

# REGRESSO À ESCOLA

E AGORA?



Centro de Apoio e Intervenção  
no Desenvolvimento Infantil

De forma a precaver dificuldades decorrentes de stress e das limitações que o período que atravessamos nos trazem, o CAIDI sugere algumas recomendações, para o professor/educador ter em conta, relativamente a:

## AUTOCUIDADOS:

Lembre-se que é normal que se possa sentir ansioso e sobrecarregado. Concentre-se na resolução do problema do momento;

Recorra a estratégias que o possam ajudar a gerir a ansiedade, dedicando tempo aos seus interesses e às atividades que lhe tragam prazer;

Mantenha uma boa higiene de sono, uma alimentação saudável e faça exercício físico;

Estabeleça limite entre a sua vida pessoal/familiar e a vida profissional;

Valorize o seu trabalho, reconhecendo sucessos na relação de ensino-aprendizagem com os seus alunos;

Se não consegue concentrar-se noutra coisa para além da COVID-19, inibindo o seu funcionamento habitual, peça ajuda.

## GESTÃO PEDAGÓGICA:

Promova a partilha de experiências e conhecimentos entre colegas (professores/educadores);

Prepare-se para as exigências dos novos contextos de ensino (invista, por exemplo, na literacia digital);

Garanta que os objetivos relativos às aprendizagens essenciais são alcançados (a consolidação de aprendizagens anteriores poderá ser mais importante do que avançar com novos conteúdos);

Promova a cooperação e a coesão entre os alunos, com desafios e tarefas;

Adapte as estratégias pedagógicas às características do grupo e à forma como os alunos estiverem a responder no momento;

Obtenha feedback dos alunos e tenha-o em conta na definição de estratégias pedagógicas que utiliza;

Dê prioridade à saúde psicológica e ao bem-estar dos alunos;

Seja inclusivo, considerando as necessidades específicas de aprendizagem dos seus alunos.

## PREVENIR IMPACTO NAS APRENDIZAGENS:

Procure saber se houve alterações importantes nos seios familiares, decorrentes da situação pandémica e quais as suas consequências;

Incentive os alunos a identificar e exteriorizar sentimentos e dedique ainda mais tempo na sua escuta;

Informe os alunos de que é natural sentir medo, saudades da rotina habitual e estar triste ou assustado, lembrando-lhes que as situações de stresse vão e vêm e que tudo tenderá a melhorar;

Observe alterações significativas de comportamentos (ex.: manifestadas em cansaço, ansiedade/nervosismo, irritação, desmotivação, mau humor, falta de concentração ou diminuição acentuada do desempenho escolar) que poderão ter impacto no processo de aprendizagem;

Sinalize para o psicólogo o aluno cujas alterações de comportamento se prolongam no tempo.

## POTENCIAR O ENVOLVIMENTO E A COLABORAÇÃO ENTRE A FAMÍLIA E A ESCOLA:

Reconheça e valorize o papel dos encarregados de educação;

Procure perceber quais as preocupações dos pais/cuidadores e se os seus educandos manifestam algum medo, tristeza, frustração ou angústia perante o regresso à escola;

Informe os pais sobre as competências que os alunos devem adquirir nos vários momentos da aprendizagem e partilhe e clarifique estratégias pedagógicas utilizadas;

Troque informações e defina objetivos e expectativas, evitando centrar a comunicação apenas nas dificuldades do aluno;

Apoie os encarregados de educação na organização da rotina diária dos alunos (com momentos de estudo, descanso e lazer).

## DIMINUIR MEDOS E ANSIEDADE DOS ALUNOS EM RELAÇÃO À COVID-19 E PREVENIR O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO:

Tranquilize os pais, informando de todos os procedimentos que estão a ser adotados para o regresso ao espaço escolar;

No acolhimento a crianças pequenas, planeie uma integração gradual e prepare o espaço e os equipamentos de proteção de forma atrativa e acolhedora, para diminuir o seu impacto negativo;

Explique o conceito de pandemia, e desmistifique ideias erradas, clarificando a informação e apontando as fontes oficiais de informação (como a DGS ou a OPP);

Discuta as diferentes reações que podem ocorrer e explicar que são reações normais

a situações excecionais;

Forneça informações baseadas em factos, explicando que o vírus pode atingir todas as pessoas, qualquer que seja a sua idade ou nacionalidade;

Repita os momentos de esclarecimento sobre este tema – as crianças e jovens precisam de tempo e repetição para integrarem a informação e se sentirem seguras.

## REFORÇAR A IMPORTÂNCIA DE CADA UM NA PREVENÇÃO E CONTENÇÃO DA PROPAGAÇÃO DA COVID-19, EM CASA E NA COMUNIDADE:

Reforce o conceito de distanciamento social (ficar mais longe das pessoas, evitar grandes multidões, não tocar nas pessoas desnecessariamente);

Reforce os bons comportamentos de saúde (como tapar o rosto, quando tossir ou espirrar com o cotovelo e lavar as mãos com frequência) e qual o seu impacto na diminuição da propagação do vírus;

Mobilize para a responsabilidade coletiva, explicando que o cumprimento das recomendações tem um propósito maior (proteção dos mais vulneráveis);

Lembre os alunos que podem reforçar os comportamentos saudáveis dos seus pares e familiares.

## APRESENTAM-SE POSSÍVEIS ATIVIDADES, PARA AJUDAR NESTE PROCESSO:

### NO JARDIM DE INFÂNCIA:

Cantar músicas enquanto se lava as mãos para praticar a duração recomendada de 20 segundos;

Desenvolver formas de monitorizar a lavagem das mãos e recompensar a lavagem frequente das mãos;

Usar bonecos para demonstrar sintomas (espirros, tosse, febre) e o que fazer se eles se sentirem doentes e como os confortar (cultivando empatia e comportamentos de cuidado seguros);

Explicar o distanciamento social, através de jogos, como o esticar os braços ou "bater as asas" sem tocar nos colegas.



## NO PRIMEIRO CICLO:

Usar exercícios que demonstrem como os vírus se podem propagar, por exemplo, colocando água colorida num spray e pulverizar sobre um pedaço de papel branco e observar até onde as gotas se dispersam.

Demonstrar por que é importante lavar as mãos por 20 segundos com água e sabão. Poderá por exemplo, colocar uma pequena quantidade de brilho nas mãos dos alunos e solicitar que lavem as mãos com água, observar a quantidade de brilho restante e depois lavar por 20 segundos com água e sabão, e verificar que o brilho desaparece totalmente.

Solicitar aos alunos que analisem textos para identificar comportamentos de alto risco e sugiram comportamentos modificadores.

## NO SEGUNDO E TERCEIRO CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO:

Promover a criação de grupos de jovens que possam partilhar factos sobre saúde pública;

Incorporar a educação para a saúde nas aulas, por exemplo em ciências (incluir o estudo do vírus, a transmissão de doenças e a importância das vacinas) e história (abordar a história das pandemias e a evolução das políticas de saúde e de segurança pública).



### Referencias bibliográficas:

Ordem Portuguesa do Psicólogos. Recomendações para Profissionais (Administradores Escolares, Psicólogos, Educadores e Professores). Obtido a 27 de Agosto de 2020 em <http://escolasaudavelmente.pt/covid19/transicoes-escolares/recomendacoes-para-profissionais>;

UNICEF Portugal (Março 2020). Prevenção e contenção do COVID-19, Como proteger as crianças na escola, em casa e na comunidade. Obtido a 27 de Agosto de 2020 em [https://www.unicef.pt/media/2847/unicef\\_-covid-19\\_crianças.pdf](https://www.unicef.pt/media/2847/unicef_-covid-19_crianças.pdf);



Centro de Apoio e Intervenção  
no Desenvolvimento Infantil

963 559 102 ✉ [geral@caidi.pt](mailto:geral@caidi.pt)