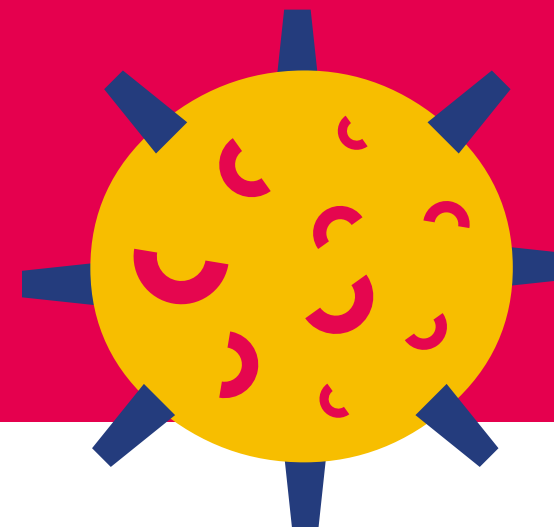


Covid-19

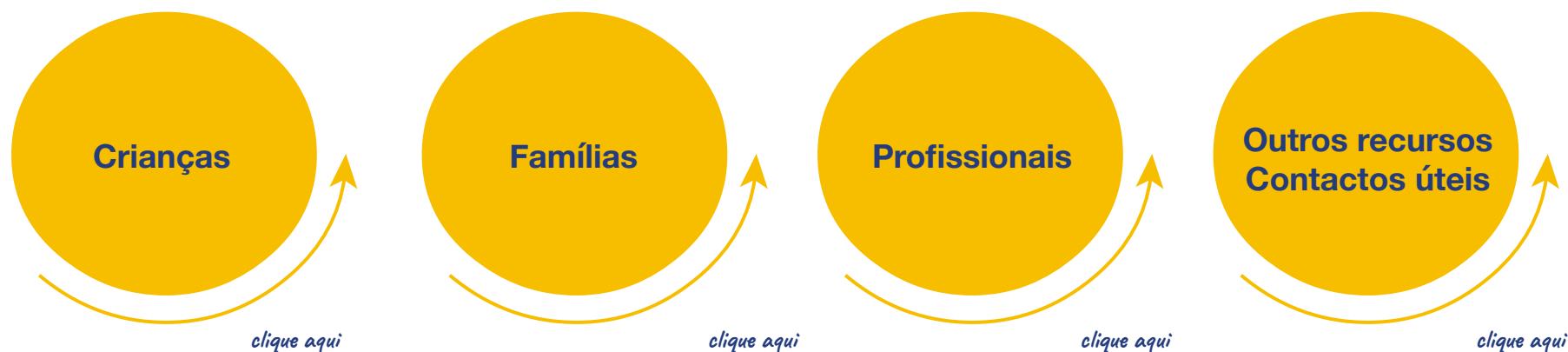
Recursos para crianças, famílias e profissionais

www.prochildcolab.pt/covid-19



Prochild
laboratório colaborativo

ESTE PDF É INTERATIVO.
PODERÁ CLICAR EM CADA UM DOS
RECURSOS PARA ABRIR.



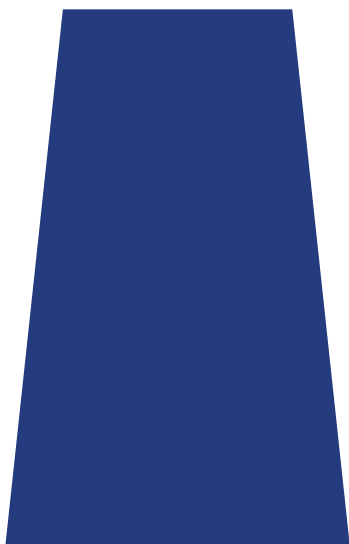
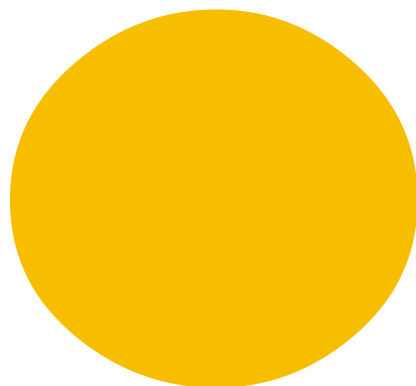
Num período marcado pela informação e contrainformação, o ProChild CoLAB – primeiro laboratório colaborativo em Portugal dedicado ao combate à pobreza e exclusão social na infância – sistematiza as principais estratégias e recursos a que crianças e famílias podem recorrer para lidarem com o surto COVID-19 e consequentes efeitos perniciosos a nível emocional e social.

Através da sistematização de recursos e estratégias, famílias e crianças dispõem das ferramentas necessárias para fazer face a este momento de crise, transformando-o num momento de aprendizagem importante,

quer do ponto de vista individual, quer do ponto de vista familiar.

O ProChild CoLAB encontra-se já a desenvolver esforços no sentido de poder, antecipadamente, propor ações, medidas e iniciativas para as crianças e as famílias, capazes de antecipar a entrada numa situação pós COVID-19, que se deseja que seja o mais breve possível, mas que se antevê marcada por algumas dificuldades específicas. Continuará a acompanhar o desenvolvimento da crise pandémica e procurará contribuir para a defesa e bem-estar das crianças, sobretudo das que se encontram em situações de maior vulnerabilidade.

Crianças



WEBSITES E REDES SOCIAIS

- [Ideias com História: “CoronaKids”](#) (língua portuguesa)
- [Instituto da Educação da Universidade do Minho: “Trancadas em Casa”](#) (língua portuguesa)
- [Grupo Universitário de Investigação em Autorregulação da Universidade do Minho: “COVID em Sarilhos”](#) (língua portuguesa)
- [Direção-Geral de Saúde: “Espaço Criança”](#) (língua portuguesa)

GUIAS E BROCHURAS

- [Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens: “Corona Vírus #Covid-19: Como lidar com a situação”](#) (língua portuguesa)
- [Direção-Geral de Saúde: “COVID-19: Lavagem das Mãos”](#) (língua portuguesa)
- [“COVID-19: Lavagem das Mãos \(com uma solução à base de álcool\)”](#) (língua portuguesa)
- [Fundación Amigo: “Guía práctica emergencia COVID-19: ¿Como podemos gestionar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo?”](#) (língua espanhola)
- [Betweien, Lda: “Guerreiros da saúde contra o coronavírus”](#) (língua portuguesa)
- [Mindheart: “#CoviBook: Supporting and reassuring children around the world”](#) (diversas línguas, inclusive língua portuguesa)
- [Ideias com História: “A minha avó tem coronavírus!”](#) (língua portuguesa)
- [MUBA - Museo dei bambini Milano: “Guida galattica al corona virus! Per bambini e bambine curiosi”](#) (língua italiana e língua inglesa)

Crianças



ATIVIDADES DIVERSAS

- [Teatro LU.CA \(Teatro Luís de Camões\) \(língua portuguesa\)](#)
- [Rádio Miúdos \(língua portuguesa\)](#)
- [Ler+: Livros Digitais \(língua portuguesa\)](#)
- [Sesame Street \(Rua Sésamo\): “Caring for Each Other” \(língua inglesa\)](#)
- [Cambridge Science Centre: Cool science to do at home with children \(língua inglesa\)](#)
- [The National Child Traumatic Stress Network \(língua inglesa\)](#)
- [Learn at home with Youtube \(língua inglesa\)](#)
- [MuDA: Corona Creative Classes \(línguas inglesa, alemã, francesa, italiana\)](#)
- [Anna Freud Center: Self-care \(língua inglesa\)](#)

VÍDEOS

- [Brain Pop: Coronavirus \(língua inglesa\)](#)
- [BBC: Coronavirus \(língua inglesa\)](#)
- [My Body Is My Body: “Clean Hands Save Lives” \(língua inglesa\)](#)

LINHAS DE APOIO

- Linha de apoio a crianças, com horário mais alargado, de 2ª a 6ª feira, das 09h às 19h. Contactos telefónicos: 116111. WhatsApp: 913 06 94 04.
- Serviço de Pedopsiquiatria do Centro Hospitalar do Porto: Contacto telefónico disponível das 09h às 11h nos dias úteis: 914 79 27 97. Email de apoio: pedopsiquiatria@hospitaldeguimaraes.min-saude.pt
- Pedopsiquiatria do Hospital de Guimarães. Email de apoio: brincaremcasa@chporto.min-saude.pt
- Linha da Criança: 800 20 66 56 (chamada gratuita) Dias úteis, das 9:30h às 17:30h

Famílias

WEBSITES

- [UNICEF \(língua portuguesa\)](#)
- [COVID19+Eu \(língua portuguesa\)](#)

GUIAS E BROCHURAS

- [Ordem dos Psicólogos Portugueses: Famílias em isolamento durante a pandemia: Kit de sobrevivência para pais \(língua portuguesa\)](#)
- [Organização Mundial da Saúde: “Ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto COVID-19” \(língua portuguesa\)](#)
- [UNICEF: “Coronavírus \(COVID-19\): Um guia para pais e educadores: Como proteger os seus filhos e alunos” \(língua portuguesa\)](#)
- [Anos Incríveis: Como Manter a Calma e Apoiar os seus Filhos Durante a Crise do Coronavírus \(língua portuguesa\)](#)
- [PARENTING FOR LIFELONG HEALTH: “COVID-19 online resources” \(várias línguas, inclusive a língua portuguesa\)](#)
- [Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens: “Corona Vírus #Covid-19: Como lidar com a situação” \(língua portuguesa\)](#)
- [Direção-Geral de Saúde: “Vamos pôr a alimentação saudável on em casa” \(língua portuguesa\)](#)
- [The National Child Traumatic Stress Network: Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) \(língua inglesa\)](#)
- [Zero to Three: Tips for Families: Coronavirus \(língua inglesa\)](#)
- [Child Trends: Recommendations to support and protect children’s emotional well-being during the pandemic \(língua inglesa\)](#)



Famílias

- [Fundación Amigo: “Guía práctica emergencia COVID-19: ¿Que conflictos podrían surgir y qué podemos hacer para resolverlos?”](#)
- [Fundación Amigo: “Guía práctica emergencia COVID-19: ¿Cómo adaptarnos a la nueva situación y gestionar nuestro día a día?”](#) (língua espanhola)

ATIVIDADES COM E PARA AS CRIANÇAS

- [Sesame Street \(Rua Sésamo\): “Caring for Each Other”](#) (língua inglesa)
- [Zero To Three: “Play Activities for 12 to 24 Months”](#) (língua inglesa)
- [At Home Activity Time](#) (língua inglesa)

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

- [Child Trends: “Young Children at Home during the COVID-19 Outbreak: The Importance of Self-Care”](#) (língua inglesa)
- [Center of Disease Control and Prevention: “Stress and Coping”](#) (língua inglesa)

Profissionais

REVISTAS COM ACESSO LIVRE

- [American Psychological Association](#)
- [SAGE Publications](#)

ARTIGOS E DOCUMENTOS TÉCNICOS

- [Ordem dos Psicólogos Portugueses: Acolhimento residencial de crianças e jovens \(língua portuguesa\)](#)
- [Ordem dos Psicólogos Portugueses: Autocuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia](#)
- [The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic](#)
- [Child Welfare and Pandemics](#)
- [Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak](#)
- [Family Resilience and Traumatic Stress: A Guide for Mental Health Providers](#)
- [Guidance Note on the Protection of Children During Infectious Disease Outbreaks](#)

WEBSITES

- [National Association of Social Workers](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [Zero To Three](#)
- [Ordem dos Psicólogos Portugueses: Fórum autocuidado](#)

Outros recursos

- [Center on Developing Child](#)
- [Raising.Children.Net.Au](#)
- [SPCAN](#)
- [Child Trends](#)

Contactos úteis

- [Direção-Geral de Saúde](#)
- [Organização Mundial de Saúde](#)
- [SNS 24 | 808 24 24 24](#)
- [Ordem dos Psicólogos](#)



vai ficar tudo bem

#stayhome #ficaemcasa

f in 

www.prochildcolab.pt/covid-19