANDRINO, PSICÓLOGA E ATRIZ



**#COVIDICA**

CONHEÇA ESTA INICIATIVA

