



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

# ACOLHIMENTO RESIDENCIAL DE CRIANÇAS E JOVENS

DOCUMENTOS DE APOIO À PRÁTICA OPP | COVID-19

podem basear-se em rumores ou informações imprecisas e incentive-os a falar consigo se tiverem alguma dúvida. Explique para que servem os comportamentos pró-sociais e qual o seu impacto na diminuição da propagação do vírus. Enquadre, sobretudo, a necessidade de interromper contactos presenciais com a família e amigos, reforçando que tal resultará na protecção do próprio e da sua famílias/amigos, durante o tempo em que vigorarem as indicações para o isolamento social. Repita os momentos de esclarecimento e ponto de situação relativamente à informação sobre este tema – as crianças e jovens precisam de tempo e repetição para integrarem a informação e se sentirem seguras.

- **Normalize os afectos.** Incentive as crianças e jovens a nomear, expressar e exteriorizar os seus sentimentos negativos (por exemplo recorrendo a exercícios e dinâmicas específicas para este propósito). Informe-os de que não há problema em sentir medo, estar triste ou ficar nervoso ou assustado. Lembre-lhes que as situações de stresse vão e vêm e que inevitavelmente tudo voltará tudo ao normal, por exemplo, lembrando reflectindo sobre situações de crise que tenham enfrentado no passado. Incentive as crianças e jovens a procurá-lo e vê-lo como fonte de apoio caso se sintam tristes ou ansiosos. **Esteja atento às crianças/jovens que exibirem sinais de ansiedade mais pronunciados,** para que possa ter um momento individual com eles e responder às suas preocupações e necessidades particulares.

- **Promova a capacidade de auto-regulação emocional.** Promova actividades (individuais e em grupo) que ajudem a libertar a tensão acumulada e a expressar emoções de forma adequada (ex. exercícios de auto-conhecimento, dinâmicas de grupo, dança, desporto, jogos). Implemente exercícios simples de relaxamento (exemplo [LINK](#)), a realizar de forma individual ou em grupo, que contribuam para melhorar a capacidade para controlar a ansiedade.

- **Promova o treino dos comportamentos pró-saúde e de segurança.** Explique, numa linguagem adequada a cada grupo etário, a importância dos comportamentos de **higiene, etiqueta respiratória e distanciamento**

**A** pandemia provocada pelo vírus da Covid-19 exige o cumprimento de medidas de isolamento social para conter a propagação do vírus. Nesse âmbito, o encerramento das escolas e equipamentos de apoio à infância acarretou, para as Casas de Acolhimento de crianças e jovens, uma mudança súbita nas suas rotinas, gerando desafios adicionais a todos e, particularmente, ao trabalho que os Psicólogos realizam neste contexto.

Considerando estas mudanças e a necessidade de adaptação que delas decorre e atendendo às especificidades da intervenção psicológica desenvolvida em contextos de acolhimento residencial, sugerimos um conjunto de recomendações para a intervenção dos Psicólogos junto das crianças e jovens, das suas famílias, dos restantes profissionais das Casas de Acolhimento e da instituição, não esquecendo o autocuidado dos próprios Psicólogos

## 1. INTERVENÇÃO JUNTO DAS CRIANÇAS/JOVENS

- **Enquadre e explique a pandemia e a situação de isolamento, várias vezes.** Comece por uma dinâmica de grupo para explicar a pandemia às crianças e jovens. Parta do que eles conhecem (por falarem uns com os outros ou por terem ouvido na televisão) e faça perguntas como: “Já ouviram adultos ou pessoas na televisão a falar sobre uma nova doença?”; “Sabem o que é?”. Ouça as respostas para que possa ir desmistificando ideias erradas, clarificando informação e apaziguando ansiedade e os medos, explicando, por exemplo, que “não é verdade que toda a gente fica muito doente; a maioria das pessoas fica boa depressa”. Explique que algumas notícias sobre ao COVID-19

**social.** Crie oportunidades de treino desses comportamentos (ex. através de dinâmicas de grupo ou jogos) e estratégias de cooperação entre pares para o cumprimento dessas medidas – “lembrem-se e ajudem-se uns aos outros”.

- **Mobilize para a responsabilidade colectiva e o trabalho de equipa.** Explique que o cumprimento do isolamento e das recomendações tem um propósito maior, que são esforços em prol do bem-comum e da protecção dos mais vulneráveis. Esta perspectiva facilitará a compreensão de que este esforço compensará e ajudará a transformar o isolamento numa “missão”, facilitando a adesão do grupo às medidas recomendadas. Mobilize o próprio grupo para se unir e trabalhar mais em equipa, facilitando a todos a experiência de isolamento. Reforce a realização de dinâmicas de grupo nesse sentido, promovendo a coesão do grupo.

- **Incentive e facilite o contacto com familiares e amigos à distância.** Não existindo indicação contrária da CPCJ ou do Tribunal, informe as crianças/jovens de que podem e devem contactar os amigos, famílias e/ou pessoas de referência à distância. Promova estas oportunidades de contacto (ex. telefone, videochamada).

- **Motive para as aprendizagens escolares.** Incentive a realização, à distância, das tarefas propostas pelos professores e a exploração das actividades com conteúdos académicos em formato digital. Se necessário, ajude na organização de horários de acesso às tecnologias de trabalho (ex. computador), e na disponibilização física dos materiais enviados pelos professores. Aproveite para suscitar o contacto e a relação com os colegas da Escolas e com os professores de referência.

- **Combata o estigma e a discriminação.** Previna potenciais relações abusivas e comportamentos de estigma e discriminação face a crianças/jovens e/ou famílias que estejam ou possam vir a estar infectadas. Para isso, forneça às crianças/jovens informações baseadas em factos, explicando que o vírus pode atingir todas as pessoas, qualquer que seja a sua idade ou nacionalidade. Faculte informação às famílias, para que estas possam também evitar e combater comporta-

mentos estigmatizantes ([LINK](#)).

- **Prepare-se para apoiar processos de luto.** Antecipe a necessidade de apoiar as crianças/jovens num processo de luto ([LINK](#)) caso venham a verificar-se perdas de familiares, pessoas de referência ou amigos.

## 2. INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS

- **Informe.** Dê conhecimento à família do plano de contingência adoptado pela Casa de Acolhimento, explicando as implicações que a sua implementação tem para a própria família (nomeadamente no que diz respeito às visitas presenciais à Casa de Acolhimento e idas a casa das crianças e jovens). Promova a redução dos níveis de ansiedade da família, reforçando a comunicação e dando informação regular sobre o estado de saúde da criança/jovem, bem como dos demais profissionais da Casa de Acolhimento. Faculte às famílias informação sobre como lidar com uma situação de isolamento ([LINK](#)) e como lidar com a ansiedade ([LINK](#)) da melhor forma.

- **Reconheça e valide sentimentos** normais e expectáveis nesta situação, nomeadamente ansiedade, medo, preocupação, culpa ou zanga.

- **Estimule a proximidade emocional.** Promova a relação da família e/ou figuras de referência com as crianças e jovens, incentivando os contactos telefónicos ou por videochamada (sempre que tais contactos sejam benéficos ou não existam indicações em contrário por parte do Tribunal ou CPCJ).

- **Medeie a comunicação.** Apoie as famílias no diálogo com as crianças e jovens. Considere a melhor forma de transmitir informação sobre temas como a infecção ou morte de um familiar.

- **Solicite a colaboração das famílias.** Aborde junto da família o papel que podem ter no modelamento dos comportamentos das crianças e jovens, explicando que as reacções dos mais novos aos acontecimentos espelham, muitas vezes, as reacções dos adultos de referência. Explique o impacto que as atitudes e comportamentos das famílias podem ter na capacidade de gestão da situação por parte das crianças/jovens. Incentive ainda à adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde pelo bem-estar de todos.

## 3. APOIO AOS PROFISSIONAIS DA CASA DE ACOLHIMENTO

- **Mobilize para a responsabilidade colectiva e o trabalho de equipa.** Desenvolva um trabalho de colaboração estreita com os restantes profissionais, apoiando-os e solicitando suporte sempre que necessitar. Procurem, em conjunto, identificar aspectos positivos no contexto actual, valorizando o contributo e a dedicação de todos. Apoie a integração de novos elementos externos às equipas da Casa de Acolhimento caso estas tenham de ser reforçadas.
- **Estimule a partilha de emoções.** Dinamize momentos de discussão sobre preocupações/ansiedades dos profissionais, apoiando-os na identificação e nomeação de sentimentos e emoções e promovendo um modelamento positivo junto das crianças.
- **Antecipe a possibilidade de contágio dentro da instituição.** Informe-se devidamente sobre os protocolos a seguir no caso de infecção de uma ou mais crianças ou jovens ou de um funcionário, para que possa estar preparado para agir e prestar informações.
- **Mantenha a supervisão (à distância).** Caso exista supervisão na Casa de Acolhimento, proponha a hipótese de se recorrer, sempre que possível, ao supervisor

(ainda que à distância) para obter apoio, discutir diferentes opções ou trocar informações.

## 4. APOIO À INSTITUIÇÃO

- **Apoie a instituição na selecção de informação útil** proveniente de fontes fidedignas (DGS, OMS, OPP).
- **Respeite o plano de contingência** estabelecido na Casa de Acolhimento e sensibilize as crianças, jovens os cuidadores para a importância do seu cumprimento rigoroso.
- **Adapte-se aos horários e turnos** e sensibilize os colegas para a possibilidade de, durante a vigência das medidas de isolamento, surgirem alterações que decorrem das orientações da DGS, explicando, sempre que necessário, que estas medidas protegem as crianças e os jovens, mas protegem também os próprios cuidadores e toda a comunidade de um possível contágio.
- **Envolva-se na planificação das rotinas e actividades das crianças/jovens,** promovendo a sua participação e procurando corresponder às suas preferências e in-teresses.
- **Envolva-se na dinamização da dimensão terapêutica da intervenção na Casa de Acolhimento** (ex. contextualizar o comportamento como resposta a situação de crise aguda, aplicar estratégias de intervenção em crise nas situações de perda ou de doença).
- **Ajude a encontrar alternativas para que o percurso escolar das crianças e jovens da Casa não seja prejudicado,** sensibilizando a comunidade educativa e parceiros locais para a necessidade de assegurar às crianças e jovens o acesso igualitário aos recursos mínimos e as condições necessárias ao acompanhamento das actividades escolares.

- **Faça chegar informação**, sempre que possível, por escrito, acerca das dúvidas, dificuldades e necessidades que vão surgindo, às pessoas ou entidades competentes.
- Promova o cumprimento do **superior interesse da criança**, estando atento a outros interesses individuais ou organizacionais, que podem entrar em conflito. Por exemplo, promova a reflexão sobre a aplicação de medidas de promoção e protecção em meio natural de vida no contexto do estado de emergência ou sobre os rácios de profissionais por criança/jovem, que podem colocar em causa a sua segurança ou estabilidade. Se necessário informe a Segurança Social e outros organismos com competência nesta matéria, das carências da instituição em termos de recursos materiais e humanos, e da ampliação do respectivo impacto nesta situação de crise.

## 5. AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO [\(LINK\)](#)

- **Lembre-se que é normal** sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- **Cuide de si.** Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos e procure ter tempos para actividades de lazer como ver um filme ou série ou ler um livro.
- **Não se sinta culpado por reservar tempo para si**, é isso que lhe permitirá cuidar dos outros.
- Lembre-se que **não está sozinho** e promova a cooperação entre colegas.
- Lembre-se que **está a dar um contributo importante** para o bem colectivo. **Obrigado!**

## > LEITURAS SUGERIDAS E OUTROS RECURSOS

- A minha avó tem coronavírus. [\(LINK\)](#)
- Ajudar as crianças a lidar com o stresse durante o surto de Covid-19. [\(LINK\)](#)
- Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento? [\(LINK\)](#)
- BRAIN 4.0: como sorrir em tempos de isolamento social. Actividades para realizar com as crianças e jovens em tempo de isolamento social devido ao Covid-19 [\(LINK\)](#)
- Como sorrir em tempos de isolamento social. [\(LINK\)](#)
- CoronaKids: Vamos aprender sobre o vírus e evitar o contágio. [\(LINK\)](#)
- Covid em Sarilhos: o projeto COVID-19 em Sarilhos tem como missão contribuir para que os dias sejam coloridos durante esta fase de recolhimento em Casa. [\(LINK\)](#)
- Jogo “STOP Contágio”. Jogo online, criado pela Ideias com História para a Direção-Geral da Saúde, desenvolvido conjuntamente e baseado em dúvidas colocadas pelas próprias [\(LINK\)](#)

Apoio:

Grupo de Trabalho OPP - Intervenção do Psicólogo nos Processos de Acolhimento Residencial

PUBLICADO EM MARÇO DE 2020



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS