



## WEBINARS BAD 2020

### TÍTULO DO WEBINAR

**Lidar com a Ansiedade em contexto de pandemia COVID-19**

### DATA E HORA

25 de junho 2020, das 18h às 19h

Webinar promovido no âmbito das atividades do Grupo de Trabalho da BAD de Bibliotecas Escolares

### RESUMO

Neste *webinar* serão abordados os sinais de ansiedade produzidos pelo contexto de pandemia COVID-19 na população docente e serão desenvolvidas estratégias de confronto e de diminuição dessa sintomatologia.

Pretende-se explorar e promover as várias estratégias de coping para lidar com esta situação de forma a promover o bem-estar psicológico e físico dos docentes em teletrabalho.

Em última análise, pretende-se promover a capacidade de resiliência dos docentes face a situações de crise ou de grandes mudanças.

### ORADOR

Ana Borges, *Psicóloga Educacional, Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, Almada.*

### O QUE SE PODE APRENDER COM ESTE WEBINAR?

Promoção de recursos psicológicos para lidar com o sentimento de Ansiedade provocado pela situação de Pandemia COVID-19.

### A quem se destina este webinar?

Professores-bibliotecários, profissionais ligados à educação, professores.