



# COVID-19

## RECOMENDAÇÕES PARA PROFESSORES E EDUCADORES DE INFÂNCIA



## A PANDEMIA COVID-19 MUDOU A VIDA DAS ESCOLAS, DOS PROFESSORES, DOS ALUNOS E DOS EDUCADORES.

Para o bem de todos e para a saúde pública, as medidas de isolamento físico implicaram o encerramento de creches, jardins de infância, escolas, universidades e outros estabelecimentos de ensino.

**Esta situação é particularmente exigente para os professores e educadores, de todos os níveis de ensino, que, de um dia para o outro, tiveram de desenvolver e aperfeiçoar competências pedagógicas ajustadas ao ensino à distância, adaptar-se a ferramentas para as quais podem não ter tido formação. Estas mudanças implicam ainda, preocuparem-se e desenvolverem estratégias criativas para responder à diferente capacidade de acesso à comunicação, informação e conhecimento dos seus alunos, evitando aprofundar desigualdades sociais (e educativas). Finalmente porque implica também a necessidade de comunicar e articular de forma diferente com os Pais/Encarregados de Educação e Educadores das crianças e adolescentes.**

Os dirigentes e professores/educadores tiveram e têm de, num curtíssimo período de tempo, reinventar o sistema educativo, **reestruturando**

**estratégias pedagógicas e formas de comunicação**, e adaptá-las à circunstância excepcional que vivemos e aos recursos disponíveis. Com a necessidade da rápida adaptação dos programas, metodologias de ensino e aprendizagem e processos de avaliação, possivelmente estão a trabalhar mais horas e dias do que o indicado nos seus contratos.

**Simultaneamente, os professores e educadores têm de gerir a sua reacção emocional à situação** (os mesmos sentimentos de ansiedade, medo, preocupação e incerteza que afectam alunos e encarregados de educação), a necessidade de **garantir o acesso a recursos tecnológicos suficientes** (a falta de recursos também se aplica aos professores!) e a **reorganização necessária da sua vida pessoal e familiar** face à situação de isolamento. Também os professores e educadores enfrentam o desafio exigente de **conciliar teletrabalho e o cuidado de filhos menores** ou seniores a seu cuidado e o **cansaço** acrescido que daí advém.

**O contexto actual exponencia a pressão e o desgaste emocional** a que os professores estão sujeitos. Nesse sentido, sugerimos um conjunto de recomendações sobre a relação e comunicação com alunos e educadores, à gestão pedagógica e ao autocuidado dos próprios professores e educadores de infância.

# RECOMENDAÇÕES SOBRE A RELAÇÃO E COMUNICAÇÃO COM ALUNOS E EDUCADORES

A **relação professor-aluno** é uma **estrutura base e facilitadora do processo de aprendizagem**, uma relação de cooperação, respeito e crescimento – que se torna **ainda mais relevante** no período exigente que atravessamos.



» **Ajude a enquadrar e a explicar a pandemia e a situação de isolamento.** Parta do que os alunos já sabem e ajude a desmistificar ideias erradas, clarificando a informação e apontando as fontes oficiais de informação (como a DGS ou a OPP) que devem ser consultadas. Explique que algumas notícias sobre a COVID-19 podem basear-se em rumores ou informações imprecisas e incentive-os a falar consigo se tiverem alguma dúvida. Explique para que servem os comportamentos pró-saúde e pró-sociais e qual o seu impacto na diminuição da propagação do vírus. Repita os momentos de esclarecimento e ponto de situação relativamente à informação sobre este tema – as crianças e jovens precisam de tempo e repetição para integrarem a informação e se sentirem seguras.

» **Comunique que determinadas reacções emocionais são naturais.** Incentive os alunos a identificar, expressar e exteriorizar os seus sentimentos negativos (por exemplo recorrendo a exercícios e dinâmicas específicas para este propósito). Informe-os de que é natural sentir medo, estar triste ou ficar nervoso ou assustado. Lembre-lhes que as situações de stress vão e vêm e que tudo tenderá a passar, embora ainda não saibamos quando.

» **Esteja especialmente atento aos seus alunos e a alterações do seu comportamento.** Todos nós respondemos de forma diferente a situações de stress, por isso é provável que existam diferentes experiências e estados emocionais entre os alunos. Crescer, só por si, também pode ser stressante e esta pandemia vem trazer um factor de stress acrescido à vida das crianças e adolescentes. Dedique ainda mais tempo e na escuta dos seus alunos e a prestar atenção a alterações do seu comportamento,

por exemplo manifestadas em cansaço, ansiedade/nervosismo, irritação, desmotivação, mau humor, falta de concentração ou diminuição acentuada do desempenho escolar, sinalizando junto do psicólogo da escola alunos com estas alterações. Tenha em consideração que esta situação também terá impactos nos seus processos de aprendizagem.



**Promova a auto-regulação emocional dos alunos.** Ajude os alunos a expressarem as suas emoções. Explique-lhes que é natural que sintam ansiedade, medo, preocupação, frustração e saudades dos colegas e da rotina habitual. Proponha alguns exercícios que ajudem a manifestar emoções de forma adequada. **Sugira a realização de exercícios simples de relaxamento.**



**Encoraje a adopção de comportamentos promotores da saúde física e psicológica.** Encoraje os seus alunos a fazerem exercício físico e a manterem uma alimentação saudável, a manterem o contacto com amigos e a encontrarem formas de gerirem a sua ansiedade e se divertirem.



**Mobilize para a responsabilidade colectiva e o trabalho de grupo.** Explique que o cumprimento do isolamento e das recomendações tem um propósito maior, que são esforços em prol do bem-comum e da protecção dos mais vulneráveis. Esta perspectiva facilitará a compreensão de que este esforço compensará e ajudará a transformar o isolamento numa “missão”. Mobilize o próprio grupo para se unir e trabalhar mais em equipa, facilitando a todos a experiência de isolamento. Mobilize também as turmas de alunos para se unirem e trabalharem mais em equipa, facilitando a todos a experiência de isolamento e de aprendizagem à distância. Sendo possível, proponha algumas tarefas que reforcem a realização de dinâmicas neste sentido, promovendo a coesão da turma.



**Motive para as aprendizagens escolares.** Incentive a realização, à distância, das tarefas propostas e a exploração das actividades com conteúdos académicos (e não académicos) em formato digital. Se necessário, ajude na organização de horários e métodos de estudo nesta situação.



**Combata o estigma e a discriminação.** Previna potenciais relações abusivas e comportamentos de estigma e discriminação entre os alunos, face àqueles

que estejam ou possam vir a estar infectados. Para isso, forneça informações baseadas em factos, explicando que o vírus pode atingir todas as pessoas, qualquer que seja a sua idade ou nacionalidade. Faculte informação aos alunos e às famílias, para que possam também evitar e **combater comportamentos estigmatizantes.**

O **envolvimento e a colaboração entre a família e a escola** nunca fizeram tanto sentido como agora. Ainda que esta participação activa das famílias possa causar alguns constrangimentos e dificuldades (ex. os professores podem sentir-se escrutinados no seu trabalho, sendo alvo de comentários negativos), devem aproveitá-la e potenciá-la, **criando alianças com os encarregados de educação.**



**Reconheça e valorize o papel dos encarregados de educação.** Os encarregados de educação desempenham um papel fundamental na aprendizagem e no progresso académico das crianças e adolescentes. Por isso, é essencial que lhes transmita este sentido de importância e que os informe sobre as competências que os alunos devem adquirir nos vários momentos da aprendizagem. Explore, em conjunto, acções articuladas com o seu trabalho.



**Apoie os encarregados de educação na reorganização da rotina diária dos alunos,** de modo a que incorporem momentos de estudo, mas também de descanso e lazer. **Consulte e divulgue o Kit de Sobrevivência para Pais** e a respectiva sugestão de horários e actividades.



**Abra um canal de comunicação com os encarregados de educação, mantendo-os informados.** Por exemplo, sugira a troca de emails ou a realização de uma videochamada, com uma periodicidade que lhe considere adequada, para trocar informações e definir objectivos e expectativas. Não centre esta comunicação apenas nas dificuldades do aluno (a nível de aprendizagem e/ou comportamento), mas torne-a um momento de partilha e clarificação das estratégias pedagógicas utilizadas. Utilize ainda esta oportunidade para explorar o potencial das famílias no apoio aos filhos e na resposta às suas necessidades. Esta comunicação poderá fazer com que os educadores o conheçam melhor e se sintam à vontade para esclarecer dúvidas.

# RECOMENDAÇÕES RELATIVAS À GESTÃO PEDAGÓGICA



**Invista na sua literacia digital.** Prepare-se para as exigências e desafios específicos dos contextos de ensino e aprendizagem à distância. Pode encontrar [aqui](#) algumas recomendações. Caso não possua as competências necessárias para lidar com os programas informáticos e demais metodologias de apoio ao ensino à distância, peça ajuda a colegas que possam estar mais à vontade nesse domínio. Existe também muita informação online (e.g., tutoriais em vídeo) a que poderá recorrer.



**Mantenha o foco nas aprendizagens essenciais.** Pense em estratégias que o ajudem a garantir que os objectivos relativos às aprendizagens essenciais são alcançados. Às vezes “menos é mais”, tente simplificar. A consolidação de aprendizagens anteriores poderá ser mais importante do que avançar com novos conteúdos – adapte-se ao que fizer mais sentido no caso em concreto.



**Dê prioridade à saúde psicológica e ao bem-estar dos alunos.** Não menos importante do que ter alunos a cumprir objectivos educativos, é contribuir para que, nesta circunstância excepcional que vivemos, mantenham o seu bem-estar e saúde psicológica, facilitando o reforço das relações sociais dentro da comunidade educativa. Invista em acções de promoção da cooperação e da coesão entre os alunos.



**Adapte as estratégias pedagógicas às características dos alunos.** Para alunos mais novos não será proveitoso pensar em sessões síncronas com mais de 20 minutos. Para alunos mais velhos, o recomendado são sessões síncronas até 40 minutos. O essencial é adequar às características do grupo e à forma como os alunos estiverem a responder no momento. Procure favorecer a aprendizagem auto-regulada – lance desafios e tarefas para que os estudantes as façam de forma autónoma; promova o trabalho em equipas e

grupos que estimule o contacto destes com os seus colegas.



**Monitorize as aprendizagens.** Acompanhe o processo ensino-aprendizagem de forma dinâmica, baseando-se no trabalho quotidiano e recorrendo a diversos instrumentos que permitam maior foco nos processos do que nos resultados (ex. exercícios de reflexão, pequenos projectos, quizz online).



**Dê e obtenha feedback.** Incorpore o feedback dos alunos no processo de tomada de decisão sobre as estratégias pedagógicas que utiliza, por exemplo, realizando conversas em pequenos grupos, durante as quais pode partilhar a sua percepção sobre as aulas online e perguntar aos alunos como estão a viver este processo. Desta forma, poderão resolver problemas e realizar os ajustes necessários.



**Procure ser inclusivo.** Considere as necessidades específicas de aprendizagem dos seus alunos, bem como a sua possibilidade de acesso aos instrumentos e ferramentas exigidos pelo ensino à distância (ex. computador, internet). Grave as suas aulas para que, no caso de existirem problemas com a internet ou impossibilidade por parte do aluno de assistir à aula no horário indicado, o possa fazer mais tarde.



**Promova a partilha de experiências e conhecimentos entre colegas.** Num período de incertezas, em que todos os professores estão a lidar com o desafio de manter o ensino recorrendo a meios de comunicação à distância, importa reforçar a partilha de experiências e informação entre colegas, nomeadamente exemplos de boas práticas que forem sendo implementadas, para que todos possam desenvolver mais e melhores respostas neste período de excepção.

# RECOMENDAÇÕES RELATIVAS AO AUTOCUIDADO DOS PROFESSORES/EDUCADORES



**Relembre-se da sua missão enquanto professor/educador de infância.** Num momento mais difícil, pode ser útil recordar os motivos pelos quais se tornou professor e apelar às suas características únicas enquanto educador. Pense no que os alunos gostam em si e no que torna as suas aulas especiais. Parta dessas estratégias para planear as suas abordagens pedagógicas.



**Lembre-se que é natural** sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade. A situação é nova para todos e traz consigo novas emoções e novas necessidades. Dê-se “o desconto” aceite que se possa sentir tenso, sobrecarregado, perdido, ineficaz.



**Concentre-se no aqui e agora e na resolução de problemas.** Diga STOP aos pensamentos mais ansiosos e recorra a estratégias que o possam ajudar a **gerir a ansiedade**. Use o humor como uma das formas para manter a sua saúde psicológica.



**Cuide de si.** Cuidar de si é essencial para que possa ensinar os alunos e continuar a aprender (a evidência científica diz-nos que o stress docente está associado a consequências negativas no desempenho e resultados escolares dos alunos). Não se sinta culpado por reservar tempo para si: é isso que lhe permitirá cuidar dos seus alunos. Dedique tempo aos seus interesses e realize actividades de lazer que lhe dêem prazer. Mantenha-se em contacto com familiares e amigos.



**Faça pausas frequentes ao longo do dia.** Pare para beber um chá, estique as pernas e dê uma volta pela casa, **faça um exercício de relaxamento**.





**Valorize uma boa higiene de sono, o exercício físico e uma alimentação saudável.**

O sono de boa qualidade é um dos aspectos mais importantes da manutenção da saúde física e psicológica. Evite as noites na preparação das aulas e obrigue-se a cumprir um horário de sono que lhe permita repousar e recarregar energias. Respeite os horários das refeições, mantendo uma alimentação diversificada. Realize exercício físico regularmente.



**Estabeleça limites claros entre a “casa” e a “escola” (valorize o equilíbrio entre a sua vida pessoal/familiar e a vida profissional).**

É natural que sinta que o seu trabalho do professor nunca está terminado. Contudo, deve esforçar-se por respeitar os horários lectivos (online) e os de trabalho suplementar (preparação das aulas) e definir um horário global razoável para trabalhar. Depois dele, “desligue”. Uma estratégia possível será identificar um ritual de fim de dia que o ajude a desconectar do trabalho, por exemplo, ver um episódio da sua série favorita, ligar a um amigo ou fazer exercício físico.



**Reconheça e valorize os aspectos positivos.** Guarde o feedback positivo que recebe de alunos, colegas e pais/encarregados de educação. Identifique, agradeça e escreva algo positivo todos os dias no seu diário do isolamento. Celebre vitórias e sucessos na relação de ensino-aprendizagem com os seus alunos. Recompense-se quando atinge objectivos (ex. tome um banho relaxante ou prepare o seu prato favorito).



**Explore diferentes estratégias de autocuidado.** As estratégias de autocuidado são diferentes de pessoa para pessoa, não existe uma forma única de nos protegermos e cuidarmos. Tente estratégias diferentes até ter uma “caixa de ferramentas” completa: actividades que lhe dêem energia, actividades que o ajudem a desanuviar, actividades que o confortem em dias particularmente difíceis.



**Peça ajuda.** Se está constantemente ansioso e não consegue concentrar-se noutra coisa para além da COVID-19, se não consegue manter o seu funcionamento habitual e até as actividades de que gostava deixaram de lhe dar prazer, se tem dificuldade em dormir, se não consegue estabelecer limites para o seu horário de trabalho, **procure a ajuda de um psicólogo.**



**Lembre-se que está a dar um contributo muito importante** para o bem colectivo, para a educação das crianças e jovens mesmo numa fase tão desafiante e exigente e que é um exemplo de adaptação e resiliência para os seus alunos.

**PARABÉNS  
POR TODO O  
TRABALHO  
DESENVOLVIDO.  
OBRIGADO!**



