

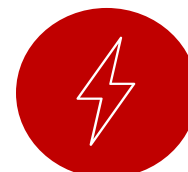


Recomendações

Professores/ Educadores de Infância

A Pandemia Covid-19 mudou a vida das Escolas, dos Professores, dos Alunos e Educadores. Num curto período de tempos, todos tiveram de reinventar o sistema educativo, reestruturar estratégias pedagógicas e formas de comunicação.

PROFESSOR/ EDUCADOR



- ✓ Gerir a sua reação emocional
- ✓ Garantir recursos tecnológicos
- ✓ Reorganizar a vida pessoal e familiar
- ✓ Conciliar teletrabalho e o cuidado de si próprio e de outros

Pode gerar:

- Maior Pressão
- Maior Desgaste Emocional
- Maior Cansaço



- **Lembre-se que é natural sentir ansiedade**, medo, frustração, exaustão ou incapacidade. Esta situação é nova e pode originar **novas emoções e necessidades**;
- Concentre-se no **aqui e agora**. Diga STOP aos pensamentos mais ansiosos e recorra a **estratégias que o ajudem a gerir a ansiedade**;
- **Cuide de si**. Dedique tempo aos seus interesses e atividades que lhe deem prazer. Mantenha-se em contacto com familiares e amigos;
- Obrigue-se a fazer **pausas** ao longo do dia;
- **Valorize aspetos positivos!** Guarde o feedback positivo que recebe dos alunos/ pais/colegas;
- Se está muito ansioso e não consegue concentrar-se noutra coisa, **se não consegue manter o seu funcionamento** habitual procure ajuda psicológica! Nesta fase, enquanto psicólogos (OPP) também nós **estamos disponíveis para o aconselhar** (garantindo sempre a confidencialidade).

Para mais informações consulte:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_professores_e_educadores.pdf