

COVID-19

**DESCONFINAMENTO - REGRESSAR A
(ALGUMAS) ROTINAS HABITUAIS**

**RECOMENDAÇÕES PARA
PAIS E PROFESSORES**

Nas últimas semanas **o mundo e as nossas vidas mudaram** de formas que nunca julgámos possíveis. E, na verdade, dificilmente a pandemia que vivemos não deixará marcas na nossa sociedade e no nosso modo de viver.

A COVID-19 representa não só uma crise de saúde, com todas as consequências negativas que lhe estão associadas, **mas também uma crise socioeconómica**, que traz e trará grandes dificuldades (pessoais, sociais e económicas) a muitos cidadãos portugueses e às suas famílias.

Após várias semanas de confinamento, **regressaremos, de forma faseada e progressiva, a algumas das nossas rotinas habituais**. O plano de desconfinamento foi apresentado e discutido como procurando equilibrar o nível de exposição e fr transmissão do vírus com o levantamento de restrições que podem trazer benefícios sociais e económicos.

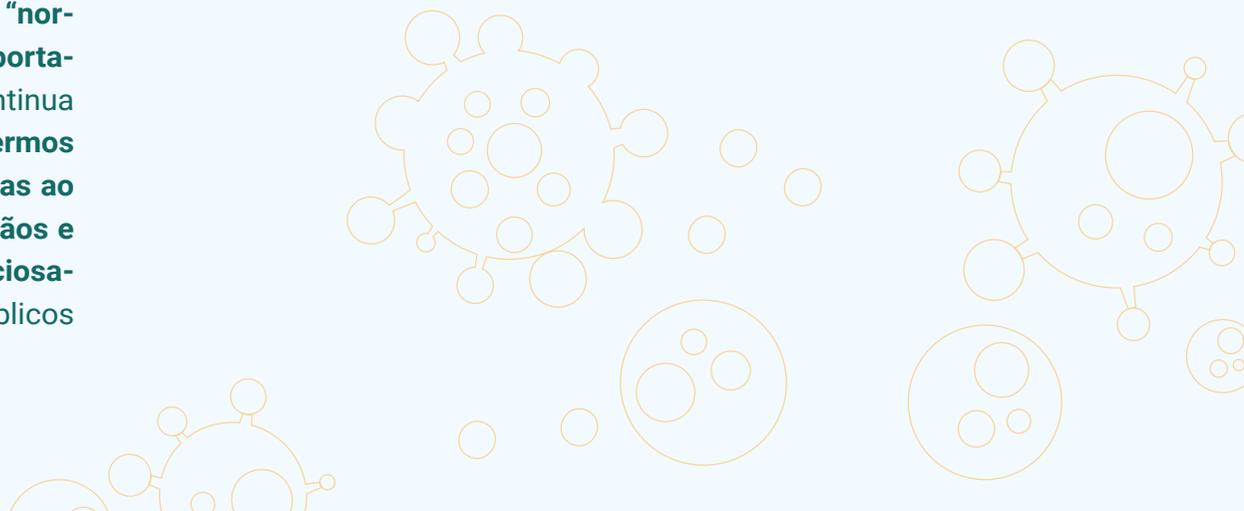
É natural que predominem ainda **sentimentos de incerteza e medo** relativos à exposição ao vírus. Contudo, gradualmente, de acordo com o plano apresentado será possível recuperar algumas actividades quotidianas, em segurança, se cumpridas com rigor as **recomendações da Direcção-Geral da Saúde e demais entidades com responsabilidade**.

Durante os próximos meses, podemos ganhar um **novo sentido de “normalidade”**, mas para isso será necessário **mudar o nosso comportamento e manter alguns hábitos que adquirimos recentemente**. Continua e continuará a ser fundamental para **nos protegermos e protegermos os outros adoptarmos as recomendações das autoridades relativas ao distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos e espaços**. Tal como será necessário **adoptar e cumprir conscienciosamente novos hábitos**, tais como usar máscaras em espaços públicos fechados e/ou aquando da presença significativa de pessoas.

Não podemos, portanto, “baixar a guarda”. Apesar do nosso desejo de retomar os contactos e actividades sociais e recuperar o sentimento de segurança, **as medidas de desconfinamento não são sinónimo de fim da pandemia**. Enquanto houver risco de infecção pelo novo coronavírus, continuaremos a ter de manter cuidados especiais, por nós e por todos os cidadãos mais vulneráveis. Nesse sentido, e sempre que possível, devemos permanecer parte do nosso tempo em casa, realizar e promover o teletrabalho e evitar encontros e contacto físico com familiares e amigos que possam aumentar o risco de exposição ao vírus.

O comportamento do vírus depende, em grande parte, do comportamento de cada um de nós. Continuamos a precisar de ser **perseverantes, pacientes e resilientes**. Dada a complexidade e a incerteza associadas à pandemia, será necessário **adaptarmo-nos constantemente**. Não há uma “solução rápida” ou “fácil” para esta crise, portanto, nos próximos tempos teremos de estar preparados para a eventual introdução / retirada de restrições, para a alteração de medidas e comportamentos recomendados.

No sentido de **facilitar a adaptação a esta nova fase e promover o bem-estar e a saúde psicológica**, sugerimos um conjunto de recomendações para todos os cidadãos, nomeadamente, pais e professores.



RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E PROFESSORES

» O Plano de Desconfinamento prevê que seja possível o regresso das crianças mais pequenas (creche e pré-escolar) ao contexto escolar, antes do final do ano lectivo. Da mesma forma, os alunos de 11º e 12º anos também deverão retomar as aulas presenciais. **Este regresso, faseado, provavelmente, muito esperado e desejado, reveste-se também de medos, ansiedade e incertezas, gerando sentimentos ambíguos.**

» **Quer as crianças e jovens, quer os pais e professores, podem recear** o aumento da exposição ao risco que decorre da potencial necessidade de andar de transportes públicos, de estar em espaços fechados com proximidade de outras crianças e jovens, da dificuldade em controlar e garantir que todas as crianças e jovens adoptam os comportamentos de protecção necessários para os manter em segurança.

» Quer as crianças e jovens, quer os pais e professores, podem, simultaneamente, **desejar passar mais tempo fora de casa** e numa rotina mais próxima à habitual, mas também quererem **continuar a sentir-se protegidos e seguros dentro de casa**, passando mais tempo de qualidade com a família. Será ainda necessário criar, novamente, rotinas diferentes, que integrem os horários definidos pela escola.



É IMPORTANTE QUE OS PAIS...

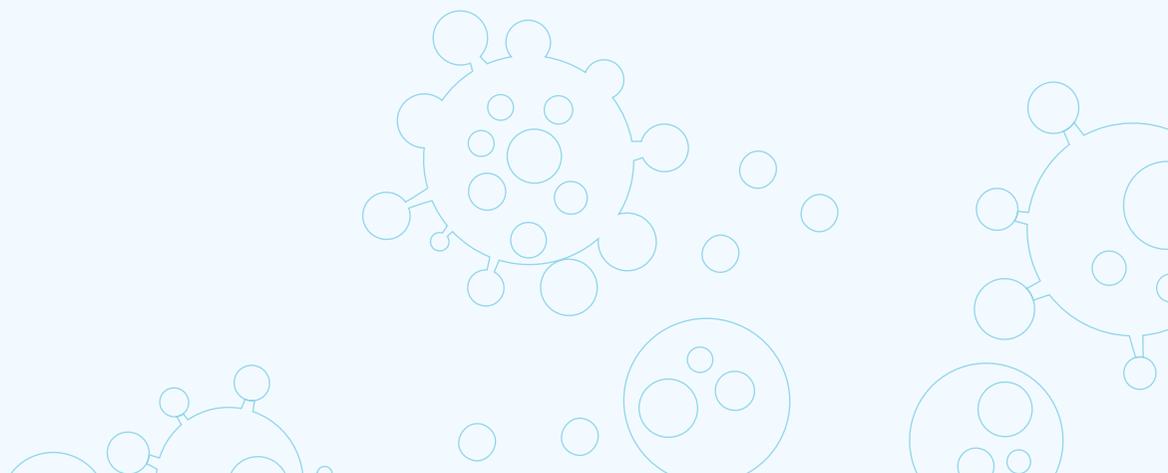
Reconheçam e identifiquem receios e sentimentos de ansiedade em si próprios e nas crianças e jovens de quem cuidam, promovendo formas saudáveis de lidar com eles, sem cair em exageros.

Façam e ajudem a fazer o “luto” pelos aspectos positivos que a situação de isolamento proporcionou. É natural que este regresso impulse a tomada de consciência das coisas boas que aconteceram durante o isolamento e que agora se podem “perder”: a oportunidade de partilhar todas as refeições; o tempo para brincar, conviver e fazer actividades em conjunto; a gestão de horários de sono de acordo com as necessidades da família (e com menos condicionamento externo) ou as ocasiões de videochamada com família e amigos, por exemplo.

Ajudem as crianças e jovens a antecipar os aspectos positivos do regresso à escola: voltar a sair à rua; reencontrar amigos, colegas, professores e outras pessoas de referência ou a melhoria das condições de ensino-aprendizagem.

Sintam e transmitam confiança na escola. É preciso confiar que todas as medidas e acções possíveis estão a ser tomadas para tornar as escolas espaços seguros para o regresso das crianças e jovens. Se os pais transmitirem esta segurança, será mais fácil para as crianças e jovens enfrentarem os receios que possam sentir.

Estejam preparados para lidar com alguma “ansiedade de separação”. Em particular para as crianças mais novas e após um período prolongado de contacto exclusivo com os pais e cuidadores principais, pode ser especialmente stressante a vivência da separação dos pais/cuidadores no regresso à escola. Esta é uma situação natural e que não deve gerar preocupação excessiva. Os pais/cuidadores devem reconhecer e validar a ansiedade que a criança sente face à situação; procurar ir fazendo “treinos” de separação física ainda durante o período de confinamento (por exemplo, explicar à criança que irão estar noutra espaço da casa, apenas durante X tempo e que regressarão entretanto); antecipar juntamente com a criança como será regressar à escola (por exemplo, usem a imaginação e criem cenários em conjunto – como vai ser, o que a criança vai querer fazer, o que a vai deixar contente, o que a vai deixar triste, etc.); reforce que a separação será apenas temporária e que a X horas, estará de regresso para a ir buscar. Durante o período de adaptação, os pais/cuidadores devem procurar manter rotinas que gerem segurança e tranquilidade à criança, sobretudo à hora de adormecer.



É IMPORTANTE QUE OS PROFESSORES...

Reconheçam que é natural que as crianças e jovens regressem com saudades, sedentos de comunicar e interagir com os pares e os professores, que queiram “recuperar o tempo perdido”. E, portanto, será necessário ajudar a reconhecer que todos precisam de tempo para processar o período de isolamento e o de regresso à escola. **Estas emoções precisarão de tempo e espaço para serem partilhadas.**

Definam, em conjunto com os alunos, regras e boas práticas de convivência saudável durante a nova fase. Pode ser útil dar conta das mudanças que existiram nos espaços físicos da escola para manter o distanciamento físico e dos novos procedimentos de higienização, apelando à contribuição de todos para manterem comportamentos seguros e cuidarem uns dos outros. Tal como ajudar a pensar sobre formas criativas de conviver e expressar afectos, mantendo os comportamentos de protecção.

Envolvam os alunos no planeamento das próximas semanas de escola, de forma a que se impliquem e se responsabilizem pelas aprendizagens e actividades a realizar. Negocieie tempos de interacção livre e tempos de concentração e cooperação na aprendizagem.

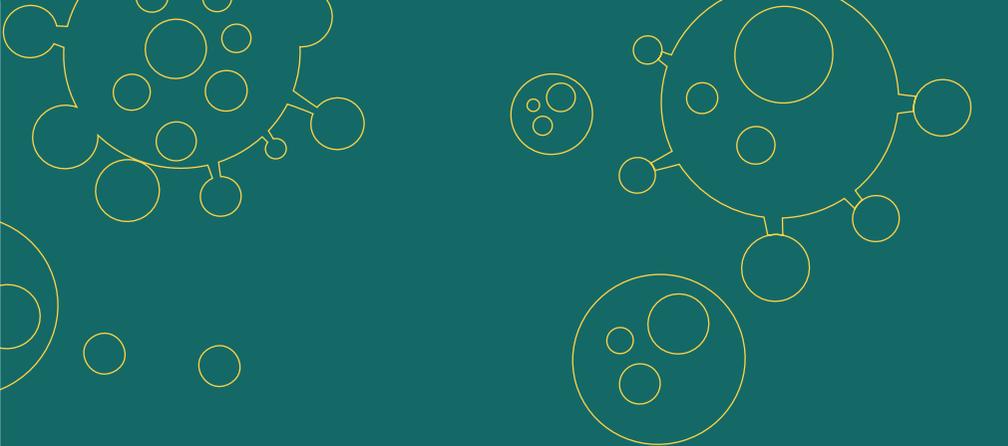
Reconheçam que a produtividade e o envolvimento dos alunos possam não ser, inicialmente, os mesmos que tinham anteriormente. É possível que sintam que tem de conhecer novamente os seus alunos, para poder adaptar a forma como ensina ao seu ritmo de aprendiza-

gem, capacidade de concentração e motivação actual para a aprendizagem. Pode ser útil fazer um “diagnóstico” das aprendizagens.

Reforcem os canais de comunicação aberta e segura, que permitam aos alunos partilhar as suas preocupações e dúvidas. Mostre-se e esteja disponível para funcionar como ponte de comunicação com o Psicólogo da escola, o Director de Turma ou os Encarregados de Educação. Esteja atento aos sinais de alerta relativos à Saúde Psicológica e considere a possibilidade dos alunos terem vivenciados perdas de entes queridos durante o período de isolamento. No sentido de promover o bem-estar e a Saúde Psicológica, consulte o site www.escolasaudavelmente.pt.

Promovam uma reflexão sobre os aspectos positivos e negativos das práticas de ensino à distância, tentando potenciar aquelas que possam facilitar o processo de aprendizagem dos alunos, mantendo-as no cenário de ensino presencial. Rever os materiais, ferramentas e experiências realizadas com bons resultados durante o período de isolamento, pode ajudar a criar boas práticas – que devem ser partilhadas e trabalhadas em rede com os restantes profissionais da escola.

Mantenham as alianças criadas com os Encarregados de Educação, promovendo a continuidade da participação activa das famílias nas aprendizagens das crianças e jovens.



**APRENDEREMOS E CONSEGUIREMOS, EM CONJUNTO,
TRAVAR ESTE VÍRUS.**

**É TEMPO DE CONTINUARMOS UNIDOS
PARA O BEM-COMUM DA NOSSA SOCIEDADE.**

ESTAMOS JUNTOS.

