

SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

INFORMAÇÃO PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



COMO SE SENTEM AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NESTA NOVA REALIDADE?

Por estes dias, a situação de pandemia COVID-19 que vivemos afeta-nos a todos. Colocando-nos diariamente perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento. A nossa casa, para além de lar, torna-se escola e local de trabalho, é importante estarmos atentos e cuidarmos da Saúde Psicológica e do Bem-Estar das crianças e adolescentes.



Por isso, para que possa reconhecer e refletir sobre a forma como o seu filho/educando tem estado, recentemente, a pensar, a sentir e a comportar-se, disponibilizamos a Checklist **“Como me sinto?”** desenvolvida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

[**Clique Aqui!**](#)

Os resultados desta Checklist **não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico.** Independentemente dos resultados, se está preocupado com a Saúde Psicológica do seu filho/educando, procure ajuda profissional junto dos Serviços de Psicologia do Agrupamento:



Psicóloga Jacinta Sebastião

Email: jacinta.sebastiao@albufeiraoriental.pt
Unidade: Ferreiras

Psicólogo Edgar Jacinto

Email: edgar.jacinto@albufeiraoriental.pt
Unidades: Albufeira e Paderne

SAIBA MAIS SOBRE COMO APOIAR O SEU FILHO/EDUCANDO NO ESTUDO!

“O encerramento das escolas não significou nem pode significar a estagnação das aprendizagens e do percurso escolar das crianças e adolescentes. Perante esta situação, é normal que os Pais se sintam ansiosos, preocupados e perdidos, sem saber exatamente o que fazer e como ajudar as crianças e os adolescentes e, simultaneamente, darem resposta às solicitações laborais e de logística familiar. São muitas coisas para gerir!”

Ordem dos Psicólogos Portugueses

Clique Aqui!

Guide de si!