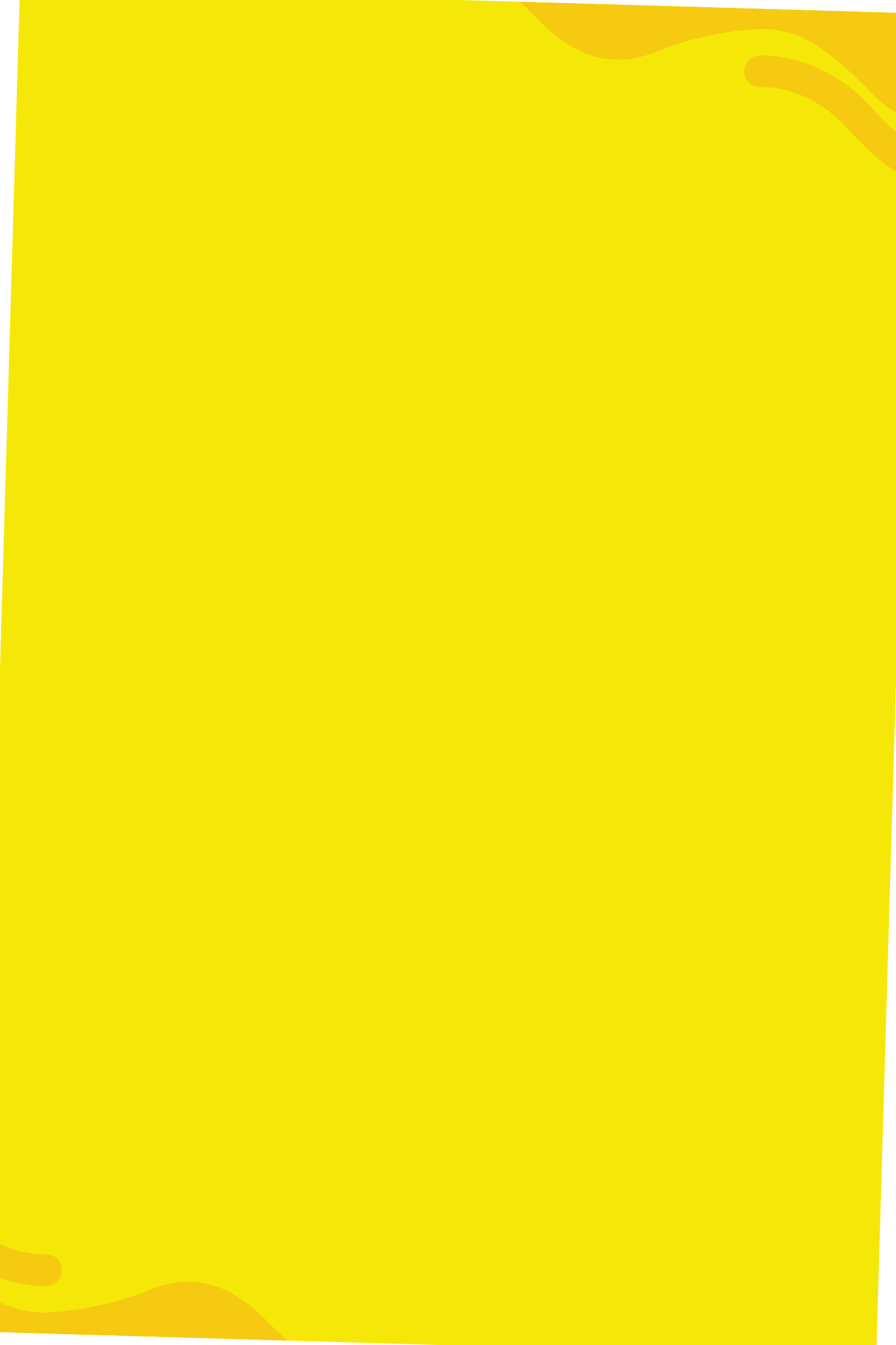


Alexandre Anselmo Guilherme  
Renato de Oliveira Brito  
Lúcio Gomes Dantas  
Cibele Cheron  
Caroline Becker  
(Autores)

# EDUCAÇÃO BÁSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Guia de Recomendações Gerais  
*para Reabertura das Escolas*





Alexandre Anselmo Guilherme  
Renato de Oliveira Brito  
Lúcio Gomes Dantas  
Cibele Cheron  
Caroline Becker  
(Autores)

# EDUCAÇÃO BÁSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Guia de Recomendações Gerais  
*para Reabertura das Escolas*



Organização  
das Nações Unidas  
para a Educação,  
a Ciência e a Cultura



Cátedra UNESCO de Juventude,  
Educação e Sociedade



PUCRS

**Comitê Editorial:**

Geraldo Caliman (Coordenador), Célio da Cunha, Carlos Ângelo de Meneses Souza, Florence Marie Dravet, Luiz Síveres, Renato de Oliveira Brito.

**Conselho Editorial Consultivo:**

Maria Teresa Prieto (México), Bernhard Fichtner (Alemanha), Roberto Silva (USP), Azucena Ochoa Cervantes (México), Cristina Costa Lobo (Portugal).

**Revisão:**

Eliana Dias

**Capa e diagramação:**

Marcos Felipe Bispo Alves

**Equipe de Autores desta Publicação:****Pesquisadores Coordenadores:**

Renato de Oliveira Brito (UCB)

Alexandre Anselmo Guilherme (PUC-RS)

**Pesquisadores Associados:**

Lúcio Gomes Dantas (UCB)

Cibele Cheron (PUC-RS)

Caroline Becker (PUC-RS)

---

E24 Educação básica em tempos de pandemia [recurso eletrônico] : guia de recomendações gerais para reabertura das escolas / Alexandre Anselmo Guilherme ... [et al.]. – Brasília, DF : Universidade Católica de Brasília, [2020].

Ao alto do título: Alexandre Anselmo Guilherme, Renato de Oliveira Brito, Lúcio Gomes Dantas, Cibele Cheron, Caroline Becker (autores).

Disponível em: <<https://ucb.catolica.edu.br>>.

ISBN 978-65-87629-02-5

1. Educação básica. 2. Pandemia 3. Escolas. I. Guilherme, Alexandre Anselmo.

CDU 37



# APRESENTAÇÃO

São inúmeros os desafios a serem enfrentados neste preocupante cenário de pandemia mundial. Uma doença altamente contagiosa, causada por um vírus desconhecido, exigiu reações imediatas das autoridades que, a exemplo de outros países, determinaram o fechamento das escolas, entre outras medidas. O “Guia de Recomendações Gerais para Reabertura das Escolas”, fruto do esforço conjunto de especialistas da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e da Universidade Católica de Brasília (UCB), extrapola a intencionalidade de reunir recomendações para a reabertura das escolas. O guia nos convida a refletir sobre o significado e o sentido que os espaços da escola precisam alcançar no pós-pandemia.

A suspensão das aulas presenciais e a rápida transição para um ensino remoto, via plataformas digitais, provocaram uma mudança profunda nas atividades dos gestores, técnicos-administrativos e professores, que, motivados a dar continuidade às suas disciplinas, tiveram de aprender e aplicar novas técnicas e metodologias, antes exclusivas para o ensino a distância. A mudança, porém, foi certamente mais impactante na rotina dos estudantes e das suas famílias. As dificuldades vão desde a disponibilidade de recursos tecnológicos até o acompanhamento dos estudantes, especialmente os mais novos. Sem dúvida há uma sobrecarga de trabalho para todos, mas, ao mesmo tempo, reconhecemos que o prosseguimento das atividades, quer seja por meio de aulas síncronas ou por compartilhamento de materiais em ambientes virtuais de aprendizado, foi (e segue sendo) fundamental para o desenvolvimento cognitivo e, especialmente, para a estabilidade emocional das crianças e dos jovens neste período de isolamento social.

# APRESENTAÇÃO

Mais do que assimetrias, o período de isolamento revelou a maneira como a escola é percebida pelos diferentes atores da comunidade (familiares, educadores, gestores e estudantes). Os sentidos que lhe foram (e são) atribuídos nos convidam a repensar o papel e a importância dos espaços da escola na construção de espaços de escuta, acolhimento, convívio e socialidades no pós-pandemia. A expectativa pela volta à “normalidade” nos lançará outro desafio: o de preparar os espaços da escola para dissipar os efeitos promovidos pela catarse que se seguirá ao regresso do convívio social. Educadores, gestores, estudantes e familiares esperam encontrar na escola os espaços de escuta e de reconstrução do convívio social essenciais à natureza humana.

Nesse sentido, o guia traz orientações para as escolas, os professores, os estudantes e as suas famílias, tendo por objetivo acolher a todos de forma segura e responsável.

Cordialmente,

Manuir José Mentges – Pró-Reitor de Graduação e Educação Continuada  
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS

Regina Helena Giannotti - Pró-Reitora Acadêmica  
Universidade Católica de Brasília - UCB



# SUMÁRIO

<b>1. Contextualização</b>	09
1.1 Cenário atual.	09
<b>2. Orientações gerais para os gestores escolares</b>	11
2.1 Período de crise.	12
2.2 Plano de ação para a retomada das atividades.	13
2.3 A construção de espaço adequado.	14
2.4 Recomendações gerais a serem observadas pela comunidade escolar	14
<b>3. Orientações gerais para os professores.</b>	16
3.1 Período de confinamento.	16
3.2 O retorno das aulas.	17
3.3 Recomendações gerais.	19
<b>4. Orientações gerais para os estudantes.</b>	20
4.1 Recomeço.	20
4.2 Importantes sinais, no estudante, a serem avaliados nesse recomeço das aulas presenciais.	20
4.3 Como lidar com os efeitos do confinamento durante esse período de reabertura das escolas.	22
4.4 Recomendações gerais.	24
<b>5. Orientações gerais para a família.</b>	25
5.1 Sobre a família.	25
5.2 Recomendações gerais.	28
<b>6. Referências.</b>	30

# 1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Este Guia de Recomendações Gerais para Reabertura das Escolas é fruto da cooperação entre pesquisadores da Universidade Católica de Brasília (UCB) e da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Reflete a missão institucional dessas duas Universidades em produzir, difundir conhecimento e promover a formação humana e profissional, orientada pela qualidade e pela relevância, visando ao desenvolvimento de uma sociedade justa e fraterna.

O conteúdo deste Guia, portanto, objetiva fornecer informações e orientações gerais a toda comunidade escolar: gestores, equipe técnico-pedagógica, professores, estudantes e famílias, para a reabertura das escolas da Educação Básica. Com isso, reafirma-se, por parte da autoria dos membros dessas duas Universidades signatárias, do respeito, cuidado com a vida e o compromisso dessas instituições católicas em incentivar o humanismo solidário diante de suas identidades.

## 1.1 CENÁRIO ATUAL

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou situação de pandemia mundial por ocasião da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus (SARS-COV-2), em virtude do aumento de casos relacionados à doença em vários países. No Brasil, o primeiro caso da doença foi reportado no dia 26 de fevereiro de 2020 e, no mês de março, todos os Estados da Federação e o Distrito Federal determinaram o fechamento das escolas, com a consequente implementação de atividades domiciliares de ensino.

## 1.1 CENÁRIO ATUAL

Assim, a pandemia mundial de COVID-19 alterou significativamente a realidade das escolas, afetando estudantes, famílias, professores, gestores, corpo técnico e toda a comunidade escolar. A pandemia fez as pessoas enfrentarem a doença de forma inusitada, com adoecimentos repentinos, perda de entes queridos. Passou-se, assim, a vivenciar mudanças bruscas e inesperadas no cotidiano. Devido a essa nova realidade, de isolamento social e confinamento em casa, a tentativa é, de fato, se evitar a disseminação do novo vírus.

Todos, especialmente os estudantes, experimentaram essas circunstâncias atípicas pela primeira vez. Consequentemente, com o fechamento das escolas, em situação de pandemia, pode-se afirmar que os efeitos dessa experiência impactaram o ano letivo, os processos de ensino e de aprendizagem, gerando necessidades específicas para esses estudantes que, se não forem percebidas e atendidas, podem resultar em maiores dificuldades no futuro próximo. Importante entender que os movimentos relativos à pandemia são angustiantes, por motivos diversos, e podem implicar em dificuldades diferentes, conforme a realidade de cada pessoa. Felizmente, a maioria das pessoas são resilientes e, com o tempo, conseguirão se recuperar dessa experiência, reassumindo suas atividades e rotinas.

A resiliência e a recuperação são comportamentos esperados e deseja-se que o sofrimento advindo dessa pandemia não se prolongue. Embora a maioria das pessoas não apresente marcas físicas, externas e visíveis, deixadas pela pandemia, passar por essa experiência traz cicatrizes emocionais. Espera-se que, ao passar esse período, as pessoas possam se equilibrar emocionalmente.

## 1.1 CENÁRIO ATUAL

Compreender as respostas a eventos angustiantes permite lidar melhor com sentimentos, pensamentos e atitudes, ao encontrar o caminho da recuperação, reafirmando a importância da escola como espaço de cuidado e acolhimento de toda comunidade escolar.

Dentre os muitos desafios enfrentados, o retorno às atividades, após a reabertura das escolas, é motivo de preocupação, visando a uma boa acolhida na retomada das atividades escolares. Nesse sentido, este Guia de Recomendações Gerais para Reabertura das Escolas, construído por especialistas da UCB e PUCRS, apresenta algumas dicas para auxiliar estudantes, gestores, educadores e familiares a lidarem com os efeitos da pandemia e com o processo de reabertura das escolas. Por fim, o Guia pretende ser um subsídio pedagógico, cujas diretrizes podem ser adaptadas aos contextos escolares, em vista de melhor acolhimento dos estudantes e de toda a comunidade escolar.

## 2. ORIENTAÇÕES GERAIS PARA OS GESTORES ESCOLARES

### 2.1 PERÍODOS DE CRISE

Após períodos de crises, como a vivenciada durante a pandemia de COVID-19, o retorno às atividades cotidianas, exigirá ajustes consideráveis, envolvendo processos de liberação do estresse e o restabelecimento de sensação de calma e segurança. Assim, a escola estará atenta às mudanças comportamentais e relacionais advindas do período de confinamento, de isolamento social, buscando compreender essa nova realidade e organizando-se para a implementação de ações e de estratégias que possibilitem a retomada das aulas presenciais.

As escolas brasileiras se inserem em realidades diversas e complexas, afetadas de maneira e intensidades diferentes pela COVID-19. Assim sendo, faz-se necessária uma avaliação, realizando o diagnóstico da realidade local e do contexto social, no momento de retomada das aulas presenciais. Com isso, será possível compreender melhor como os eventos relativos à pandemia impactaram a comunidade escolar, fornecendo subsídios à elaboração de estratégias para lidar com tais impactos.

Para que uma avaliação e um diagnóstico da situação sejam possíveis e efetivos, sugere-se que os gestores escolares estabeleçam um protocolo de acolhimento e de escuta a toda a comunidade escolar. Neste momento, o aspecto de maior atenção será o da saúde mental dos atores que constituem a escola. Lembrar que escuta e acolhimento são movimentos que fortalecem o pertencimento dos sujeitos à comunidade escolar. Após esse movimento inicial de acolhida, sugere-se oportunizar discussões sobre rendimento escolar, currículo, ensino, aprendizagem de maneira mais efetiva, bem como sobre outros temas que possam surgir no contexto de retomada presencial.



## 2.2 PLANO DE AÇÃO PARA SE RETOMAR AS ATIVIDADES

Aos gestores escolares cabe, também, a elaboração e execução de um Plano de Ação quanto à manutenção de comportamentos preventivos relacionados à higiene local e individual, incluindo um possível manejo quanto ao próprio espaço de salas de aula ao ar livre. Tais ações são importantes para que as pessoas retomem a convivência com a percepção de que há implementação de ações que visam a sua segurança e da comunidade escolar, em uma atmosfera de maior confiabilidade. Esse aprendizado relacionado à saúde também ajudará no contexto familiar e de maneira preventiva a outras possíveis doenças.

É preciso enfatizar que a escola terá um papel importante de experiência da retomada de vida coletiva. Possivelmente será na escola que as primeiras experiências de convívio com um grande grupo de pessoas serão reinventadas. Portanto, reforça-se a importância da atenção, da observação e da avaliação constantes de como esse processo ocorrerá, principalmente durante as primeiras semanas, para que medidas necessárias possam ser validadas ou ajustadas. Levando-se em consideração todos os colaboradores que estão sob a gestão, bem como o público que é atendido na escola.

Nessa perspectiva, entende-se, também, que grupos de suporte serão oferecidos aos gestores e professores, no intuito de fortalecer a equipe, para que possam gerir os conflitos e demandas que virão na retomada das atividades presenciais, além de lidar com os próprios conflitos. Será um recomeço para as práticas escolares, que certamente demandará um processo de ressignificações e de novos olhares à experiência de ser Escola.

### 2.3. A CONSTRUÇÃO DO ESPAÇO ADEQUADO

Considerando que as pessoas vivenciaram distintas formas de isolamento social e de confinamento, é preciso estar atento às marcas produzidas por ambientes que possam ter potencializado a vulnerabilidade dos sujeitos. Para muitos estudantes, a escola não se limita somente ao espaço de construções de aprendizagem acerca de conteúdos e de interações. Por vezes, ela é o local que dá suporte à segurança e à estrutura que alguns estudantes necessitam. Esse espaço também pode ser o da confiança e da continuidade da esfera familiar.

Muitos lares vivenciaram essa situação de insegurança gerada pela pandemia, na qual se potencializou um cenário em que a economia também ficou afetada, a empregabilidade dos familiares e responsáveis foi colocada em risco e o excesso de tempo de convívio em casa, possivelmente, tenham produzido a iminência de conflitos.

O retorno às atividades presenciais na escola deve considerar as emoções de estudantes e professores, uma vez que saber lidar com situações adversas previne-se a desestabilidade do convívio social. Desta forma, a escola terá um papel bastante significativo no processo ressocialização de seus envolvidos para o convívio coletivo. Nesse sentido, necessário se faz preparar seus gestores para organizar e promover um espaço de confiança e de acolhimento.

### 2.4. RECOMENDAÇÕES GERAIS A SEREM OBSERVADAS PELA COMUNIDADE ESCOLAR

- Garantir, pelos gestores e professores, espaços de escuta e de acolhimento.
- Avaliar e diagnosticar a realidade do regresso ao ambiente escolar.
- Acompanhar estudantes, educadores e demais profissionais quanto à adaptação e retomada das rotinas.

## 2.4. RECOMENDAÇÕES GERAIS A SEREM OBSERVADAS PELA COMUNIDADE ESCOLAR

- Executar um plano de ação que leve em consideração comportamentos preventivos relacionados à higiene individual e de espaços coletivos.
- Planejar atividades que possibilitem gradativamente à reintegração da comunidade escolar.
- Criar equipe de profissionais que dê suporte às demandas de aspectos emocionais.
- Criar ações que deem suporte às famílias.

Concomitante a esse período de acolhimento, serão revistos o calendário escolar, os planos de estudos e demais temas que precisarão ser reestruturados conforme a nova realidade vivenciada pelas unidades educacionais.

## 3. ORIENTAÇÕES GERAIS PARA OS PROFESSORES

### 3.1. PERÍODO DE CONFINAMENTO

No período de isolamento social ou de confinamento, a interação virtual, provavelmente, tornou-se um grande desafio para muitos professores. Com certeza, foi necessário reinventar as práticas pedagógicas, a forma de ministrar as aulas, de conduzir processos de ensino-aprendizagem, de ser criativo e superar limitações preexistentes quanto ao possível uso de tecnologias na Educação. Seguramente, tudo isso veio como resposta adaptativa em tempo muito curto.

Toda essa movimentação ocorreu aliada às angústias diante de um cenário de pandemia e da necessidade de gerir a entrada virtual dos estudantes e das famílias em suas residências. Afinal, para muitos, a sala de aula convencional passou a ser a sala virtual da casa do próprio professor. Se antes esses profissionais tinham autonomia e gestão de seus espaços de atuação, agora estariam sujeitos à constante exposição aos estudantes e seus familiares. É fato que os educadores passaram a reestruturar suas práticas profissionais, ao mesmo tempo em que administravam seus lares. Entre trabalho e família, sentimentos como angústia, insegurança e medo diante do inesperado podem ter sido potencializados, como também a esperança do reencontro presencial na comunidade educativa.

É sabido que, em algumas escolas, os educadores não pararam suas atividades, e seus esforços garantiram a continuidade dos processos educacionais de seus estudantes, ainda que de forma diferente do habitual. Sabe-se também que, em outras escolas, não foram mantidas as práticas pedagógicas durante o isolamento social.

### 3.1. PERÍODO DE CONFINAMENTO

Contudo, diante desse cenário desolador de restrição ao convívio público, pode ter surgido sentimentos como ansiedade, insegurança, dificuldades em manusear as ferramentas tecnológicas, a falta de estrutura para acesso à rede. Além da constatação de se ter dificuldade em manter o vínculo com a equipe de trabalho, a sensação de abandono, de solidão e de vulnerabilidade à exposição de imagem, do controle de cada família de seu estudante, são situações que, porventura, se instalaram no cotidiano da prática docente nesse período de pandemia.

### 3.2. O RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Diante dessas considerações, ao se retomar as aulas presenciais, os professores deverão estar atentos às suas próprias emoções. Grupos de apoio entre pares devem ser estimulados, para dialogarem sobre as experiências durante a pandemia, bem como as vividas dentro da escola, como forma positivada do retorno. O fortalecimento do educador nesse movimento de retomada é um processo significativo para que se permita a liberação de estresse, a restauração da sensação de calma, de segurança pessoal e ambiental, além dele se sentir acolhido. Será importante esse profissional contar com esse suporte, no ambiente escolar, para que ele possa dar apoio aos estudantes.

Em situações como as atuais, as pessoas terão seus respectivos ritmos de retorno à rotina e à necessidade de expressarem sentimentos e emoções em torno dos eventos vivenciados. É comum observar que algumas pessoas retornarão à rotina rapidamente, enquanto outras retornarão mais gradualmente. O ritmo pessoal expressa diferenças interpessoais legítimas e é importante respeitar os limites de cada um.

### 3.2. O RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Deve-se considerar os protocolos gerais das autoridades sanitárias, tais como a necessidade de distanciamento como respeito ao espaço do outro. Normas padrão de higiene pessoal e de estruturas físicas devem ser seguidas no ambiente escolar e publicizá-las para os lares.

Além disso, a retomada de atividades pedagógicas presenciais, com conteúdos e avaliações, deverá ser planejada com cuidado quanto ao processo de aprendizagem, analisando as necessidades específicas dos estudantes. Os professores, em conjunto com os gestores e o corpo técnico escolar, irão avaliar os níveis de aprendizado dos estudantes para definir, entre outras possibilidades, quais conteúdos serão revisados, quais ferramentas pedagógicas serão utilizadas, como serão organizadas aulas e atividades complementares, como e quando serão realizadas as atividades avaliativas.

Aconselha-se que as atividades pedagógicas devam abordar, transversalizando os conteúdos curriculares, informações e estratégias de prevenção e controle de infecções, tais quais a COVID-19, de forma adequada às idades dos estudantes, que as compartilharão com suas famílias. Sugere-se que os professores monitorem, atentamente, as eventuais faltas dos estudantes às aulas, verificando se elas indicam contaminação pelo novo coronavírus no ambiente escolar ou desmotivação pelas práticas pedagógicas e pelo convívio social escolar. Mantendo bons canais de comunicação com as famílias, não apenas o processo de aprendizado dos estudantes será protegido, mas também haverá a garantia da segurança no retorno às atividades presenciais.

Sugere-se também que estudantes pertencentes a grupos sociais de maior vulnerabilidade – com condições socioeconômicas mais baixas, imigrantes, refugiados ou estudantes com algum tipo de necessidade educacional especial devam receber apoio escolar específico.

### 3.2. O RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

As ferramentas e atividades pedagógicas devem ser preparadas e ministradas conforme as necessidades desses estudantes, para que sejam mais bem acolhidos no ambiente escolar.

### 3.3. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Identificar os aspectos de fortalecimento com a experiência vivida.
- Observar a realidade e buscar estratégias simples, e em curto prazo, para superar as dificuldades dos estudantes.
- Planejar como lidar com eventos futuros.
- Rever expectativas quanto aos objetivos planejados anteriormente em relação aos processos de aprendizagem dos estudantes e à prática docente.
- Dialogar entre pares sobre as experiências pedagógicas desenvolvidas e/ou aprimoradas durante a pandemia.
- Cuidar da saúde emocional de si e dos estudantes.
- Acessar sistemas e dispositivos de apoio na escola ou fora dela, quando necessário, para aprimoramento profissional.
- Identificar se os estudantes estão confortáveis com atividades que, eventualmente, solicitem aproximações e contato físico, flexibilizando suas participações de forma a respeitar o espaço pessoal de cada um.

## 4. ORIENTAÇÕES GERAIS PARA OS ESTUDANTES

### 4.1. RECOMEÇO

Importa destacar inicialmente que as pessoas diferem na maneira de como lidar em situações de estresse, sobretudo quando se pensa no retorno à “normalidade”. Algumas retornam à vida “normal” com mais rapidez e outras podem levar mais tempo. Vale salientar que isso é considerado bem comum e que deve ser respeitado por todos. Nesse sentido, muitos dos estudantes podem, além da situação de estresse que afeta a saúde física e emocional, ter vivenciado situações adversas durante o período em que as escolas estiveram fechadas e, por conseguinte, foram, compulsoriamente, levados a permanecer em suas casas. Dessa maneira, é importante que os estudantes acessem aos espaços de escuta que a escola proporcionará, caso sintam a necessidade de conversar sobre o período de seu confinamento.

Também, considera-se ser imprescindível que os estudantes assumam a responsabilidade de se manterem no distanciamento necessário e respeitar o espaço do outro, nesse primeiro momento de reabertura das escolas, bem como seguir as normas de higiene pessoal e dos espaços compartilhados. Devem seguir os protocolos de segurança sanitárias, tanto no ambiente escolar como em seus lares. Nesse sentido, devem procurar ajuda e orientação de profissionais e dialogar com colegas que podem desconhecer normas e procedimentos de higiene e de conduta que digam respeito ao espaço do outro.

### 4.2. IMPORTANTES SINAIS, NO ESTUDANTE, A SEREM AVALIADOS NESSE RECOMEÇO DAS AULAS PRESENCIAIS

#### **Sentimentos intensos ou imprevisíveis:**

- Ansiedade, nervosismo, sobrecarga ou tristeza.
- Irritação ou mau-humor mais intensos do que o habitual.



## **4.2. IMPORTANTES SINAIS, NO ESTUDANTE, A SEREM AVALIADOS NESSE RECOMEÇO DAS AULAS PRESENCIAIS**

### **Alterações nos pensamentos e nos padrões de comportamento:**

- Dificuldade de se concentrar ou tomar decisões.
- Os padrões de sono e alimentação também podem ter sido, e ainda ser interrompidos - algumas pessoas podem comer demais e dormir demais, enquanto outras experimentam perda de sono e apetite.

### **Sensibilidade a fatores ambientais:**

- Ambientes abertos, barulhos altos, proximidade de outras pessoas podem estimular memórias de eventos ocorridos durante a epidemia no país, intensificando o sentimento de ansiedade. Esses "gatilhos" podem ser acompanhados pelo medo de que o evento estressante seja repetido, gerando instabilidade emocional.

### **Relacionamentos interpessoais estressados:**

- O aumento do conflito pode ter ocorrido, e ainda ocorrer, como discordâncias mais frequentes com membros da família e colegas escolares.
- Sentimento de ser retirado, isolado ou desassociado das atividades sociais habituais.
- Qualquer tipo de violência intrafamiliar decorrente do período de confinamento em seus lares.

### **Sintomas físicos relacionados ao estresse:**

- Dores de cabeça, náusea e dor no peito podem ocorrer e podem exigir atenção médica.
- Doenças pré-existentes podem se manifestar em prolongada exposição ao estresse, como períodos de confinamentos.

### 4.3. COMO LIDAR COM OS EFEITOS DO CONFINAMENTO DURANTE ESSE PERÍODO DE REABERTURA DAS ESCOLAS

#### **Reserva de um tempo para se ajustar:**

- Antecipação de que este poderá ser um momento difícil na vida.
- Lamentos de perdas sofridas e ser paciente com as mudanças no estado emocional.
- Escuta empática de qualquer tipo de queixa ou situação que lembre o período da pandemia.

#### **O suporte social é um componente essencial para a recuperação. Procurar:**

- Apoio com pessoas que se preocupam com o estudante e que irão ouvi-lo e ser empático com a situação.
- Família e amigos, pois são recursos importantes.
- Espaços de escuta no ambiente escolar.

#### **Socialização de experiências:**

- Expressão do que está sentindo da maneira que parecer mais confortável - como conversar com a família ou amigos próximos e/ou participar de atividades criativas (Exemplos: desenhar, ler livros, escrever ou participar de discussões sobre projetos de vida etc.).
- Consideração de aspectos positivos do período de quarentena, como a convivência com familiares, a leitura de livros e as novas perspectivas que se abrem com a reabertura das escolas.
- Consideração das novas aprendizagens que todos tiveram nesse período da pandemia.
- Envolvimento em comportamentos saudáveis para melhorar a capacidade de lidar com o estresse excessivo.

### 4.3. COMO LIDAR COM OS EFEITOS DO CONFINAMENTO DURANTE ESSE PERÍODO DE REABERTURA DAS ESCOLAS

- Realização de refeições bem equilibradas e buscar manter rotinas de descanso.
- Encontro de algum alívio através de técnicas de relaxamento, se tiver dificuldades contínuas com o sono.
- Prática de esportes, sozinho ou com a participação de outros colegas, respeitando os espaços pessoais, nesse momento de reabertura escolar.

#### **Estabelecimento de rotinas:**

- Realização de refeições em horários regulares, dormir e acordar em um ciclo regular ou seguir um programa de exercícios.
- Construção de algumas rotinas positivas para ter algo pelo que esperar durante esses tempos de reajustamento, como perseguir um hobby, caminhar por um parque ou bairro atraente ou ler um bom livro.
- Respeito ao espaço pessoal de todos os envolvidos na comunidade escolar, uma vez que nem todas as pessoas se sentirão confortáveis com aproximações ou contatos físicos no retorno às atividades.
- Respeito às normativas de higiene na escola, nas próprias casas e nos espaços públicos.

#### **Quando procurar ajuda profissional.**

- O pedido de ajuda deve ocorrer em todos os momentos. Porém, se sentir persistentes sentimentos de angústia, desesperança ou que mal consegue superar suas responsabilidades e atividades diárias, consultar um profissional de saúde mental licenciado, como um psicólogo. Os psicólogos são treinados para ajudar as pessoas a lidarem com suas emoções, períodos de estresse, sentimentos de ansiedade e tristeza etc.

#### 4.4. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Favorecer o tempo necessário para se ajustar.
- Buscar suporte social.
- Dialogar sobre as experiências vivenciadas e seus efeitos.
- Buscar estabelecer rotinas e comportamentos saudáveis para a mente e o corpo.

## 5. ORIENTAÇÕES GERAIS ÀS FAMÍLIAS

### 5.1. SOBRE A FAMÍLIA

Com o fechamento das escolas durante a quarentena, as famílias vivenciaram momentos difíceis. Com o aumento do tempo de convivência familiar, o estresse, relacionado aos impactos advindos do trabalho, podem ter alterado as relações familiares e provocado rupturas nesse convívio. Por isso, importante compreender como essas famílias estão retornando à escola.

Crianças, adolescentes e jovens reagirão de maneiras diferentes e em seu próprio tempo diante de suas experiências nesse período de fechamento das escolas. Necessitarão, contudo, do apoio familiar, além da escola, nesse momento de reajustamento e retomada das aulas. Importante ressaltar que as variadas manifestações de sentimentos dos estudantes e seus familiares são comuns, pois passaram por um período de confinamento. Por isso, alguns cuidados merecem atenção, por parte dos familiares:

**Por se apegarem aos familiares, as crianças podem não querer ficar longe deles.**

- Quando uma criança mostra apego excessivo e falta de vontade de deixar os familiares, sobretudo os pais, ela pode expressar medo e ansiedade de separação ou perda. Esses medos devem se dissolver quando a ameaça de perigo se dissipar e as crianças se sentirem, novamente, seguras sob a proteção dos pais ou outros familiares.
- A família deve confortá-las e tranquilizá-las de que elas estão seguras novamente no ambiente escolar. É bem verdade que, quando elas se sentirem seguras, começarão a se soltar.

## 5.1. SOBRE A FAMÍLIA

### **Alguns filhos precisam conversar sobre suas experiências traumáticas o tempo todo e outras não querem conversar.**

- Embora seja importante não “forçar” o filho a falar sobre suas experiências, também é fundamental que os familiares informem que estão dispostos a ouvi-lo.
- É importante convidar o filho a contar como ele se sente ao voltar para a escola. Não fazer perguntas diretas, como: "Você está preocupado em voltar para a escola?" - mas dar a ele a oportunidade de expressar o que está pensando. Perguntas tais como se ele gostaria de conversar sobre a pandemia e os eventos associados a ela na escola, ajudam ao processo de elaboração da experiência vivida. Ou mesmo, propor que ele sugira alguma atividade escolar relacionada à COVID-19.
- É preciso dar a ele ampla oportunidade para fazer perguntas. É reconfortante o estabelecimento do diálogo com crianças, adolescentes e jovens respeitando seus respectivos universos e níveis de maturidade.
- Se o seu filho não sentir que a sala de aula é um local seguro, é bom dar atenção às essas inseguranças. É preciso estar atento às pistas não verbais que indiquem ansiedade, alterações dos hábitos como o de sono e alimentação, dentre outros.

### **Enfatizar a segurança da escola.**

- É necessário reafirmar sempre ao filho que a escola é um lugar seguro, e que ele confie nos professores e demais profissionais.
- É importante dar alguns conselhos, tais como: que ele pode conviver com os colegas, e não temer o contato físico com os demais colegas. Porém, lembrar dos cuidados necessários para prevenir quaisquer doenças. Nesse sentido, lembrar as boas práticas, como: lavar bem as mãos, cobrir a boca com o braço ou um lenço descartável ao espirrar ou a tossir.

## 5.1. SOBRE A FAMÍLIA

- Para orientar o seu filho sobre as normas da escola, conhecer os protocolos de saúde adotados pela escola e determinados pelos órgãos oficiais.

### **Possibilitar o exercício da autonomia, ajudando-os no autocontrole.**

- Importante possibilitar ao filho a escolha da comida, roupas, jogos recreativos, uma leitura ou mídia apropriada etc.
- Construção, com o seu filho, de um plano de inserção na escola; se possível, com horários de rotina.
- Exercício do limite de escolhas, deixando claro que toda escolha traz bônus e ônus.

### **Manter a disciplina ajuda na auto-segurança.**

- Em algumas situações, crianças, adolescentes e jovens reagem ao trauma e ao estresse com raiva. Os adultos devem entender, mas também devem os responsabilizarem por seus respectivos comportamentos. Não é correto ferir os outros e violar outras regras da casa ou da escola, mesmo que os alunos estejam estressados. É preciso fazer reconhecer os seus sentimentos, manter a calma e lembrá-los das regras de convivência, bem como as consequências de transgredi-las.

### **Demonstrar afeto.**

- Importante criar atividades conjuntas que proporcionem a expressão de ideias e sentimentos e que possam ter a construção de situações de acolhimento.

## 5.1. SOBRE A FAMÍLIA

### **Procurar restabelecer as rotinas diárias.**

- Estabelecimento de horário para as refeições, para dormir e outras atividades regulares do dia podem ajudar aos filhos a se sentirem confortáveis e saberem o que esperar.

### **Atenção às informações a que o filho tem acesso.**

- Não ajuda às crianças, em fase inicial da Educação Básica, assistirem demasiadamente a cobertura, por parte da mídia, de temas ligados à pandemia. No entanto, adolescentes e jovens podem se sentir mais seguros ao acompanharem os acontecimentos, para entenderem melhor a realidade e os esforços de recuperação e prevenção.
- Esclarecimento ao filho sobre o que é uma notícia confiável e uma notícia falsa.

### **Saber quem mais pode ajudar.**

- Professores, assistentes sociais, psicólogos, orientadores e conselheiros escolares estarão prontos para ajudar aos estudantes.
- Incentivo ao filho a conversar com esses profissionais ao retornarem à escola.
- Os familiares também devem cuidar bem de si mesmos. Mantenham-se bem!

## 5.2. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Proporcionar afeto e segurança emocional aos filhos.



## 5.2. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Dialogar com os filhos e esclarecer suas eventuais dúvidas.
- Enfatizar que a escola é um lugar seguro.
- Proporcionar ao filho algumas escolhas, para reforçar sua segurança.
- Restabelecer rotinas diárias.
- Prestar atenção às informações a que os filhos têm acesso.
- Buscar ajuda de profissionais capacitados.
- Manter-se bem, físico e emocionalmente.

## REFERÊNCIAS

BENDER, Lisa. **Interim Guidance for COVID-19 prevention and control in schools.** United Nations Children's Fund. Acesso em: 15 maio 2020

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Guidance for Schools and Child Care Programs.** U.S. Department of Health & Human Services. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. Acesso em: 14 maio 2020

EDUCATION INTERNACIONAL. **Guidance on reopening schools and education.** Disponível em: <https://www.ei-ie.org/en/detail/16760/education-international-guidance-to-reopening-schools-and-education-institutions>. Acesso em: 16 mai 2020.

JAYCOX, Lisa H.; MORSE, Lindsey K.; TANELIAN, Terri; STEIN, Bradley D. **How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences.** A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery. Santa Monica: RAND Corporation, 2006.

MANN, Megan. **Coronavirus (COVID-19) Guidance for Schools.** Washington: National Association of Independent Schools, 2020.

NATIONAL EDUCATION ASSOCIATION. **NEA's school crisis guide.** Help and healing in a time of crisis. Washington: National Education Association, 2018.

NATIONAL SCHOOL BOARDS ASSOCIATION. COVID-19. **Preparing for widespread illness in your school community.** A Legal Guide for School Leaders. A companion guide to Fostering Safer Schools. Alexandria: National School Boards Association, 2020.

ROBINSON, Monique. **Tips for discussing coronavirus with your kids.** Nedlands WA: Telethon Kids Institute, 2020.

SAFE PLACE. Back to Routine. Disponível em: [www.safeplace.cet.ac.il](http://www.safeplace.cet.ac.il). Acesso em: 20 abr. 2020.

U. S. OFFICE OF SAFE AND HEALTHY STUDENTS. **Guide for developing high-quality school emergency operations plans.** Washington: U.S. Department of Education, 2013.

UNESCO. **COVID-19 Education Response: Preparing the reopening of schools.** Paris: France, 2020

## REFERÊNCIAS

**UNESCO. UNESCO COVID-19 education response:** school reopening. Issue note, n. 7.1, abril 2020.

Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373275>. Acesso em: 16 maio 2020.

UNESCO; UNICEF; World Bank; WFP. **Framework for reopening of schools.**

Disponível em: <https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>. Acesso em: 16 maio 2020.

UNICEF; WHO; IFRC. **Interim guidance for prevention and control of Covid-19 in schools.** Disponível em:

[https://docs.wfp.org/api/documents/WFP0000114765/download/?\\_ga=2.136903923.257323632.1588683160-1849063579.1586050697](https://docs.wfp.org/api/documents/WFP0000114765/download/?_ga=2.136903923.257323632.1588683160-1849063579.1586050697). Acesso em: 16 maio 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance:** Guidance for schools, workplaces & institutions. 2020





Organização  
das Nações Unidas  
para a Educação,  
a Ciência e a Cultura



Universidade  
Católica de Brasília

Cátedra UNESCO de Juventude,  
Educação e Sociedade



PUCRS