

# OFICINA PRÁTICA E CONHECIMENTO



**EAPN**  
PORTUGAL  
REDE EUROPEIA DE PSICÓLOGOS  
[www.eapn.pt](http://www.eapn.pt)

**Inscreva-se. Partilhe. Inspire-se.**

## **As Emoções de Quem Cuida: uma abordagem em tempo de Pandemia**

A crise pandémica que atravessamos neste momento, provocada pelo novo coronavírus (SARS-CoV19), provocou mudanças incontornáveis no nosso quotidiano, com potenciais impactos quer a nível individual, quer a nível sistémico e global. Para os profissionais que continuam a exercer a sua atividade, nomeadamente no cuidado a pessoas com maior vulnerabilidade, os desafios que se colocam são diversos e podem afetar o seu bem-estar físico e psicológico.

É normal que, dada a situação que vivemos, possam surgir sentimentos de ansiedade, preocupação, medo ou até de frustração e incapacidade. É importante que possamos partilhar os nossos sentimentos e refletir sobre qual a melhor forma de poder lidar com os mesmos.

Espera-se que esta Oficina promova momentos de partilha e discussão sobre como cuidar da nossa saúde emocional em tempos de crise.

### **Objetivos Gerais:**

- Caracterizar a especificidade dos desafios que se colocam aos profissionais que cuidam de pessoas com maior vulnerabilidade em contexto COVID19;
- Reconhecer quais as emoções mais prevalentes em momentos de crise, e como se manifestam;
- Explorar quais as estratégias mais adaptativas para lidar com o stress e promover o bem-estar emocional.

### Conteúdos:

- COVID19 – o que sabemos?
- COVID19 – e quem apoia pessoas com maior vulnerabilidade?
- As emoções em tempo de crise!
- Bem-estar emocional é fundamental.

### Metodologia:

Exposição oral, diálogo e debate de ideias relacionadas com o tema, via *online*.

### Dinamizador(a): Filipa Barreiros

Mestre em Saúde e Envelhecimento pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, e em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Psicóloga clínica, atualmente a frequentar a formação pós-graduada em Psicoterapia, na Associação Portuguesa de Terapias Comportamental, Cognitiva e Integrativa. Foi membro das equipas de investigação nos Projectos “Actifcare – Acesso atempado a Cuidados Formais na Demência – em Portugal” e “Prevalência das perturbações neuropsiquiátricas no idoso, Protocolo 10/66 – Portugal”. Participação em equipas de avaliação de programas, projetos e políticas públicas nas áreas da inclusão social, migrações e outras. Possui experiência profissional em organizações do terceiro sector onde desempenhou funções de coordenação de respostas sociais e de serviços. Consultora na LOGFRAME.

**Destinatários:** Profissionais (direcção técnica, ajudantes de acção directa, animadores) e voluntários que desempenhem actividades de apoio a pessoas com maior vulnerabilidade, nomeadamente população idosa, pessoas portadoras de deficiência, população social e economicamente fragilizada.

**Local:** Plataforma ZOOM – EAPN Portugal (2)

**Datas:** 22/24/26 Junho 2020 (3 sessões, uma hora cada sessão)

**Horário:** 16h30 - 17h30

### Inscrições:

As inscrições são gratuitas mas deverão ser formalizadas através do preenchimento do **formulário de inscrição**:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdxuZ80tqEgw5Q0VI4nGJDEyIr11hKVrxnlKt3BqdtIdJzEeQ/viewform?vc=0&c=0&w=1>

**Critérios de selecção:** Ordem de recepção das inscrições (limite máximo de 25 participantes).

### Organização: