

COVID-19

DOSSIER PARA A COMUNIDADE EDUCATIVA

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS, PROFESSORES,
PSICÓLOGOS E DIRECTORES

The background of the page is a dark blue color. It is decorated with several white line-art icons of viruses or microorganisms. These icons are scattered across the top and middle sections of the page. Each virus icon consists of a central circle, several smaller circles of varying sizes attached to its surface, and some have short lines extending from them, resembling spikes or legs. The icons are rendered in a minimalist, clean style.

03 INTRODUÇÃO

04 RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA A COMUNIDADE EDUCATIVA

76 RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E JOVENS

108 RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES

162 RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA PROFISSIONAIS

A small, white line-art icon of a virus or microorganism is located in the bottom-left corner of the page. It features a central circle, several smaller circles attached to its surface, and short lines extending from them, similar to the larger icons in the background.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) tem acompanhado desde a primeira hora o enorme e complexo desafio que todos os cidadãos e os contextos educativos enfrentaram e enfrentam face à pandemia COVID-19. Nesse sentido, tem colaborado de forma proactiva e próxima com as **autoridades de saúde e educação**, nomeadamente através da **partilha de informação e consultoria**.

No **contexto escolar, a pandemia exige adaptações** que permitam encontrar soluções para a implementação de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão, pensando a **escola** como um todo para que continue a ser um **espaço de desenvolvimento saudável, de educação inclusiva e de relação**, aspectos fulcrais ao cumprimento dos seus objectivos.

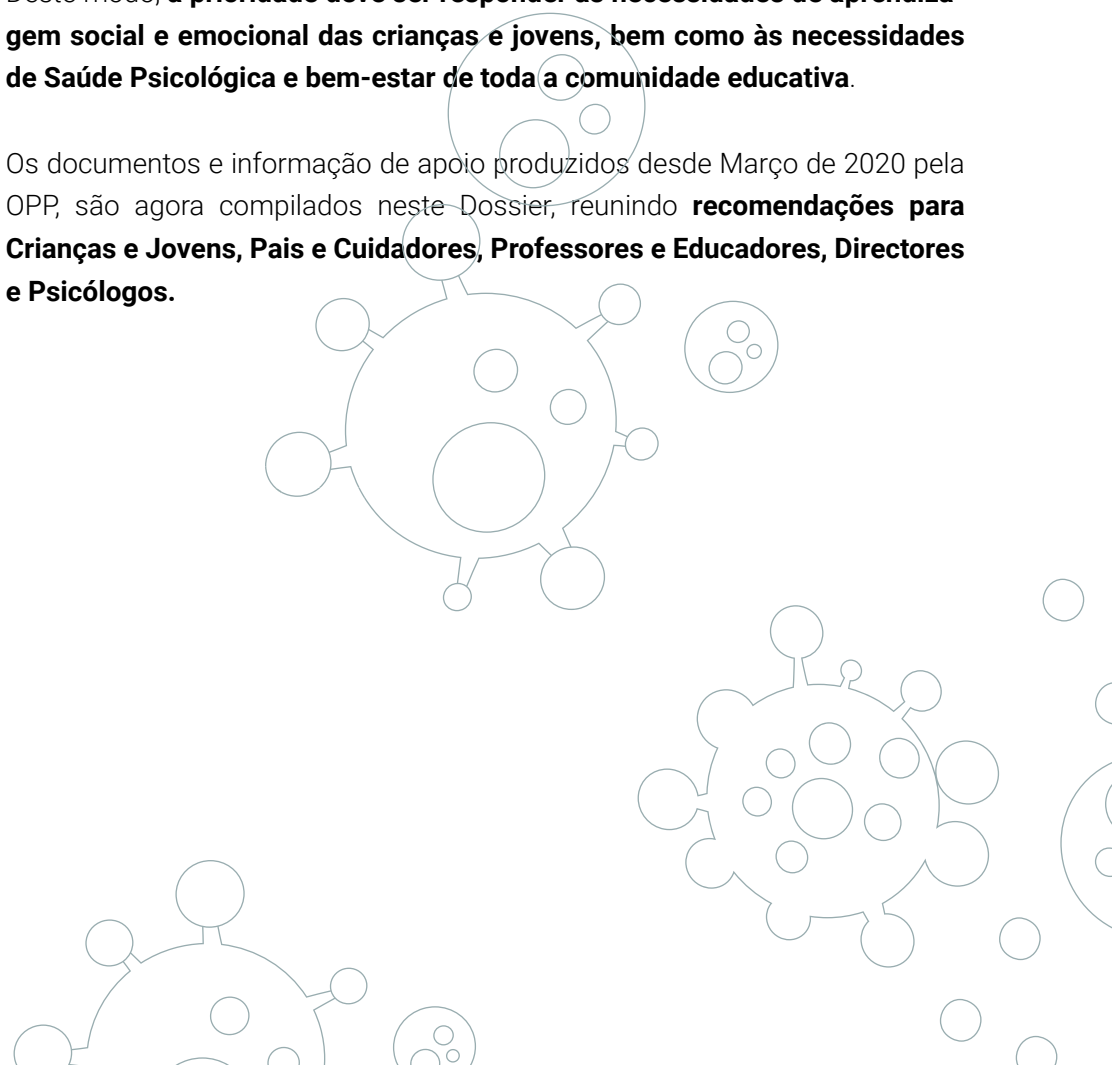
A Escola representa um dos contextos com maior potencial para prevenir e promover a Saúde Física e Mental/Psicológica das crianças e jovens – enquanto fundamento da personalidade saudável e da cidadania activa – sobretudo através da promoção da literacia em saúde e das competências sociais e emocionais das crianças/jovens.

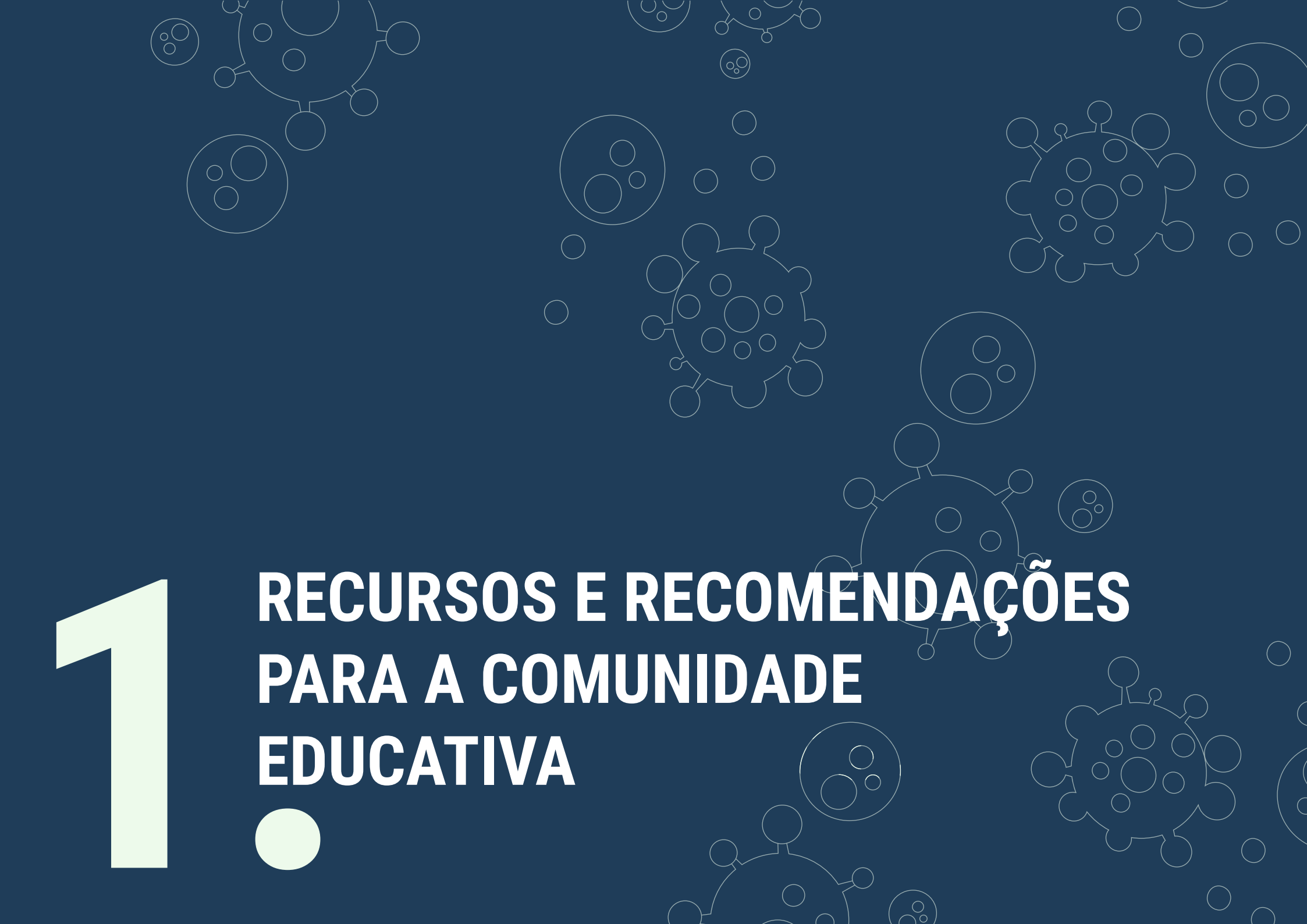
Neste sentido, a **promoção da Saúde Mental/Psicológica nas escolas deve operar de modo consistente ao longo do currículo, do ambiente escolar e dos serviços escolares**, sendo integrada em programas e estruturas dentro da escola e contando com a intervenção de todos os elementos da comunidade educativa (alunos, pais, professores e Psicólogos da Educação). Só assim será possível cumprir os princípios definidos na Lei de Bases do Sistema Educativo.

É fundamental que o ano lectivo de 2020/2021 se baseie na premissa de que a escola é um espaço seguro, cuidador e de apoio ao desenvolvimento, à saúde (física e psicológica) e ao bem-estar das crianças, jovens e restante comunidade educativa. **A dimensão psicológica das medidas de segurança é essencial**, uma vez que só um ambiente emocionalmente contentor capacita as crianças e jovens para estudar e relacionar-se.

Deste modo, **a prioridade deve ser responder às necessidades de aprendizagem social e emocional das crianças e jovens, bem como às necessidades de Saúde Psicológica e bem-estar de toda a comunidade educativa**.

Os documentos e informação de apoio produzidos desde Março de 2020 pela OPP, são agora compilados neste Dossier, reunindo **recomendações para Crianças e Jovens, Pais e Cuidadores, Professores e Educadores, Directores e Psicólogos**.



The background is a dark blue color with a pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the page, with some being larger and more detailed than others. The icons consist of circles with smaller circles inside, and some have small protrusions on their outer edges.

1

RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA A COMUNIDADE EDUCATIVA



COVID-19

REGRESSAR À ESCOLA EM TEMPO DE PANDEMIA: RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES, DIRECTORES E PROFESSORES



SETEMBRO 2020

No último ano lectivo, a **pandemia COVID-19** obrigou a **alterações nos contextos educativos** e nos **processos de ensino-aprendizagem**, gerando novas interacções entre os **alunos, os pais/cuidadores, os professores/outros profissionais e a escola**. A incerteza e as mudanças nas dinâmicas relacionais e de aprendizagem mantêm-se neste novo ano lectivo de 2020/2021, que agora se inicia. **Toda a comunidade educativa enfrenta desafios excepcionais.**

No regresso à escola, acompanhando **sentimentos de entusiasmo e algum alívio**, é natural que predominem ainda **sentimentos de incerteza e medo** relativos à exposição ao vírus. **Quer as crianças e jovens, quer os pais/cuidadores e educadores/professores, podem preocupar-se** com o aumento da exposição ao risco que decorre da potencial necessidade de andar de transportes públicos, de estar em espaços fechados com proximidade a outras crianças e jovens, da dificuldade em controlar e garantir que todos adoptam os comportamentos de protecção necessários para os manter em segurança.

É natural que **pais e cuidadores** possam experienciar uma variedade de sentimentos (às vezes aparentemente opostos, tais como alívio e preocupação, culpa e confiança) face ao regresso à escola. É natural que se sintam ansiosos com planos de regresso que possam parecer vagos, ou cépticos relativamente ao cumprimento de algumas medidas. É natural que se sintam preocupados, também, com novas



possibilidades de encerramento das escolas, modelos de ensino mistos ou à distância, ou com a implementação de outras medidas.

No caso das **crianças e jovens**, o período de encerramento das escolas significou novas barreiras ao seu desenvolvimento social, psicológico e educativo, agravando situações de **desigualdade** já existentes e colocando em causa dimensões fundamentais da sua vida (como a quebra de rotinas, brincadeiras e contactos sociais). A UNICEF Portugal tem estado a acompanhar a situação das crianças, desde a declaração do Estado de Emergência, e realizou um diagnóstico sobre os efeitos da pandemia no Bem-estar e Direitos da Criança. Neste inquérito (UNICEF Portugal, 2020), as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos manifestam as suas preocupações, reconhecendo que a situação atual obrigou a muitas mudanças na sua vida. No topo destas estão uma nova rotina associada a sentimentos de insegurança, alterações a nível escolar, o menor contacto com os seus pares e uma diferente utilização dos espaços público e privado. Deste modo, o **regresso à escola poderá ser particularmente desafiante este ano lectivo**, exigindo medidas específicas de suporte, que promovam uma **reintegração escolar que, por sua vez, assegure a Saúde Física, mas também Psicológica e garanta o Bem-estar da criança**.

A reabertura das escolas implica mudanças nos procedimentos anteriores, alterações nos hábitos sociais e nas emoções de

todos os envolvidos. O impacto do vírus e da pandemia continua a depender também do comportamento de cada um de nós. Por isso, continuaremos a precisar de ser **pacientes e resilientes, capazes de nos adaptarmos constantemente**, nomeadamente à possibilidade de existirem alterações nas medidas e no que respeita aos comportamentos recomendados em contexto escolar.

NESTE SENTIDO, É FUNDAMENTAL QUE O REGRESSO À ESCOLA SE BASEIE NA PREMISSA QUE A ESCOLA É UM ESPAÇO SEGURO E PROTETOR, CUIDADOR E DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO, À SAÚDE (FÍSICA E PSICOLÓGICA) E AO BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS, JOVENS E DEMAIS COMUNIDADE EDUCATIVA¹.

¹ UNICEF Portugal (2020). Medidas para a acção local - promoção de ambientes seguros e protectores para as crianças no pós-confinamento. <https://www.unicef.pt/actualidade/publicacoes/medidas-para-a-acao-local/>

A dimensão psicológica das medidas de segurança é essencial, uma vez que só um ambiente emocionalmente seguro capacita as crianças e jovens para aprender, estudar e relacionar-se².

Numa situação em que planeamos o imprevisível, **a prioridade deve ser responder às necessidades de aprendizagem social e emocional das crianças e jovens, bem como às necessidades de Saúde Psicológica e de Bem-estar de toda a comunidade educativa.**

Para além das recomendações que sugerimos neste documento, é possível consultar o [COVID-19 | Dossier para a Comunidade Educativa – Recomendações para Pais, Professores, Psicólogos e Directores.](#)



²Sobre o posicionamento da OPP relativamente à necessidade de avaliar o custo emocional das medidas sanitárias na comunidade escolar, consulte a carta enviada à Sra. Directora Geral da Saúde - "[Medidas sanitárias e Saúde Mental/Psicológica](#)".

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES

Embora os pais se possam sentir mais stressados e ansiosos com o regresso à escola este ano lectivo, continuam a desempenhar um **papel fundamental junto das crianças e jovens, influenciando a sua capacidade de gerir as alterações necessárias em tempo de pandemia**, bem como as emoções e preocupações provocadas pela situação.

A vida durante a pandemia da COVID-19 é difícil tanto para as famílias como para as crianças. O regresso à escola é um momento importante, mas provavelmente com muitas dúvidas e questões³.

O QUE PODEM OS PAIS E CUIDADORES FAZER PARA FACILITAR O REGRESSO À ESCOLA DE CRIANÇAS E JOVENS?

» **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.** Incentivem as crianças e jovens a expressarem as suas emoções, disponibilizando-se para o diálogo e validando o que sentem relativamente ao regresso à escola. Assegurem à criança ou jovem que é natural

ter sentimentos diversos (por exemplo, entusiasmo, alívio, preocupação e zanga) nesta situação.

» **Conversem** com a/o criança/jovem sobre aquilo que a/o preocupa, mas também sobre aquilo que deseja no regresso à escola, ajudando-a/o a **antecipar os aspectos positivos** (por exemplo, reencontrar os colegas e professores).

» **Antes do dia de regresso à escola, conversem com a criança/jovem** enfatizando que a decisão de regressar à escola é baseada no conhecimento científico e que todas as pessoas na escola farão os possíveis para manter crianças e adultos seguros; que qualquer pessoa que esteja doente ficará em casa; que as autoridades estão atentas e que quando, porventura, não for seguro ir à escola, decidirão nesse sentido. Para além disso é importante reforçar as boas práticas de higiene, os comportamentos pró-saúde e pró-sociais.

Preparem as crianças/jovens para as mudanças nos processos e logísticas habituais da escola. Quando souberem como vão funcionar as novas regras e logísticas da escola preparem a criança/jovem para essas alterações – quanto melhor ela/ele as entender, mais confortável se sentirá em relação a elas e ao seu cumprimento. No caso das crianças

³UNICEF Portugal (2020). Como será o regresso à escola durante a pandemia da COVID-19?. <https://www.unicef.pt/actualidade/publicacoes/regresso-as-aulas-covid19/>

mais novas, uma das alterações que pode gerar dificuldade diz respeito ao facto de os pais/cuidadores não as poderem acompanhar dentro da escola. Prepare a criança/jovem para as diferenças que existirão nos procedimentos de as levar e ir buscar à escola, assegurando-a/o que existirão vários adultos que a/o acompanharão e poderão ajudar, e que poderão cumprir determinados rituais de separação nos espaços exteriores. Pergunte-lhe por algo que possa facilitar a situação (por exemplo, ir para a escola com um amigo ou levar um autocollante que as faça sentir corajosas).

» **Enfatizem o papel da criança/jovem em manter-se saudável a si e aos outros**, sublinhando que devem evitar comportamentos como levar as mãos ao rosto e realizar frequentemente comportamentos como lavar as mãos. Os pais e cuidadores devem focar-se nas coisas que as crianças/jovens podem controlar (seguir as regras, adoptar práticas de higiene) em vez de nas coisas sobre as quais não têm controlo (por exemplo, a probabilidade de um colega adoecer ou a escola ter de voltar a encerrar).

» **Reestabeleçam, em casa, as rotinas relacionadas com a escola**, mantendo o que for possível manter (por exemplo, hora de dormir em período lectivo, fazer a mochila e preparar a roupa para o dia seguinte).

» **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 e protetores para o regresso das crianças e jovens. Se os pais e cuidadores

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; 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.); reforçar que a separação será apenas temporária e que a X horas, estarão 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.

» **No final do dia, depois da escola, conversem com a criança/jovem sobre como foi o dia na escola**, incluindo o que gostaram, o que as deixou preocupadas e o que gostariam de fazer no dia seguinte.

» **Procurem reservar algum tempo extra para estar com a criança/jovem** (a falar, a brincar, a jogar). Ao final do dia, as crianças podem estar mais cansadas e precisarem de actividades calmas; os jovens podem estar mais sonolentos.

COMO PODEM OS PAIS E CUIDADORES ACOMPANHAR, DE FORMA PRÓXIMA, ESTE ANO ESCOLAR DAS CRIANÇAS E JOVENS, CONTRIBUINDO PARA O SEU SUCESSO EDUCATIVO?

- » **Participem e cooperem activamente** no processo educativo da criança/jovem, mantendo uma relação próxima e informada junto dos professores e outras figuras de referência, conhecendo as medidas de suporte à aprendizagem e apoiando a implementação dessas medidas.
- » **Mantendam um canal de comunicação aberto com a escola**, informando como a criança/jovem se está a adaptar. Sempre que relevante, partilhe com os professores as necessidades, recursos e barreiras que a criança/jovem sente no processo educativo.
- » **Contribuam para o equilíbrio entre as actividades escolares e as actividades familiares**, avaliando o tempo que a criança/jovem se dedica às actividades escolares face às exigências das mesmas, e o tempo livre e de convívio familiar.
- » **Estabeleçam expectativas e objectivos elevados, mas realistas e razoáveis**, acerca do desempenho académico da criança/jovem. A melhor forma de o fazer é comunicar-lhe que acreditam no seu potencial.
- » **Mostrem-se disponíveis para ouvir a criança/jovem**, tentando compreender as suas facilidades e dificuldades no processo educativo, as suas preocupações e medos, em virtude do período em que vivemos, em relação ao seu percurso escolar.
- » **Apoiem a realização de tarefas escolares**, sempre que necessário, procurando contribuir para a autonomia e auto-regulação da criança/jovem no seu processo educativo.
- » **Estejam atentos aos sinais de alerta e comportamentos de risco que levam ao abandono escolar**, particularmente neste contexto de pandemia. Consultem o documento de apoio "[O Meu Filho/a quer Desistir de Estudar](#)".
- » **Recorram ao apoio especializado do Psicólogo escolar** na gestão do stresse e da ansiedade ou de outras dificuldades emocionais e comportamentais, sempre que sentirem necessário.
- » **Conversem sobre bullying e sobre cibersegurança**. O seu filho tem direito a um ambiente educativo seguro e protetor que respeite a sua dignidade. A Convenção sobre os Direitos da Criança declara que todas as crianças têm direito à educação e proteção contra todas as formas de violência⁴.
- » Para mais informação sobre o papel dos pais, cuidadores, consultem os documentos de apoio OPP "[COVID-19: Estudar em Tempo de Pandemia. Guia para pais e cuidadores](#)".

⁴UNICEF Portugal (n.d.). [Internet Mais Segura](#). UNICEF (n.d.). [How to talk to your children about bullying](#).

RECOMENDAÇÕES PARA DIRECTORES E PROFESSORES

O momento de reabertura das escolas deve ter em conta o interesse superior da criança e as orientações das entidades de saúde pública, que se devem basear numa análise intersectorial, incluindo a educação, a saúde pública e as questões socio-económicas, bem como numa avaliação dos benefícios e dos riscos associados e especificidades de cada contexto⁵.

Responder aos **objectivos académicos e curriculares** continua a ser uma meta importante durante este ano lectivo. No entanto, os alunos podem não estar preparados para se envolverem em actividades de aprendizagem formal até se sentirem fisicamente e psicologicamente seguros. E **estabelecer esse sentido de segurança e bem-estar pode levar semanas ou até meses**, dependendo da evolução do contexto comunitário da escola e dos contextos individuais.

Este momento exigente que vivemos reforça a necessidade de pensar a escola como um todo, sublinhando a importância dos diferentes agentes educativos e a sua interacção, em torno de um objectivo comum, **para que a escola continue a ser um espaço de educação inclusiva, de bem-estar e desenvolvimento integral e pleno das crianças e jovens.**

Neste sentido, **este ano ganham especial importância acções de promoção da Saúde Psicológica e do Bem-estar, do envolvimento com a família, bem como o reforço das políticas e práticas inclusivas.**



⁵UNESCO, UNICEF, WB & WFP (2020). [Framework for Reopening Schools](#).

PROMOÇÃO DA SAÚDE PSICOLÓGICA E DO BEM-ESTAR

As escolas/agrupamentos devem organizar um Grupo de Trabalho ou uma Equipa de Saúde Escolar que planeie e avalie as políticas e práticas de Saúde Escolar, nomeadamente a Saúde Psicológica, e que, nestas circunstâncias extraordinárias, deve reunir mais vezes no sentido de adequar constante e continuamente as estratégias de promoção de Saúde Psicológica e Bem-estar na escola. **As escolas devem estar preparadas para responder a um conjunto diverso de necessidades de Saúde Psicológica,** considerando o impacto emocional da pandemia, o sofrimento provocado por potenciais perdas, as preocupações financeiras das famílias, as situações de desigualdade, violência e isolamento social prolongado.

As escolas devem reforçar a implementação de programas, projectos e/ou estratégias que visem aumentar os factores de protecção da Saúde Psicológica e da inclusão de todos os alunos (por exemplo, sentimentos positivos de auto-estima, autoconceito e auto-eficácia; autonomia; tomada de decisão responsável; valores positivos e consciência social; capacidade de comunicação e de resolução assertiva de problemas; competências sócio-emocionais e de auto-regulação; educação para os afectos e sexualidade; relações interpessoais positivas e de suporte; resiliência e *coping*; clima escolar positivo; prevenção do *bullying* e violência escolar; prevenção do abuso e de substância psicoactivas).

As escolas devem integrar, intencionalmente, nos currículos, a promoção de competências sociais, emocionais e de Saúde Psicológica.

As escolas devem possuir procedimentos claros de avaliação de risco para apresentar problemas de Saúde Psicológica, necessidades educativas específicas ou insucesso escolar, e de monitorização e intervenção precoce junto dos alunos. Neste contexto, os indicadores de risco devem incluir a experiência da doença, de perda ou luto por alguém próximo; a ruptura com o estilo de vida anterior devido a dificuldades financeiras familiares; a existência de problemas de Saúde Psicológica prévios; a exposição a abuso e negligência.

As escolas devem reforçar as estruturas e recursos que dão resposta aos problemas educativos, de Saúde Psicológica e de inclusão mais frequentes (por exemplo, problemas de aprendizagem, absentismo e abandono escolar; dificuldades emocionais, relacionais, motivacionais e de ajustamento; dificuldades de atenção/concentração; problemas de comportamento e indisciplina; *bullying* e violência escolar; discriminação, exclusão social e estigma; comportamentos de risco) – muitos deles serão potencialmente agravados ou acentuados pela situação de pandemia e crise económica e social. Neste sentido, **as escolas devem proporcionar “vias rápidas” para a procura de ajuda.** Por exemplo, os serviços de Psicologia devem colaborar na resposta a situações de crise e existir um local onde todos os alunos podem, espontaneamente, aparecer, sozinhos ou acompanhados, para falar com um adulto.

As escolas devem recolher informação, regularmente e de forma sistematizada, de modo a monitorizar a Saúde Psicológica de toda a população escolar. Os dados recolhidos devem ser partilhados e discutidos com a comunidade educativa para, de forma participada, serem definidas estratégias de melhoria das práticas de Inclusão e Saúde Psicológica.

As escolas devem proporcionar oportunidades, formais e informais, curriculares e extracurriculares, de promoção da Literacia em Saúde, nomeadamente Saúde Psicológica, possibilitando que os alunos aprendam e discutam temas relacionados com a prevenção e a promoção da Saúde Psicológica, incluindo a análise da influência de familiares, amigos, media e tecnologia nos comportamentos de saúde; desenvolver competências para aceder a informação válida, produtos e serviços que permitam melhorar a sua Saúde; praticar a capacidade de tomada de decisões responsáveis, usar a comunicação interpessoal para melhorar a Saúde, e evitar ou reduzir os riscos para a Saúde.

As escolas devem disponibilizar momentos formativos aos professores e outros profissionais para lidarem com as necessidades dos alunos, tanto de recuperação das aprendizagens como do seu Bem-estar físico, mental e social. A formação deve contribuir para melhorar a capacidade dos professores em responder às necessidades académicas e sócio-emocionais dos alunos.

De forma semelhante, **as escolas devem proporcionar, aos seus profissionais, formação sobre temas relacionados com a pre-**

venção e promoção da Saúde Psicológica, desenvolvendo ações que lhes sejam especificamente dirigidas com o intuito de prevenir e promover a sua Saúde Psicológica. É importante reconhecer que também os Profissionais podem estar a experienciar stresse ou situações de perda (financeira, pessoal, social, física). **O autocuidado, para além de uma responsabilidade individual, deve ser fazer parte da cultura da escola.**

As escolas devem reconhecer as dificuldades acrescidas que a circunstância excepcional que vivemos criou às crianças e jovens que, este ano, experienciam momentos de transição escolar, considerando oportunidades, sempre que possível, de proporcionar a reconexão com os colegas e professores (mesmo que estes tenham de ocorrer virtualmente – por exemplo, visitas virtuais à escola ou visitas virtuais à sala de aula). É ainda natural que o período de transição e adaptação seja mais prolongado este ano. O site Escola SaudavelMente oferece mais recursos e recomendações para [crianças e jovens](#) nas diferentes fases de transição, para os [pais e cuidadores](#) e para os [profissionais](#).

As escolas devem reconhecer o potencial de aumento das taxas de abandono escolar, implementando medidas e estratégias de prevenção do abandono escolar e do insucesso especificamente em situação de pandemia.

As expectativas de cumprimento das novas regras e rotinas devem ser ensinadas e reensinadas, evitando abordagens punitivas, sobretudo quando se trata de gerir a necessidade de distanciamento físico.

ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA

As escolas devem redefinir procedimentos procurando reforçar a colaboração entre a família e a escola, estabelecendo vias de comunicação, formais e informais, e envolvendo a família nas tomadas de decisão sobre os seus filhos.

As escolas devem proporcionar actividades que ajudem as famílias a sentirem-se confortáveis ao enviarem as suas crianças e jovens de volta à escola (por exemplo, oportunidades, ainda que virtuais, de conhecer a escola, fazer questões, falar com os Professores ou o Psicólogo da escola).



POLÍTICAS E PRÁTICAS INCLUSIVAS

As escolas devem recorrer a modelos de intervenção multinível, que através de medidas universais, selectivas e/ou indicadas, e da monitorização sistemática do progresso dos alunos em cada medida implementada, use evidências/indicadores/provas para responder às necessidades educativas e individuais de todos os alunos.

As escolas devem reforçar modelos de desenho universal para a aprendizagem, centrados na singularidade dos alunos e na diversidade dos seus processos de aprendizagem e necessidades, de forma a proporcionar o acesso de todos a práticas pedagógicas diferenciadas, a práticas guiadas e a

práticas autónomas, proporcionando múltiplos meios de envolvimento e motivação para a aprendizagem, de representação e comunicação de informação e de acção e expressão por parte dos alunos.

As escolas devem realizar esforços concertados para estabelecer relações fortes dentro da comunidade escolar (por exemplo, encorajar os profissionais da escola a conhecerem os nomes de todos os alunos, mesmo aqueles que não pertencem à sua turma ou são da sua responsabilidade directa; estabelecer uma rotina de entrada na escola que faça os alunos sentirem-se acolhidos).

As escolas devem reconhecer o potencial para o estigma decorrente da COVID-19 (por exemplo, daqueles que venham a positivo ou tiverem familiares que testam positivo; daqueles que já tenham estado doentes com COVID-19; daqueles que tendo doenças respiratórias ou alergias possam ter e espirrar e tossir frequentemente), **reforçando estratégias de combate ao estigma e à discriminação.**

É IMPORTANTE QUE OS PROFESSORES...

Antecipem alguma regressão académica, emocional e social das crianças e jovens, assim como reconheçam o impacto negativo potencial de um ambiente que requer a diminuição das interações sociais, proporcionando, sempre que possível, momentos e estratégias de **diminuição da ansiedade e do stress**. Neste contexto, os professores devem evitar assumir que determinados comportamentos inadequados representam necessariamente desobediência ou comportamento insubordinado.

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 regresso à escola. **Estas emoções precisarão de tempo e espaço para serem reconhecidas e partilhadas.**



Reconheçam o impacto do eventual uso de máscaras na capacidade para identificar emoções e expressões faciais, assim como seguir o discurso e participar em interações que impliquem falar. Este impacto poderá ser substancialmente mais significativo em alunos com dificuldades de aprendizagem, dificuldades auditivas ou outras perturbações do desenvolvimento. Salientem o potencial uso de máscara, em determinadas situações, como um comportamento protetor da saúde do próprio e do outro.

Reconheçam o impacto, na capacidade de motivação e de concentração das crianças e jovens, bem como nos níveis de stresse e ansiedade, **do eventual alargamento dos horários das aulas e da redução dos tempos de intervalo, caso a escola não tenha outra opção.**

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 do novo ano lectivo, de forma a que participem ativamente e se impliquem e se responsabilizem pelas aprendizagens e actividades a realizar. Negoceiem tempos de interacção livre e tempos de concentração e cooperação na aprendizagem.

Reforcem os canais de comunicação aberta e segura, que permitam aos alunos partilhar as suas preocupações e dúvidas. Mostrem-se e estejam disponíveis para mediar a comunicação com os diferentes intervenientes da comunidade educativa, nomeadamente o psicólogo da escola, o director de turma ou os encarregados de educação. Estejam atentos aos sinais de alerta relativos à Saúde Psicológica e considerem a possibilidade de os alunos terem vivenciados perdas de entes queridos.

Considerem introduzir novo conteúdo académico apenas quando as novas regras, rotinas e ambiente já tiverem sido firmemente estabelecidos e interiorizados pelos alunos, e estes se sintam seguros e emocionalmente estáveis. Neste momento, o mais importante é o foco no bem-estar social e emocional, nas competências adaptativas das crianças e jovens.

Reconheçam que a produtividade e o envolvimento dos alunos possam não ser, inicialmente, os mesmos que tinham anteriormente. É possível que sintam que têm de conhecer novamente os seus alunos, para poder adaptar a forma como ensinam ao seu ritmo de aprendizagem, capacidade de concentração e motivação actual para a aprendizagem. Pode ser útil fazer um “diagnóstico” das aprendizagens.

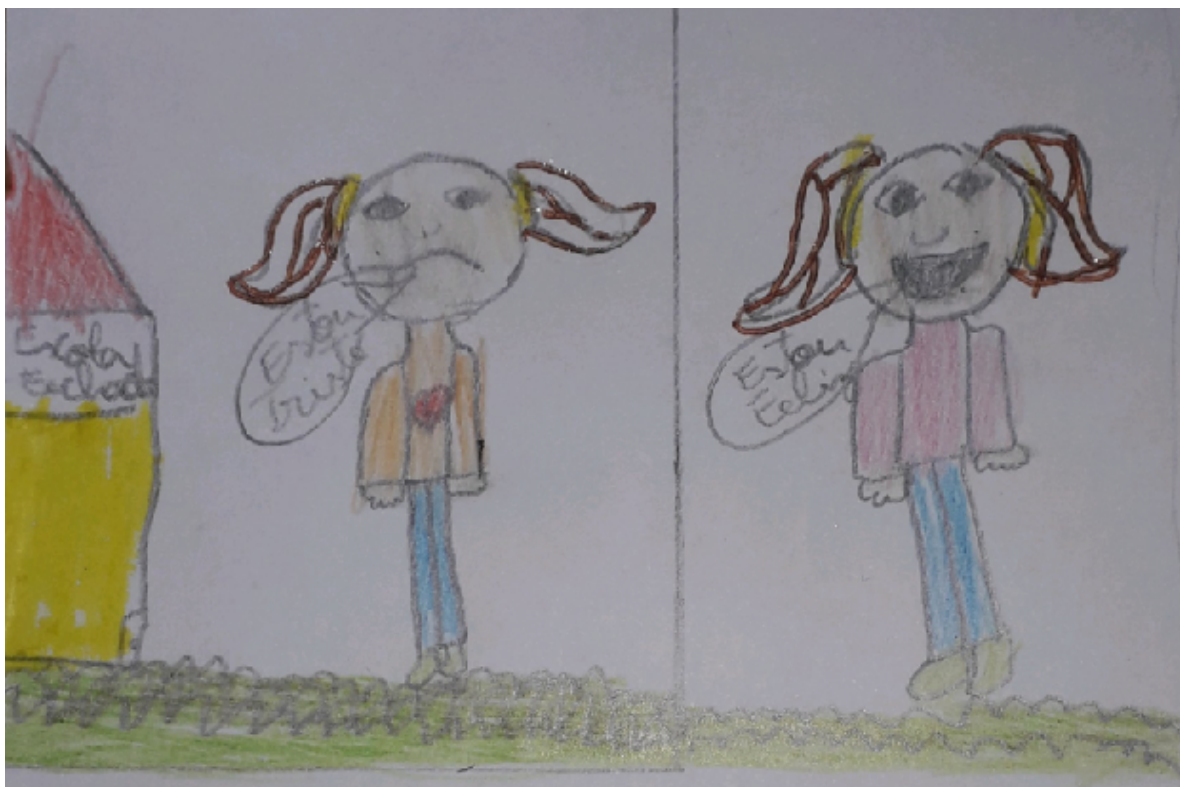
Promovam uma reflexão sobre os aspectos positivos e negativos das práticas de ensino à distância, tentando potenciar aquelas que possam facilitar o processo de aprendizagem dos alunos, mantendo-as no cenário de ensino presencial. Rever os materiais, ferramentas e experiências realizadas com bons resultados 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.

Mantêm as alianças criadas com os encarregados de educação durante o período de ensino à distância, promovendo a continuidade da participação activa das famílias nas aprendizagens das crianças e jovens.

Facilitem o acesso a múltiplos modos de apresentação da informação e dos conteúdos (percepção, linguagem e compreensão) **e identifiquem múltiplos meios de motivação, representação e expressão.**

Monitorizem as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão implementadas e recorram, sempre que necessário, a outros recursos da escola e da comunidade (ex. EMAEI, SPO, CRI).



Testemunho de uma criança, recolhido pela UNICEF, durante o período de isolamento

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.

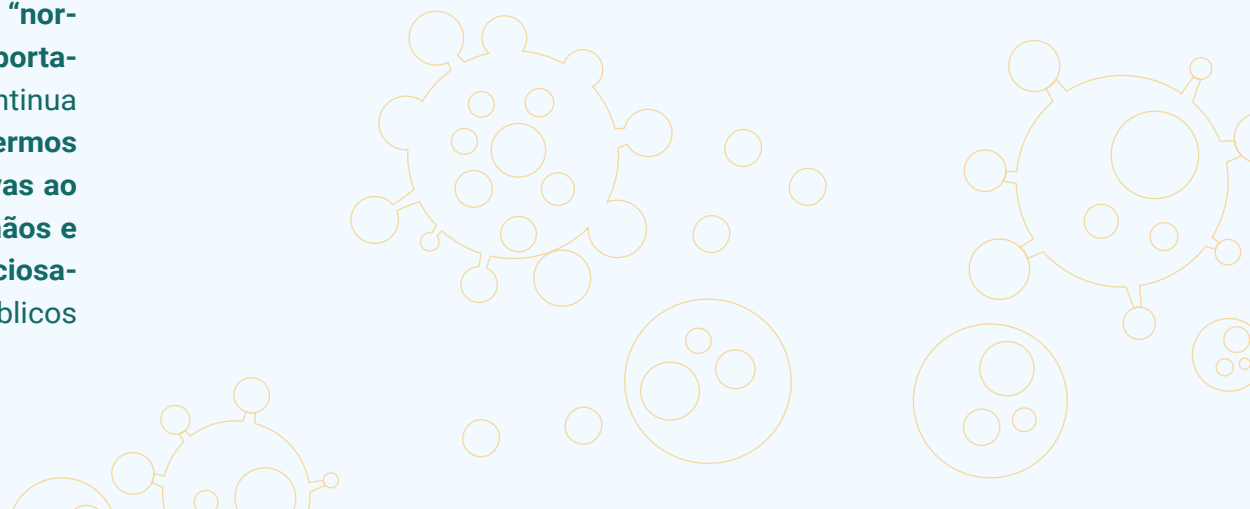
É natural que predominem ainda **sentimentos de incerteza e medo** relativos à exposição ao vírus. Contudo, gradualmente, de acordo com o plano apresentado será possível recuperar algumas actividades quotidianas, em segurança, se cumpridas com rigor as **recomendações da Direcção-Geral da Saúde e demais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

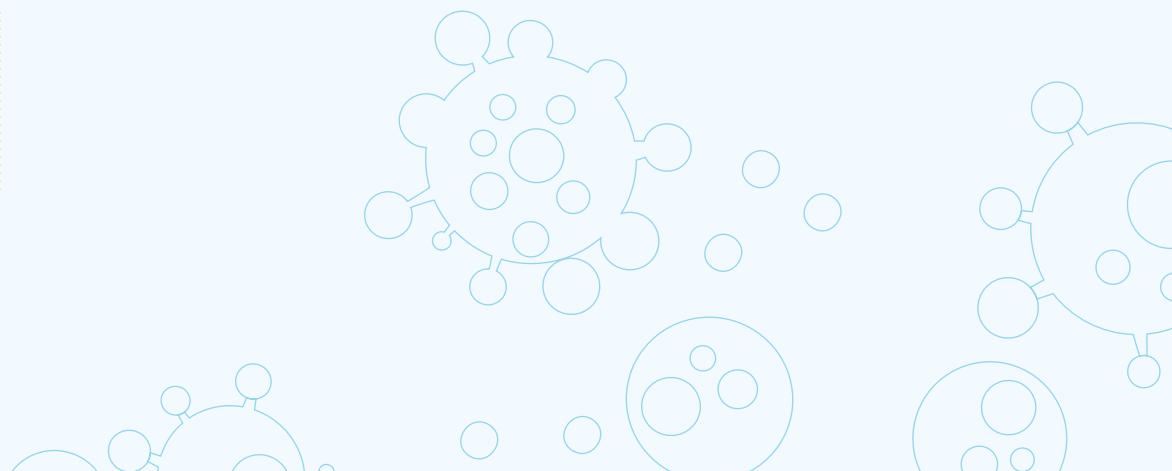
Reconheçam e identifiquem receios e sentimentos de ansiedade em si próprios e nas crianças e jovens de quem cuidam, promovendo formas saudáveis de lidar com eles, sem cair em exageros.

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.

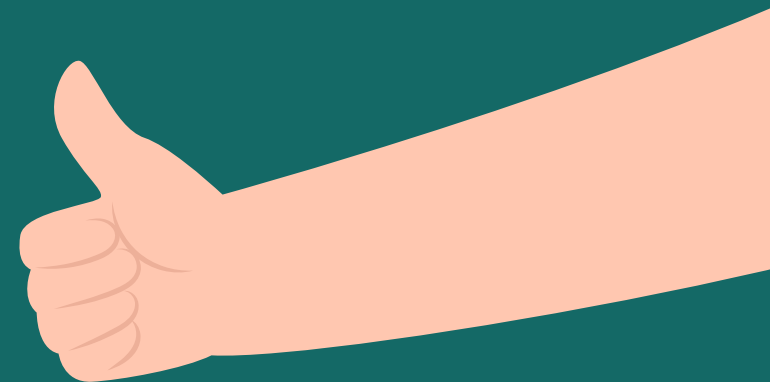
Mantenham as alianças criadas com os Encarregados de Educação, promovendo a continuidade da participação activa das famílias nas aprendizagens das crianças e jovens.



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

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

ESTAMOS JUNTOS.







ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

TRANSIÇÕES ESCOLARES

RECOMENDAÇÕES PARA PROFISSIONAIS

(ADMINISTRADORES ESCOLARES,

PSICÓLOGOS, EDUCADORES

E PROFESSORES)

Nos últimos meses, a **pandemia COVID-19** obrigou a alterações nos contextos educativos e nos **processos de ensino-aprendizagem**, gerando **novas interações** entre pais/cuidadores, professores e a escola ([LINK](#)). Na verdade, tendo em conta a forma como, desde Março de 2020, esta pandemia provocou mudanças nas dinâmicas relacionais e de aprendizagem, podemos considerar que **toda a comunidade educativa** (alunos, pais e cuidadores, profissionais) **está a vivenciar um processo de transição**, enfrentando **desafios excepcionais** na **finalização do ano lectivo de 2019/2020 e na preparação do ano lectivo de 2020/2021**.

A acrescentar a este processo de transição extraordinária, pela qual todos terão de passar (o regresso ao contexto escolar terá, obrigatoriamente, mudanças e diferenças face ao cenário pré-pandemia), **mantêm-se e acentuam-se os desafios das transições escolares normativas** – as que já fazem parte habitual do percurso escolar. Para este grupo de crianças e jovens o regresso à escola poderá ser mais desafiante, exigindo medidas específicas de suporte.

Deste modo, é necessário dedicar particular atenção à **adequação das práticas que existem (ou que necessitem de ser criadas) com vista à adaptação bem-sucedida das crianças e jovens que vivenciam estas transições escolares num cenário de incerteza**, promovendo uma reintegração escolar presencial (ou à distância) que assegure o **bem-estar e a saúde física e psicológica**.

Os planos de transição escolar deverão ser centrados na premissa de que a escola é um espaço seguro, cuidador e de apoio ao desenvolvimento das crianças e jovens. O reencontro presencial com os alunos e a suas famílias é um desafio, mas também uma oportunidade de aumentar a confiança e a noção de segurança. Nesse sentido, para além de sugerir a consulta do documento

“Desconfinamento: Regressar a (algumas) Rotinas Habituais – Recomendações para Pais e Professores” ([LINK](#)), deixamos algumas **recomendações específicas relativas aos processos de transição**, dirigidas a Administradores Escolares, Psicólogos, Educadores e Professores.

1 ● RECOMENDAÇÕES PARA ADMINISTRADORES ESCOLARES

- **Reveja e adequé o Plano de contingência, garantindo a sua compreensão e divulgação.** Reúna e esclareça dúvidas. Demonstre disponibilidade. Exponha o plano de contingência em locais visíveis, como por exemplo, na entrada do espaço escolar, na sala do pessoal/professores, nos locais mais visíveis para os alunos e para os pais e cuidadores.
- **Monitorize o estado emocional e físico da equipa, promovendo o diálogo e a colaboração e envolvendo todos no desafio de lidar com as possíveis situações resultantes do regresso.** Nesse sentido, utilize uma comunicação positiva com os diferentes profissionais e mostre interesse nas necessidades individuais. Respeite as diferentes reacções, promova a tolerância e discuta formas de resolver os problemas.
- **Incentive a partilha das novas necessidades pessoais e profissionais**, tendo em conta o momento de crise pandémica que está a ser experienciado. Promova a honestidade sobre a proximidade do ponto de exaustão (“já não aguento mais”). Na resolução de conflitos, adopte uma postura de negociação e não de competição.
- **Sensibilize para o facto de que as atitudes, sentimentos e comportamentos dos adultos têm impacto nas crianças e jovens.** Procure transparecer uma postura de tranquilidade, confiança, segurança e evite comportamentos de desinformação e de estigmatização. Relembre que o mais importante é focar-se no aqui e agora para reduzir a ansiedade.

- **Faça, frequentemente, um balanço com os diferentes profissionais da escola.** Reavalie as acções específicas. Reforce positivamente cada profissional, elogiando e valorizando o seu contributo. Relembre a importância de haver uma postura tranquila, com rotinas normalizadas (quanto possível) e propicie momentos de descontração. Relembre a equipa da importância do autocuidado.
- **Atualize os contactos de emergência** dos alunos.

2 ● RECOMENDAÇÕES PARA EDUCADORES DE INFÂNCIA, PROFESSORES E CUIDADORES FORMAIS

- **Restabeleça o contacto com os pais/cuidadores das crianças e jovens, dando e recebendo feedback** sobre possíveis alterações emocionais e comportamentais da criança/jovem. Procure perceber **quais são as preocupações dos pais/cuidadores** e se os seus educandos manifestam algum medo, tristeza, frustração ou angústia perante o regresso.
- **Procure saber se houve alguma situação específica que tenha causado impacto** no meio social mais próximo (família ou amigos). Considere, por exemplo, alterações na família que possam derivar da situação pandémica e suas consequências directas e indirectas (ex. divórcios, ausência de um dos elementos, mortes, residência alternada que não foi realizada).
- **Tranquilize os pais e cuidadores** referindo e informando de todos os procedimentos que estão a ser adoptados para o regresso ao espaço escolar e reforçando que contam com eles como parceiros nesta nova etapa.
- **Avalie o ponto de desenvolvimento da/o criança/jovem.** Poderá ter evoluído positivamente ou regredido. Recolha informações, quer por observação quer através dos pais/cuidadores. De acordo com as informações, planeie actividades ajustadas às necessidades.
- **Monitorize as alterações de comportamento da criança/jovem** (ansiedade ou angústia de separação; comportamentos que regrediram; comportamento agitado; alterações do humor; agressividade; e irritabilidade).
- **Vigie as reacções das crianças pequenas às mudanças que ocorrerão no contexto escolar,** nomeadamente do profissional responsável, de sala/instituição, de colegas ou contexto social e da forma de se relacionarem. Adicionalmente, existirão roupas e equipamentos de protecção às quais não estão habituados. Por isso, planeie uma integração gradual com os pais/cuidadores envolvidos. Adequando à faixa etária em questão, prepare o espaço de forma atractiva e acolhedora e, na preparação dos equipamentos de protecção, tenha em consideração elementos divertidos e estimulantes (ex., quase como se de um jogo se tratasse), para diminuir o seu impacto negativo.
- **Esteja atento à motivação, autonomia, autoconfiança e auto-controlo** da criança/jovem, uma vez que estes aspectos são fundamentais na sua disponibilidade para a aprendizagem.
- **Reforce a tolerância e a paciência.** As crianças tiveram alterações nas rotinas, nos limites impostos, no convívio familiar, nos hábitos e nas relações estabelecidas. É necessário respeitar o seu ritmo de adaptação.
- **Antecipe actividades** que permitam atingir os objectivos pedagógicos previstos, tendo em conta o **distanciamento social possível**, mas que permitam fomentar a relação de proximidade emocional, potenciadas por momentos de prazer, exploração emocional, estímulo físico e cognitivo. Torne claro para os alunos, que podem e devem conviver, desde que sempre com os devidos cuidados. Dada a extrema importância das relações entre pares será necessário ser criativo na natureza das actividades.
- **Incentive os alunos a expressar as suas emoções, proporcione sentimentos de confiança e segurança, disponibilizando-se para o diálogo e validando o que**

sentem. Se a idade das crianças o permitir, **dialogue e explore, com frequência, as suas preocupações e a forma como estão a vivenciar a fase de reintegração ou de começo de ano lectivo**, encorajando-as a pedir ajuda sempre que necessário. Recorra ao apoio do Psicólogo com intervenção em contexto escolar para melhor gerir e monitorizar as emoções, comportamentos e atitudes desadaptativas.

- Promova a **resiliência** (resistir, superar e recuperar).
- **Lembre-se de cuidar de si**, dentro e fora do contexto escolar. Preste atenção ao seu estado emocional e físico, respeite os seus limites. **Se precisar, peça ajuda – um Psicólogo pode ajudar.**

Se é **Docente Especializado** recomendamos a leitura das Recomendações para uma educação inclusiva dirigidas à comunidade educativa ([LINK](#)) e das Recomendações para Pessoas com Deficiência, Cuidadores e Decisores ([LINK](#)).

- Apoie os docentes do aluno na definição de estratégias de diferenciação pedagógica, no reforço das aprendizagens e na identificação de múltiplos meios de motivação, representação e expressão, tendo em conta o trabalho realizado no apoio à distância, e o que melhor resultou.

- Poderá assistir a alguma dificuldade no regresso de alguns alunos, principalmente aqueles para quem as alterações das rotinas possam ser mais desestruturantes. Procure oferecer estrutura e previsibilidade.

- Reajuste e monitorize as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, implementadas ou a implementar, tendo em conta as que possam ter funcionado positivamente durante o período de apoio à distância;

- Reforce a articulação entre todos os intervenientes (ex., EMAEI – Equipas Multidisciplinares de Apoio à Educação, CRI – Centros de Recursos para a Inclusão, entre outros), partilhando informação sobre o estado emocional e social dos alunos e estratégias facilitadoras da adaptação, considerando as particularidades da criança/jovem.

2.1 ● RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE A TRANSIÇÃO ESCOLAR DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR PARA O 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

A situação e percurso das crianças que transitam para o 1º Ciclo do Ensino Básico poderão ser diversos. Não só é necessário **ter em consideração a individualidade e particularidades próprias de cada criança**, como as **caraterísticas da família**. Algumas terão passado pela creche e outras não, e mesmo as que frequentaram o jardim de infância, poderão tê-lo feito por um, dois ou três anos.

Esta transição escolar poderá também traduzir-se numa mudança de instituição educativa, sendo que algumas crianças virão de instituições privadas e outras de estabelecimentos públicos. Até mesmo a questão da **idade terá de ser considerada**, havendo situações muito distintas (desde algumas crianças que têm ainda 5 anos até outras que já terão completado 7 anos).

Assim, e na dificuldade acrescida na realização de avaliações formais, bem como na recolha de elementos de avaliação das competências adquiridas, **deverão ser tidas em conta as informações prévias para apoiar os pedidos de adiamento/antecipação da entrada no 1º Ciclo do Ensino Básico, bem como ponderar o contributo de um Psicólogo na avaliação da prontidão escolar**. É importante a avaliação e decisão conjunta entre pais e educadores acerca da possível matrícula dos **alunos em situação de transição condicional**, tendo em atenção não só os pré-requisitos de diversa ordem, mas ainda contemplando a resposta da criança ao longo período de afastamento dos espaços escolares, bem como a avaliação por parte da educadora e os dados do contexto familiar.

Desta forma, **mantenha presente o perfil do aluno no final da educação pré-escolar**, com a premissa de que esta, tendo sido uma educação de qualidade, é um preditor de sucesso na escolaridade e na qualidade de vida dos jovens e dos adultos.

As crianças aprendem a aprender, a relacionar-se e a fazer parte de um grupo, a formular as suas opiniões e a aceitar as dos outros, desenvolvendo um espírito democrático, num clima de participação e partilha.

Tenha presente a formação pessoal e social, que permitirá à criança uma participação adequada no 1º ciclo do Ensino Básico, nomeadamente a sua responsabilidade, atitudes e valores.

Relativamente à **área de expressão e comunicação** tenha particular atenção à observação directa, já realizada, de comportamentos, atitudes e aprendizagens, recorrendo aos registos que possui, bem como a relatórios e informações trimestrais.

Em termos de acções concretas que contribuem para uma transição escolar com maior sucesso, considere as seguintes:

- O educador pode conversar sobre a transição com as crianças, promovendo o seu envolvimento das crianças;
- Poderá ser realizada uma visita virtual à nova escola;
- Os Educadores e professores do 1º ciclo do Ensino Básico poderão desenvolver em conjunto e em articulação com o Psicólogo da(s) escola(s)/agrupamento(s) escolar(es), estratégias de transição, numa óptica de articulação entre profissionais de ambos os ciclos;
- Promova o envolvimento dos pais/encarregados de educação;
- Consulte as orientações da Direcção-Geral da Educação ([LINK](#)).

2.2 ● RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE A TRANSIÇÃO ESCOLAR DO 1º CICLO PARA O 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

No que se refere especificamente a esta transição escolar, deverá ter em conta os aspectos mais críticos tais como: as mudanças de **monodocência para pluri-docência**, a (eventual) **mudança de escola**, a maior **diversidade de idades** no mesmo contexto escolar, e as **diferenças no espaço da escola** (tais como a amplitude e diversidade dos edifícios das instalações escolares).

Poderá ainda ser relevante antecipar as **expectativas sobre o desempenho e autonomia** dos alunos a partir do 2º ciclo do Ensino Básico.

2.3 ● RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE A TRANSIÇÃO DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO PARA O ENSINO SECUNDÁRIO

Nesta transição escolar em particular, tenha em atenção se houve consideração pelas possibilidades de escolha que os alunos poderão fazer para um percurso no Ensino Secundário (ex., Cursos Científico-Humanísticos, Ensino Profissional ou Cursos Artístico-Especializados). Poderá ser necessário assegurar-se que esta **decisão foi tomada com base no autoconhecimento e na exploração de alternativas**. Articule com o Psicólogo da escola/agrupamento escolar caso veja ser necessária uma intervenção vocacional.

Se for **director de turma** verifique, em articulação com o **Psicólogo com intervenção em contexto escolar**, se os alunos da sua direcção de turma estão conscientes da escolha que vão fazer e se já tomaram a decisão. Garanta que os alunos tenham tido total conhecimento das possibilidades, bem como das escolas que disponibilizam as suas escolhas e o necessário para proceder às devidas inscrições.

Não exclua a possibilidade de, num momento pós-transição (e particularmente durante o 1º período, em que é possível a troca de curso sem prejuízo do aproveitamento), haver uma alteração do percurso seleccionado por cada jovem.

2.4 ● RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE A TRANSIÇÃO ESCOLAR NO FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (“VIDA PÓS-ESCOLAR”)

>> TRANSIÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR

Os jovens que se encontrem a transitar para um projecto de prossecução de estudos a um nível superior vivenciarão **desafios acrescidos aos que habitualmente acompanham esta transição escolar**. No regresso à escola (ainda no Ensino Secundário) alguns estarão a lidar com a indecisão vocacional, e muitos com a ansiedade perante o seu desempenho nos exames nacionais que constituem provas de ingresso – crescendo a toda a ansiedade que advém da readaptação ao espaço da escola num cenário de pandemia.

Esteja atento às dimensões emocionais reveladas pelos jovens, tais como:

- Ansiedade perante os exames;
- Ansiedade por falta de interações presenciais com grupos de pares;
- Ansiedade perante a própria pandemia;
- Ansiedade perante a alteração das regras para exames;
- Situações de vulnerabilidade prévia.

>> TRANSIÇÃO PARA O MERCADO DE TRABALHO

Estes alunos poderão já nem regressar ao espaço escolar e ao sistema presencial no presente ano lectivo. Desta forma, procure assegurar que não se efetua uma transição abrupta, e que os alunos possuem **competências essenciais para a sua inserção futura e**

e emergente no mercado de trabalho, tais como:

- Verifique se **estão bem e seguros** com a sua decisão (deixando claro que não é uma decisão irreversível);
- Verifique se necessitam de um **último aconselhamento**, com o Psicólogo escolar ou do CRI, ainda antes do ano lectivo terminar;
- Considere a possibilidade de **partilha de exemplos de CV's**, ou sites de como os construir;
- Valorize a **colaboração com o Psicólogo da escola**, articulando as estratégias a serem delineadas;
- Recomende aos alunos a **inscrição no Instituto de Emprego e de Formação Profissional (IEFP)**, e se possível articule com o Psicólogo da escola ou do CRI para que este possa constituir uma “ponte” com os serviços do IEFP.

>> TRANSIÇÃO PARA A VIDA PÓS-ESCOLAR

No caso dos alunos com medidas adicionais, poderá assistir a diferentes cenários e será importante estar atento a todos. Existirão alunos que atingirão a maioria ou finalizarão o ensino secundário, e desta forma também já não regressam ao sistema de aulas presenciais. Mantendo sempre a **articulação e cooperação** com a EMAEI, bem como dos serviços que auxiliam esta transição (como por exemplo o psicólogo escolar ou os técnicos do CRI) e seguindo as recomendações já lançadas no documento para uma educação inclusiva ([LINK](#)) deixamos as seguintes recomendações:

- Mantenha o **contacto com as famílias** e tente perceber que decisão o jovem irá tomar com a finalização da escolaridade obrigatória;
- Se a escolha do aluno e da família for **ingressar num curso profissional**, proceda ao encaminhamento para o IEFP e centros de formação profissional, articulando com o psicólogo em contexto escolar ou o psicólogo do CRI;

- Se a escolha/necessidade do aluno e da família for o **ingresso no centro de actividades ocupacionais**, facilite o contacto de e com as instituições com este recurso;
- Se a escolha do aluno e da família for a **transição para a vida activa**, pretendendo integrar o mercado de trabalho, procure articular com a comunidade com vista a uma possível integração dos jovens com maiores dificuldades, nomeadamente autarquias e centros comunitários.

3 ● RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA PSICÓLOGOS

No que se refere, mais globalmente, à readaptação ao contexto escolar:

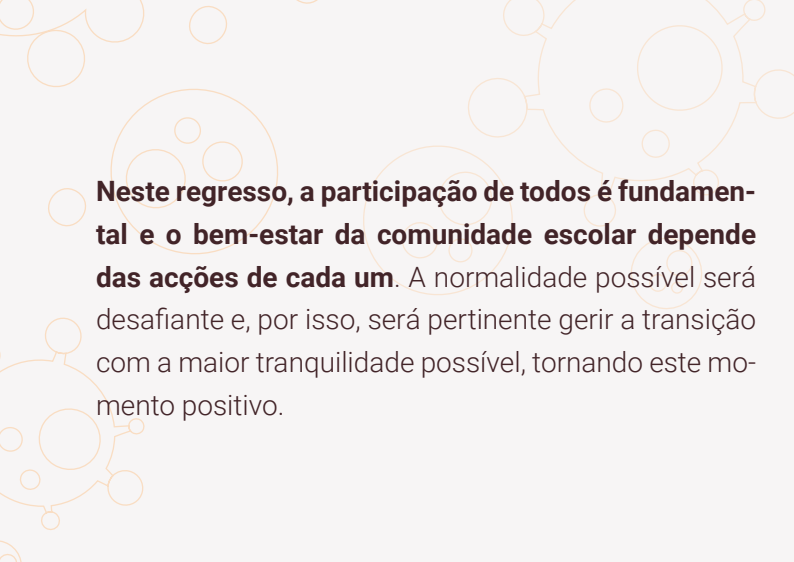
- Identifique situações específicas que necessitem de especial cuidado pelo impacto que causaram na vida das crianças/jovens por exemplo, luto, alterações na dinâmica familiar ou fragilidades económicas;
- **Procure identificar que crianças/alunos estão a ter dificuldades no processo de adaptação;**
- Nos **pedidos de adiamento para a entrada para o 1º ciclo**, verifique se existem avaliações formais, rastreios ou outros elementos de apoio à decisão;
- No caso dos **alunos com necessidades específicas**, nomeadamente aqueles com medidas adicionais, tenha atenção ao seu estado emocional assim como o das suas famílias.

No que se refere mais especificamente às transições escolares:

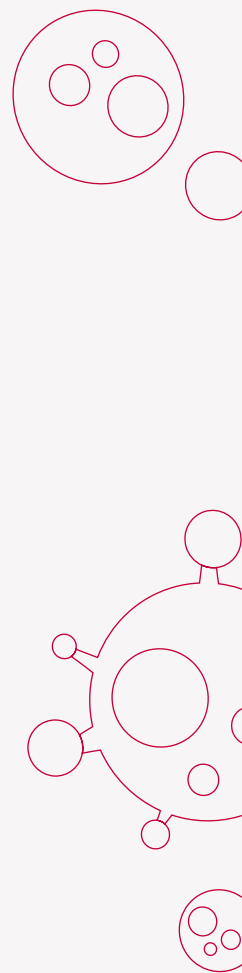
- Em conjunto com o professor titular/director de turma procure manter uma **articulação constante** com os alunos, pais ou encarregados de educação, técnicos e administradores escolares.

- Procure estar atento e sensível a esta fase de transição para outro ciclo que poderá ocorrer noutra escola, esforçando-se por **atenuar os efeitos de eventuais emoções negativas**, sobretudo após um período longo de afastamento e confinamento;
- Para os **alunos finalistas**, em conjunto com outros profissionais, poderá **preparar a mudança de ciclo** e a mudança de estabelecimento de ensino, caso se aplique;
- **Articule com os estabelecimentos de ensino de destino e elabore planos de facilitação de integração no novo ciclo** com, por exemplo, visitas virtuais, vídeo de apresentação dos alunos e dos professores.
- **Contemple a divulgação/informação dirigida aos pais**, com conteúdos úteis e mensagens tranquilizadoras;
- **Crie actividades, em conjunto com a família e a criança, para exploração e ajuste das expectativas e gestão das emoções;**
- **Organize um sistema de tutorias** entre os alunos da escola e os recém-chegados para o próximo ano lectivo;
- **Realize grupos de discussão entre os alunos** para partilhar expectativas, receios, curiosidades, conhecimentos;
- **Prepare uma recepção do aluno** que promova a sensação de pertença;
- Sempre que necessário, **sensibilize para a procura de apoio especializado.**

(Sugere-se ainda a consulta das Recomendações para Psicólogos com Intervenção em Contexto Escolar ([LINK](#)), das Recomendações para uma educação inclusiva dirigidas à comunidade educativa ([LINK](#)), e das Recomendações para a Intervenção Psicológica Vocacional e de Desenvolvimento da Carreira ([LINK](#)))



Neste regresso, a participação de todos é fundamental e o bem-estar da comunidade escolar depende das acções de cada um. A normalidade possível será desafiante e, por isso, será pertinente gerir a transição com a maior tranquilidade possível, tornando este momento positivo.





ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Documento elaborado com o apoio de:

Vanessa Neves ; CP11765

Nathalie Marques ; CP14734



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA UMA
EDUCAÇÃO INCLUSIVA DIRIGIDAS
À COMUNIDADE EDUCATIVA**

A pandemia COVID-19 exige o cumprimento de medidas de isolamento social para conter a propagação do vírus, as quais vieram alterar a vida dos cidadãos em vários contextos, nomeadamente no contexto escolar, exigindo rápidas mudanças e adaptações por parte de todos os intervenientes da comunidade educativa.

Se é um dos intervenientes da comunidade educativa – **Administrador Escolar, Professor/Educador de Infância, Psicólogo ou Pai/Encarregados de Educação**, estará a experienciar a necessidade de se adaptar à situação actual e encontrar **soluções alternativas para a implementação de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão, em regime não presencial**.

A visão actual da escola, suportada pelos normativos legais vigentes, promove uma Escola Inclusiva onde deverá ser potenciada a individualidade de cada um, independentemente da sua situação social ou pessoal, procurando responder à diversidade das necessidades e expectativas dos alunos, através da criação de medidas integradas que potenciem o sucesso e sentido de pertença em efectivas condições de equidade.

Este momento exigente que vivemos, reforça a necessidade de pensar a escola como um todo, sublinhando a **importância dos diferentes agentes educativos e a sua interacção, em torno de um objectivo comum, para que a escola, ainda que à distância, continue a ser um espaço de Educação Inclusiva**.

O encerramento das escolas não significou, nem pode significar, a estagnação das aprendizagens e do percurso escolar, por parte dos alunos. O isolamento implica a adopção de **estratégias de adaptação** a uma nova realidade, de forma a que se continue a garantir a vivência de **experiências pessoais bem-sucedidas de ensino e aprendizagem à distância**.

Neste sentido, e considerando o papel da Educação Inclusiva nas circunstâncias excepcionais em que vivemos, como forma de responder à diversidade das necessidades de todos e de cada um dos alunos, sugere-

sugerem-se algumas **recomendações com o objectivo de mobilizar medidas de suporte de apoio à aprendizagem e inclusão pelos vários intervenientes da comunidade educativa**: administradores escolares, professores/educadores de infância, psicólogos, pais/encarregados de educação.

1. RECOMENDAÇÕES PARA ADMINISTRADORES ESCOLARES

- **Procure envolver através da liderança.** Uma visão clara, assente em princípios que promovam a universalização e democratização do ensino, que compreenda as respostas individuais à crise pandémica, por parte de cada um dos recursos humanos, e que valorize os esforços, intervenções e ideais de cada um, tenderá a estimular uma atitude mais responsiva por parte de toda a comunidade educativa, reforçando sentimentos de pertença e capacidade individual para atingir os objectivos propostos, e para superar esta fase em conjunto. Deste modo, procure o envolvimento de todos e cada um, através das suas tomadas de decisão.
- **Articule de forma regular com a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI).** A par do planeamento e da partilha constante junto dos órgãos consultivos, sendo a EMAEI a estrutura com particulares funções na promoção de uma Escola Inclusiva, recorra a esta no auxílio da intervenção junto de docentes, docentes especializados e redefinição do modelo de funcionamento do Centro de Apoio à Aprendizagem, rentabilizando-o enquanto recurso à distância. Mantenha, igualmente, abertura para a análise de novas identificação de necessidades de apoio, bem como na futura redefinição de medidas que potenciem a aprendizagem dos alunos.
- **Mobilize os diferentes serviços da comunidade educativa e reforce parcerias.** Num momento de excepção, é fundamental aferir de que forma todos podem contribuir. Quer a nível interno (ex. pessoal docen-

te, pessoal não docente, técnicos), quer externo (ex. autarquias, associações de pais, Comissão de Protecção de Crianças e Jovens e entidades parceiras em geral), potencie o envolvimento de todos, procurando assim alargar a visão da gestão e torná-la intrínseca a todos os que a vão aplicar no seu dia a dia profissional.

- **Monitorize o trabalho desenvolvido.** Num período de crise, como o vivido, o Administrador Escolar deverá fomentar, junto do seu corpo docente, o desenvolvimento das suas actividades de uma forma inclusiva, **monitorizando** que tipo de gestão curricular, gestão pedagógica das actividades e de avaliação está a ser desenvolvida e se a mesma se adequa a uma visão inclusiva da escola.

- **Crie oportunidades para a mudança.** Na actual situação, é necessário assumir e desenvolver uma postura criativa perante as dificuldades. Novas estratégias de diferenciação pedagógica, com influência nos planos de estudo ou das estratégias de mediação e de avaliação pedagógicas, que tenham sucesso, não deverão ser esquecidas; apenas deverão ser reconfiguradas e adaptadas a uma modalidade de trabalho à distância. Este momento surge, também, como uma oportunidade para analisar que estratégias de ensino à distância, colocadas agora em prática, poderão ter lugar no futuro do sistema de ensino, rentabilizando e potenciando a sua utilização num momento posterior.

- **Mantenha a identidade e as singularidades da sua escola.** Cada escola é uma escola. Variando de região para região, de comunidade para comunidade. Importa a forma como cada comunidade local vive e gere os seus recursos para responder à crise pandémica e adequar às características da sua população. Procure manter essa identidade, reinventado para um formato à distância, com o envolvimento de todos, a realização de actividades e eventos que caracterizam a sua escola em particular e que se revestem de importância para toda a comunidade educativa.

- **Transmita segurança e firmeza na possibilidade de ser desenvolvida uma escola de todos e para todos.** Independentemente do momento vivido e das incertezas do mesmo, os recursos humanos contam com a

Administração Escolar para ver reforçada a sua capacidade em atingir os objectivos propostos e fazer desvanecer dúvidas e receios de cada um no cumprimento da sua missão. Seja esse líder. Compreensivo e assertivo.

- **Promova e incentive o acesso à informação fidedigna e actualizada.** A informação e o conhecimento reduzem a ansiedade. Conheça a situação actual, consultando fontes de informação fidedigna, nomeadamente a DGS ou a OPP, e dissemine-a, assim como os planos de contingência e procedimentos da instituição. Partilhe as orientações emitidas, colocando a ênfase nas medidas de segurança e protecção.

2. RECOMENDAÇÕES PARA PROFESSORES / EDUCADORES DE INFÂNCIA

A nova situação exige o (re)planeamento de aulas, actividades, trabalhos e projectos, a participação em reuniões ou fóruns, tudo isto fora do contexto da escola e longe da habitual proximidade física entre alunos e dos vários elementos da comunidade educativa. Exige também promover a auto-regularação e a realização das tarefas de forma organizada e apoiada, mas o mais autónoma possível, com recurso a tecnologias que permitam que, num cenário à distância, se continue a garantir a **educação para todos**.

>> SE É PROFESSOR/ EDUCADOR DE INFÂNCIA:

- **Centre-se em Objectivos** – Pense no que são efectivamente as aprendizagens essenciais para cada um dos seus alunos e de que forma consegue contribuir para que os objectivos sejam alcançados. Às vezes “menos é mais”, pelo que deve tentar simplificar. A consolidação de aprendizagens anteriores poderá ser mais importante do que avançar com novos conteú-

dos – adapte-se ao que fizer mais sentido em cada caso em concreto.

- **Construa um plano semanal com uma carga horária mais reduzida** - Em conjunto com os pais ou encarregado de educação, com os educadores de infância no caso das crianças em idade pré-escolar ou com outros professores (conselho de docentes, conselho de turma, docente especializado). Inclua tempos dedicados à estimulação das áreas do desenvolvimento ou ao ensino e aprendizagem de conhecimentos e competências curriculares essenciais, por disciplina.

- **Equilibre a gestão de tempo entre diferentes tipos de interacção.** Foque-se em tempos para acesso e adaptação a interacções em plataformas novas, aulas, trabalho de pesquisa, estudo activo e autónomo e outros em que possa dar à criança e adolescente o seu apoio ou mobilizar outros apoios (pais ou encarregado de educação, docente especializado, técnicos). Preveja também quais os momentos em que vai recolher registos de acompanhamento (monitorização) e avaliação de resultados. E quais os recursos, materiais e instrumentos que já dispõe, precisa de adquirir ou pode readaptar para esse efeito.

- **Valorize a avaliação formativa e a monitorização,** como um recurso muito relevante para a avaliação da sua prática e a tomada de decisão sobre a necessidade de mobilizar outras medidas e novos recursos para uso à distância. Explícite e oriente as tarefas de aprendizagem, estudo ou pesquisa, identifique as dificuldades sentidas, esclareça dúvidas e faça adaptações. Vá monitorizando o trabalho desenvolvido, através da recolha e análise sistemática de informação em vários formatos (oral/ escrito), que evidencie a eficácia dos procedimentos. Por exemplo, use questionários, listas de verificação, fichas de emparelhamento, verdadeiro/ falso, preenchimento de lacunas, comentários, sínteses, mapas de aprendizagem ou esquemas, pesquisas, gravações vídeo ou áudio, elaboração de um teste, avaliação comentada e corrigida do “colega mistério”.

- **Promova a autonomia e o papel activo dos alunos.** Lembre-se que o recurso a aulas online, em directo ou diferidas, aumentam o foco no professor e diminuem o papel activo do aluno, pelo que será importante

considerar tarefas que, promovam a autonomia e o papel activo dos alunos, adequando a exigência das tarefas às potencialidades e dificuldades, recursos pessoais, situações de vulnerabilidade e ritmo de aprendizagem diferentes e específicos de cada um.

- **Equilibre a aulas expositivas e demonstrativas,** com recurso a materiais de estudo e reuniões de apoio ao estudo e monitorização do trabalho, com períodos de duração aproximada de 40, 30 e 20 minutos, consoante a idade e nível de escolaridade das crianças e adolescentes, realizadas, por exemplo, em plataformas online de registo e acesso gratuito uniformizadas pela sua escola.

- **Pondere o trabalho com grupos de alunos diferenciados,** consoante o nível de complexidade sequencial dos conteúdos, o nível de desempenho monitorizado e os níveis de resposta ou necessidade evidenciadas. Por exemplo, alternando tempos/tarefas e materiais em grupo turma com tempos/tarefas e materiais em pequenos grupos; sempre que possível, atendendo às suas características e funcionamento.

- **Promova tarefas simples, de quantidade e diversidade moderadas; preferencialmente interdisciplinares e com formatos opcionais.** Veja de que forma o mesmo trabalho de pesquisa pode servir o mesmo propósito de autoavaliação e heteroavaliação de conhecimentos e competências em diversas componentes do currículo.

- **Defina prazos de entrega limitados mas flexíveis.** Defina tempo para entrega/ controlo de registos de envio/recepção, correcção e feedback sobre a avaliação de resultados. Sinalize que haverá dias e horas mais produtivas, outras menos.

- **Explore várias vias de comunicação** - recorra ao email ou redes sociais para enviar, receber mensagens e partilhar materiais de estudo e recursos complementares de apoio; ou, em alternativa, telemóvel para enviar fotografias de registos escritos. No entanto, esteja atento para não sobrecarregar ou confundir os alunos com a diversidade de meios/canais para comunicar, estabelecendo um plano prévio em conjunto com os

os alunos. Não procure a perfeição, procure aceitar que os alunos (e os professores!) fazem o melhor que conseguem num dado momento e, particularmente, nesta época difícil que vivemos.

>> SE É DIRECTOR DE TURMA

- **Estimule o entendimento e a cooperação.** Promova o acesso a canais e meios de comunicação à distância, entre colegas, através de reuniões de grupo, mas liderando as tomadas de decisão, atendendo ao formato em que estão a comunicar e à priorização de necessidades face à crise pandémica. Mantenha a indispensável articulação da informação com alunos, pais ou encarregado de educação, técnicos e administradores escolares.

>> SE É EDUCADOR DE INFÂNCIA

- **Informe-se sobre a situação e condições das famílias, e facilite ideias, recursos e actividades sequenciais** aos pais ou encarregado de educação, que possam ser realizadas pela criança ou com a criança, ao longo do dia, de acordo com as disponibilidades da família. Para aumentar o interesse das crianças, utilize recursos que permitam, por exemplo, uma escolha casual (sorte/ azar) ou livre de actividades, organizadas numa **“tômbola surpresa” ou tabelas ilustradas**. Estas actividades podem incluir **momentos de trabalho escolar a alternar com momentos de “intervalo”**, que encorajam a criança a concentrar-se na tarefa seguinte; ou **momentos de descontração**, que celebram um pequeno progresso alcançado. São também uma maneira de motivar as crianças em idade pré-escolar a envolver-se no esforço de aprender e a sentir prazer ao superar desafios.

>> SE É PROFESSOR TUTOR

O **Professor Tutor** é uma figura preponderante, pela sua capacidade de envolver o aluno nas novas metodologias de ensino, bem como no modo como organiza e regula as exigências académicas. É também a pensar na Escola Inclusiva que o **apoio tutorial específico** surge como uma medida de suporte à aprendizagem e à inclusão.

- **Manifeste e reforce competências de relação interpessoal**, empatia e capacidade de aceitação, estando consciente de que funciona como modelo de referência e de vinculação para os alunos. Deverá assim desenvolver momentos, através de metodologias à distância, que promovam um ambiente de segurança, suporte afectivo e apoiante, a par de uma atitude firme no cumprimento dos objectivos tutoriais.

- **Encoraje o aluno nos momentos escolares mais desafiantes e mais frustrantes**, promovendo nele competências como a persistência, a resistência à frustração ou a capacidade de lidar com os pequenos insucessos sem desistir. O actual momento traz consigo sentimentos de incerteza, medo e ansiedade. Procure tranquilizar o seu aluno, mostrando-se disponível para ouvir as suas dúvidas, os seus sentimentos e receios, e se considerar necessário favoreça o contacto com o Psicólogo.

- **Desenvolva a sua actividade de forma articulada** com os restantes professores das disciplinas, com os serviços especializados de apoio educativo, designadamente os serviços de Psicologia, e com outras estruturas de orientação educativa, bem como junto da família. Também a família, em muitas situações, poderá procurar junto do professor tutor, o apoio a nível organizativo e da gestão do tempo e das actividades do seu educando.

- **Reinvente os materiais de suporte utilizados anteriormente.** Documentos como planeamento de aulas, registo de cumprimento das actividades lectivas, entre outros, não deverão ser esquecidos. Apesar de uma lógica de ensino à distância, é possível reformular estes documentos, mantendo a monitorização do trabalho desenvolvido pelo aluno.

- **Monitorize e avalie**, de forma sistemática, os pro-

gressos e necessidades do aluno, bem como o grau de cumprimento dos planos tutoriais de cada um, e dê a conhecer os mesmos junto das respetivas equipas educativas, famílias e órgãos de gestão da escola.

>> SE É DOCENTE ESPECIALIZADO

O **Docente Especializado** é um recurso fundamental para as equipas educativas, no trabalho com os alunos com deficiência ou que apresentam dificuldades académicas que implicam uma intervenção indicada. A sua intervenção é dedicada, quer ao **trabalho colaborativo com todos os intervenientes** que interagem com as crianças e adolescentes no processo educativo, quer ao **apoio directo prestado aos alunos** que, no ensino à distância, tal como noutros contextos educativos, possui um **carácter complementar ao trabalho desenvolvido pelos professores em sala de aula**.

- Apoie os docentes do aluno na definição de estratégias de **diferenciação pedagógica**, no **reforço das aprendizagens** e na identificação de **múltiplos meios de motivação, representação e expressão**.
- **Colabore na definição de estratégias** e acompanhamento da **diversificação curricular**.
- **Facilite o acesso a múltiplos modos de apresentação da informação e dos conteúdos** (percepção, linguagem e compreensão).
- **Forneça feedback diferenciado e personalizado ao aluno** (avaliação reguladora e orientadora do processo de aprendizagem).
- **Promova a constituição de grupos de alunos consoante** as suas necessidades e potencialidades, mas não esquecendo as suas competências pessoais e sociais.
- **Realize sessões síncronas** com o aluno de forma a manter o contacto visual, tendo em consideração que a “proximidade” e a **relação afectiva** estabelecida

entre docente/aluno, é essencial na intervenção pedagógica que importa continuar a desenvolver.

- **Monitorize as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão** implementadas e recorra, sempre que necessário, a outros recursos da escola e da comunidade (ex. EMAEI, SPO, CRI).
- **Mantenha um contacto estreito** com os **encarregados de educação** dos alunos, no sentido de os orientar/aconselhar e apresentar estratégias práticas e específicas de intervenção (alunos que beneficiam dos art.os 9 e 10 do Dec. Lei 54/2018 [\(LINK\)](#), nomeadamente os que beneficiam das salas de recurso).

3. RECOMENDAÇÕES PARA PSICÓLOGOS

Se é Psicólogo em contexto escolar sabe como é importante **sensibilizar, (in)formar, aconselhar, participar e colaborar na compreensão e na resolução conjunta de necessidades e preocupações, no decurso da infância e juventude**, muito especialmente quando as crianças e jovens se confrontam com experiências inesperadas de isolamento, mudança e crise, com impacto ao nível do seu bem-estar físico e psicológico, por um período de tempo incerto, ainda mais se for acrescido de vulnerabilidades prévias.

- **Continue a garantir apoio psicológico junto dos vários elementos da comunidade educativa** (Órgãos e estruturas escolares, professores/educadores, alunos, pais ou encarregados de educação), **articulando com outros serviços e instituições**.
- **Oriente a sua prática para o desenvolvimento de acções de carácter promocional, preventivo e remediativo**, numa perspectiva de **promoção de competências e prevenção do aparecimento ou agravamento de dificuldades** identificadas.
- **Colabore com os Administradores Escolares na missão de garantir a educação universal e providen-**

ciar a acessibilidade ao ensino para todos, com base num desenho universal para a aprendizagem, procurando respostas diferenciadas e adaptadas às necessidades dos alunos, com respeito pelos instrumentos e procedimentos de educação à distância e pelos princípios e limitações que lhes estão subjacentes.

- **Preste Apoio Técnico-Científico de Consultoria** para a definição e operacionalização de **objectivos e orientações estratégicas comuns durante a crise pandémica**. Seja na tomada de decisões pedagógicas, na gestão e mediação de recursos internos/externos (ex. acesso a informação e parcerias com organismos locais) ou na sua capacitação para o desenvolvimento de competências, à distância.

- **Colabore com os Professores/ Educadores na sua acção educativa directa com os alunos e as famílias**, considerando as potencialidades e limitações dos recursos à distância.

- Participe em tempos de **reflexão e clarificação sobre os procedimentos e estratégias a utilizar na construção ou readaptação de metodologias** facilitadoras à implementação das medidas.

- Promova **conhecimentos e competências** para a implementação de práticas que mantenham os princípios do **Modelo Multinível de Intervenção e do Desenho Universal para a Aprendizagem**.

- **Preste Apoio Psicopedagógico**, centrado em processos de potenciação de práticas já desenvolvidas e/ou capacitação para novas práticas a desenvolver, **à distância**, junto dos alunos, ou através do professor titular (1º ciclo) ou director de turma (a partir do 2º ciclo). Coloque os seus **saberes científicos ao serviço dos profissionais e alunos envolvidos e das suas famílias**, garanta que se revelam úteis à organização, monitorização, avaliação e tomadas de decisão sobre a acção educativa e suas particularidades e adaptabilidade na modalidade à distância junto dos alunos, professores e famílias.

- Sensibilize para a **criação/utilização e adaptação de instrumentos de monitorização dos progressos e de avaliação dos resultados da intervenção**.

- Partilhe **modelos possíveis e adequados ao ensino à distância**. Se necessário, articule com outros **parceiros ou serviços de apoio**.

- **Colabore com os Professores/Educadores, Alunos e Famílias nas suas preocupações ou necessidades de informação (psicoeducativa/psicossocial) e/ou no encaminhamento ou referenciação** para serviços de saúde, segurança ou judiciais.

- **Colabore com os Professores/ Alunos e Famílias nas tomadas de decisão informada sobre os projectos de vida e de carreira, ajustando as suas práticas e intervenção às novas circunstâncias de exploração à distância**. Ajude a identificar os aspectos que podem facilitar e dificultar a **transição entre contextos e ciclos de ensino**, de acordo com as directrizes legais em vigor, antecipando a sua provável coocorrência com o período pós-COVID-19 e respectivas necessidades de intervenção para facilitar a adaptação e integração dos alunos.

- **Preste Apoio Psicológico e/ou Aconselhamento** individual ou colectivo (pequenos grupos, equipas) pontual ou continuado, desde que o tipo de necessidade ou problema identificados, ou evolução da situação, justifique a prioridade de intervenção à distância, e mediante consentimento informado por escrito.

- **Colabore com a EMAEI nas acções de identificação e monitorização, à distância, das medidas** mais adequadas de suporte à aprendizagem e à inclusão do aluno ou grupo de alunos, em função das suas necessidades, nomeadamente medidas universais e/ou selectivas e/ou adicionais ou indicadas, seguindo um modelo preventivo e multinível de intervenção.

- a) **Apoie na selecção/manutenção de medidas universais**, de acordo com as necessidades comuns a todos os alunos, para promover o desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social, recorrendo por exemplo a medidas de diferenciação pedagógica, acomodações curriculares, enriquecimento curricular, promoção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde, ou intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos, com as devidas adaptações e cuidados para funcionamento

à distância. A identificação dos factores de risco de aprendizagem deverá manter-se, mas ser sensível às implicações pessoais e contextuais do ensino à distância.

b) Apoie na selecção/manutenção de medidas selectivas, para responder a necessidades diferenciadas de suporte à aprendizagem, que possam ser adaptadas para o ensino à distância, nomeadamente a identificação de percursos curriculares diferenciados, adaptações curriculares não significativas ou antecipação e reforço das aprendizagens.

c) Apoie na selecção/manutenção de medidas adicionais ou indicadas, para colmatar dificuldades acentuadas e persistentes ao nível da comunicação, interacção, cognição ou aprendizagem, recorrendo por exemplo a adaptações curriculares significativas, à elaboração de PEI (Programa Educativo Individual) e de um PIT (Plano Individual de Transição). A manutenção de um PIT em curso deverá prever a possibilidade de cumprimento das actividades práticas à distância, a sua supervisão e formas de avaliação, de forma articulada com os CRI. Agilize a activação dos recursos especializados necessários e apoie a articulação em rede para a implementação destas medidas.

>> SE FOR COORDENADOR DA EMAEI

- **Prepare a sua equipa para trabalhar em conjunto na identificação de soluções** criativas para a minimização ou resolução dos problemas de ensino à distância, relacionados com a inclusão/exclusão dos alunos e famílias, com os alunos com condições específicas (alguns dos quais com maior risco de abandono escolar precoce), ou com grupos mais vulneráveis de alunos (e. g. migrantes, alunos com dificuldades de desenvolvimento, aprendizagem e/ou comportamento), e com a necessidade de se desenvolverem respostas diferenciadas para todos, e para estes em particular.

- Tenha em consideração o **papel da EMAEI como recurso organizacional essencial para o apoio à**

aprendizagem inclusiva, que pressupõe uma leitura alargada, integrada e participada de todos os intervenientes no processo educativo.

- Defina **planos de actuação com base nos 4 eixos considerados como prioritários para as EMAEI, no apoio ao ensino à distância:**

- 1) Apoio aos docentes e técnicos da comunidade educativa;

- 2) Continuidade de implementação/Identificação das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão definidas ou a definir no RTP/PEI/PIT;

- 3) Apoio às famílias no contexto de modalidade de ensino à distância;

- 4) Articulação com diversos serviços da comunidade.

4 ● RECOMENDAÇÕES PARA PAIS OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Se é **Pai/Mãe ou Encarregado de Educação** sabe que a **comunicação com a escola** é imprescindível para continuar a garantir o **acesso às aprendizagens e à progressão escolar** do seu filho ou educando, nesta situação de isolamento.

Provavelmente já sentiu que **nem sempre é possível satisfazer as necessidades individuais da criança e adolescente e/ou cumprir as exigências da escola e dos professores**. Lembre-se que as escolas e os professores também estão a procurar a melhor forma de responder a esta situação.

- **Participe e coopere activamente** no processo educativo do seu filho ou educando. Mantenha uma relação próxima e informada junto dos professores e outras figuras de referência, tenha conhecimento das medidas de suporte à aprendizagem e apoie a implementação dessas mesmas medidas.

- **Mantenha um canal de comunicação aberto entre a comunidade educativa**, dando feedback da forma como o seu filho ou educando se está a adaptar ao ensino à distância assim como ao período de isolamento e exigências do mesmo.

- **Contribua para o equilíbrio entre as actividades escolares e actividades familiares**, avalie o tempo que o seu filho ou educando se dedica às actividades escolares face às exigências das mesmas, para que se encontre o melhor equilíbrio em termos de exigência e gestão de tempo nesta fase. Lembre-se que todos os envolvidos, escola, professores, alunos e pais ou encarregados de educação, procuram a melhor forma de responder às exigências da situação.

- **Contribua sempre que possível para a eliminação de barreiras** que condicionem o processo de aprendizagem de forma global e especificamente a aprendizagem à distância.

- Articule com os agentes educativos **sempre que necessite de um maior esclarecimento sobre o processo de educação à distância** ou na possibilidade de ter recebido informação que tenha considerado pouco perceptível. Mantenha uma relação de proximidade, clara e transparente.

- **Confie na escola e em todos os agentes educativos** envolvidos no processo educativo do seu filho ou educando. Todos os envolvidos, na fase em que nos encontramos, estão simultaneamente a gerir os desafios das suas vidas pessoais e paralelamente, de uma forma rápida e fora da sua zona de conforto a adaptar-se a um conjunto de novas exigências no exercício das suas funções.

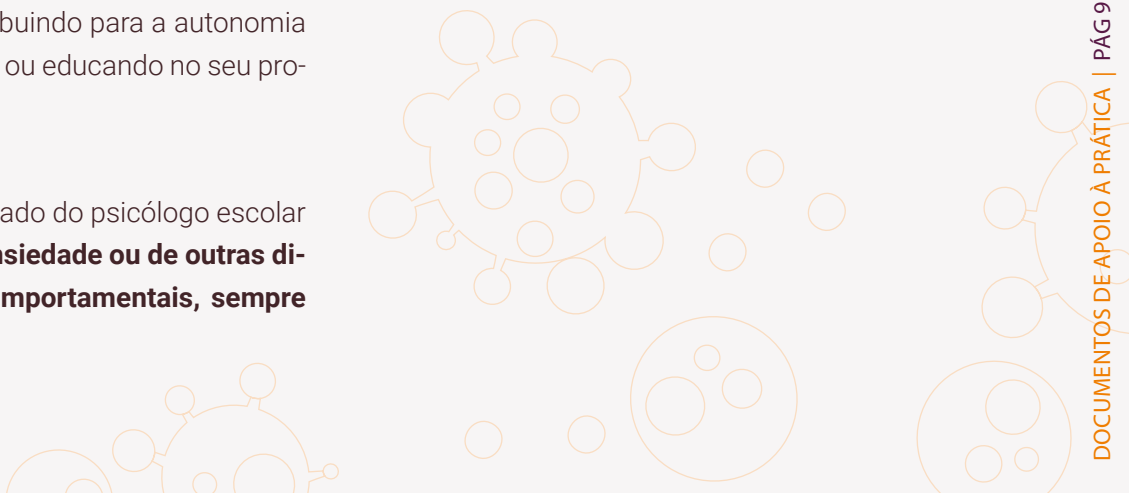
- **Apoie nas tarefas escolares**, sempre que necessário e de forma equilibrada contribuindo para a autonomia e autorregulação do seu filho ou educando no seu processo educativo.

- Recorra ao apoio especializado do psicólogo escolar **na gestão do stresse e da ansiedade ou de outras dificuldades emocionais e comportamentais, sempre que sentir necessário.**

- **Considere a importância do seu papel no processo de educação inclusiva**, assim como de todos a comunidade educativa, administração escolar, professores,

psicólogos, outros técnicos. Uma escola inclusiva, está dependente da articulação entre os vários agentes educativos, cada um ciente do seu próprio papel e respeitando o papel dos demais em torno de objetivos comuns.

- Para mais informação sobre o papel dos Pais e/ou Encarregados de Educação consulte os documentos de apoio OPP **“COVID-19: Estudar em Tempo de Pandemia. Guia para pais e cuidadores”** ([LINK](#))



> LEITURAS RECOMENDADAS

DIPLOMAS LEGAIS

- Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de Julho. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Ministério da Educação.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de Julho. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Ministério da Educação.

DOCUMENTOS ORIENTADORES

- Ministério da Educação (2020). Princípios Orientadores para a Implementação do Ensino a Distância (E@D) nas Escolas. DGE, DGESTE, ANQEP. Lisboa.
- Ministério da Educação (2020). Orientações para o Trabalho das Equipas Multidisciplinares de Apoio à Educação Inclusiva na modalidade do Ensino a Distância (E@D). DGE, DGESTE, ANQEP. Lisboa.
- Pereira, Filomena. (coord.). (2018). Para uma Educação Inclusiva: Manual de Apoio à Prática. Ministério da Educação/Direção Geral da Educação.

DOCUMENTOS ORIENTADORES

- Como manter actividades de ensino, aprendizagem e formação à distância ([LINK](#))
- Recomendações para Professores e Educadores de Infância no âmbito da COVID-19 ([LINK](#))
- Cyberbullying ([LINK](#))
- Recomendações para Pessoas com Deficiência, Cuidadores e Decisores ([LINK](#))

VÍDEOS INFORMATIVOS

- Webinar OPP - Recomendações para uma Educação Inclusiva ([LINK](#))
- Webinar OPP - Intervenção do Psicólogo em Contexto Escolar ([LINK](#))

RECURSOS ONLINE

- <https://www.dge.mec.pt/>



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Documento elaborado com o apoio de:

Luís Tavares, CP 6765
Ana Isabel Beira, CP 5169
Ana Cláudio, CP 6111



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**PREVENÇÃO DO ABANDONO ESCOLAR
RECOMENDAÇÕES PARA PROFISSIONAIS
(ADMINISTRADORES ESCOLARES,
PSICÓLOGOS E PROFESSORES)**

A pandemia COVID-19 provocou **alterações significativas no contexto escolar e académico**: as Escolas encerraram, adoptou-se o ensino à distância e, nalguns casos, tem sido necessário conciliar momentos de ensino presencial e ensino à distância. Esta situação gerou **grandes desafios à comunidade educativa**, incluindo às próprias crianças e jovens.

Neste contexto pode ser ainda mais difícil aos profissionais garantir o apoio escolar necessário, assim como **promover a motivação, o envolvimento e o compromisso das crianças e jovens com as tarefas académicas**. E para as **crianças e jovens** pode ser ainda mais difícil investirem nas suas aprendizagens e percurso escolar/académico. Pais e profissionais podem ser confrontados com o desejo e a afirmação de que pretendem **desistir da escola ou dos estudos**.

Face à circunstância excepcional que vivemos, as crianças e jovens podem sentir mais dificuldades de adaptação pessoal e social ao contexto escolar/académico, bem como em encontrar motivação para os estudos. Podem sentir ansiedade e incerteza face ao futuro e ter dificuldade em imaginar-se nele, delineando um plano de vida realista. Podem ainda sentir dificuldade no processo de tomada de decisão vocacional e na gestão das expectativas e motivações escolares/académicas. As dificuldades económicas familiares podem também influenciar a decisão de continuar (ou não) a estudar.

A pandemia COVID-19 e o agravamento das dificuldades económicas que lhe são consequentes podem significar um aumento da taxa de abandono escolar bem como dos factores de risco e desigualdades que lhe subjazem.

Sabendo que a **educação académica é uma das principais ferramentas de preparação dos cidadãos para a**

vida adulta, contribuindo decisivamente para o seu empoderamento económico, social e pessoal. E sabendo que o abandono precoce da escolaridade está relacionado com uma maior probabilidade de desemprego, baixa remuneração, exclusão social, pobreza, bem como com níveis mais baixos de saúde, bem-estar e satisfação com a vida, que **estratégias** podem os profissionais da comunidade educativa utilizar para **prevenir o abandono escolar**? Sugerimos algumas recomendações dirigidas aos Administradores Escolares, Psicólogos e Professores.

1 ● RECOMENDAÇÕES PARA ADMINISTRADORES ESCOLARES

- **Elabore e implemente políticas, planos e práticas** que reflectam a importância da promoção da **Saúde Psicológica, do Sucesso Educativo, da Inclusão e do Bem-Estar** da comunidade educativa, construindo contextos facilitadores da aprendizagem e do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais. O sucesso escolar e a qualidade da educação não resultam da acção exclusiva com as crianças e jovens. As políticas da Escola, a competência docente, a organização pedagógica, as ênfases curriculares, as estratégias metodológicas, os procedimentos de avaliação, as relações entre alunos/estudantes e professores, são fundamentais.
- **Implemente, em conjunto com o Psicólogo da instituição educativa, um plano global, estratégias, projectos ou acções de promoção da Saúde Psicológica e do Sucesso Educativo e da Inclusão**, que visem **aumentar os factores protectores** (por exemplo, a autoestima, a capacidade de adaptação e coping, a autorregulação emocional, a resolução de problemas ou as competências de comunicação e assertividade) e **diminuir os factores de risco** (por exemplo, discriminação sexual ou de género, exclusão social e estigma, bullying e violência, dificuldades de aprendizagem).
- **Sensibilize a comunidade escolar para a importância da prevenção do abandono**. O abandono precoce

da escolaridade está relacionado com uma maior probabilidade de desemprego, com empregos com baixa remuneração e com poucas perspectivas de desenvolvimento e progresso de carreira. Leva ainda a maior propensão para a exclusão social e pobreza e uma maior probabilidade de experienciar níveis mais baixos de saúde, bem-estar e satisfação com a vida. O encerramento das escolas e o ensino à distância, poderão ter impactos no envolvimento e motivação dos alunos no seu processo educativo. É essencial que a comunidade educativa reflita, de forma partilhada, acerca dos novos desafios na prevenção e identificação de sinais que poderão conduzir ao abandono escolar.

- **Recolha, regularmente e de forma sistematizada, informação que permita caracterizar a Saúde (Física e Psicológica), o Sucesso Educativo, a Inclusão e o bem-estar da comunidade educativa.** Recolha dados sobre o desempenho dos alunos e as características e factores de risco para o abandono escolar (por exemplo, assiduidade, resultados dos testes ou trabalhos, problemas de comportamento e disciplina, participação em actividades escolares, atitudes face à escola, envolvimento da família), com o objectivo de identificar potenciais problemas (e soluções) o mais precocemente possível. Tenha em consideração que num regime de ensino à distância pode ser mais difícil obter alguns destes dados.
- **Promova o envolvimento da família / cuidadores**, proporcionando oportunidades de participação dos Pais e Cuidadores nas actividades escolares/académicas e nas tomadas de decisão em conjunto com os jovens. O envolvimento da família na vida escolar e académica das crianças/jovens é um dos principais factores do sucesso escolar/académico.
- **Apoie inovações curriculares e pedagógicas**, que procurem responder às necessidades individuais das crianças e jovens.
- **Incentive a criação de programas de mentoria/tutoria e programas de apoio ao estudo e à planificação de projectos de vida** e promova o desenvolvimento de metodologias de estudo.
- **Proporcione apoio especializado a crianças e jovens**

com Necessidades Educativas Específicas (NEE).

- **Proporcione formação a toda a comunidade educativa.** Na maior parte dos casos, as crianças e jovens procuram ajuda junto de uma figura de quem gosta e com quem têm alguma familiaridade/proximidade (independentemente da sua formação ou função no contexto educativo). Por isso é fundamental incluir todos os adultos em formações sobre a melhor forma de lidar com os problemas das crianças e jovens, os sinais de alarme e o encaminhamento correcto.
- **Ofereça às crianças e jovens oportunidades extra-curriculares diversificadas**, que procurem responder à diversidade de interesses das crianças e jovens.
- **Promova a criação de um programa de recuperação e reentrada no contexto escolar/académico** que facilite esta transição e responda às necessidades individuais.
- **Promova uma educação inclusiva, equitativa e de qualidade para todos.** Procure envolver-se e comprometer a comunidade educativa, com o apoio do Psicólogo da Escola, na implementação de modelos multinível de organização das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, que garantam a existência de um contínuo de respostas à diversidade de necessidades de todas as crianças e jovens.

2 ● RECOMENDAÇÕES PARA PSICÓLOGOS

- **Sensibilize a comunidade escolar para os factores de risco para o abandono escolar.** Evidencie a multidimensionalidade desta problemática e a necessidade de estar atento a factores pessoais, sociais, económicos, educacionais, institucionais ou relacionados com o contexto familiar.
- **Incentive e participe na recolha de dados que permitam reconhecer precocemente problemas e situações de risco, monitorizá-las e delinear intervenções**

(por exemplo, assiduidade, resultados dos testes/trabalhos/projectos, problemas de comportamento e disciplina, participação em actividades escolares, atitudes face à escola, visão negativa do futuro, percepções de autoeficácia, envolvimento da família, dificuldades económicas).

- **Proporcione aconselhamento psicológico** às crianças e jovens que apresentem problemas de Saúde Psicológica ou dificuldades significativas de adaptação ao contexto escolar/académico ou a tarefas desenvolvimentais características da fase do ciclo vital em que se encontram.

- **Promova o desenvolvimento das competências cognitivas, académicas e profissionais** das crianças e jovens, de modo a contribuir para a melhoria do desempenho escolar/académico (por exemplo, autoconhecimento, estratégias de concentração, metodologias de estudo, resolução de problemas, tomada de decisão, gestão do tempo).

- **Promova o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e de vida**, de modo a contribuir para que o contexto escolar/académico seja um contexto promotor de competências de autonomia, responsabilidade e cidadania activa (por exemplo, assertividade, auto-regulação emocional), transferíveis para outros contextos.

- **Desenvolva estratégias de aconselhamento vocacional, profissional e de gestão de carreira.** Implemente estratégias de desenvolvimento de competências de autoconhecimento, clarificação dos projectos pessoais e profissionais, competências de empregabilidade e de tomada de decisão perante diferentes oportunidades educativas e profissionais. Fomente o reconhecimento, por parte dos alunos, das suas capacidades, competências e interesses e a identificação de percursos escolares/académicos alinhados com o seu perfil. O investimento no desenvolvimento da maturidade vocacional e projecção para o futuro, constitui uma resposta importante na prevenção do abandono escolar precoce. Apoie a exploração de alternativas e os processos de transição.

- **Promova a educação inclusiva, equitativa e de qual-**

idade para todos. Implemente modelos multinível de organização das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, que garantam a existência de um contínuo de respostas à diversidade de necessidades de todas as crianças e jovens. **Tenha em consideração que o ensino à distância, poderá aumentar o risco de abandono de crianças e jovens em situações mais vulneráveis:** famílias com realidades socioeconómicas mais desfavorecidas, migrantes e minorias étnicas, alunos com deficiência e necessidades educativas específicas, alunos com limitações de acesso ao ensino à distância. Contribua de forma activa para a minimização de situações que poderão acentuar a desigualdade de oportunidades.

- **Garanta o apoio individualizado às crianças e jovens com Necessidades Educativas Específicas (NEE).** Desenvolva medidas psicopedagógicas específicas e articuladas, formalmente definidas, de apoio às crianças e jovens com NEE, nomeadamente medidas de flexibilidade e diferenciação pedagógica.

- **Promova o envolvimento da família e cuidadores e desenvolva acções de capacitação dos Pais e Cuidadores** para apoiar o seu envolvimento no percurso escolar/académico das crianças e jovens. O envolvimento da família na vida escolar e académica das crianças/jovens é um dos principais factores do sucesso escolar/académico.

- **Realize acções de consultoria colaborativa** a diversos elementos da comunidade educativa (por exemplo, consultoria aos professores sobre o processo de ensino-aprendizagem e a adaptação dos programas curriculares às características desenvolvimentais, psicossociais e estilos de aprendizagem dos estudantes; a indisciplina; e a comunicação com os pais e encarregados de educação).

- **Facilite a articulação e o estabelecimento de parcerias** com os restantes níveis de ensino, a comunidade e o mercado de trabalho. O abandono escolar é um problema complexo, influenciado por diversas variáveis, estimule o design de intervenções multifacetadas, entre a comunidade escolar e as várias respostas/entidades existentes na comunidade. Crie protocolos informais e sugira junto da Administração escolar a possibilidade

de criar protocolos institucionais de cooperação com respostas na comunidade, com vista a activar os recursos disponíveis e necessários na rede envolvente, mediante as necessidades de cada aluno.

- **Promova o compromisso da instituição educativa com o sucesso escolar/académico**, com o desenvolvimento de competências de vida que preparem todos os elementos da comunidade educativa para o sucesso.

- **Preste assessoria aos processos de gestão, políticas e práticas da instituição educativa**, no sentido de assegurar uma optimização dos recursos humanos e materiais (por exemplo, coordenação e gestão de projectos; participação nos processos de recrutamento e selecção de pessoal docente e não docente; consultoria colaborativa no planeamento estratégico, desenvolvimento, implementação e avaliação de políticas e projectos educativos; articulação com outros serviços e instituições da comunidade). Evidencie a importância de criar um plano de prevenção de abandono escolar, envolvendo todos os agentes educativos e reforce a importância de investir em iniciativas centradas em factores protectores de abandono escolar.

3 ● RECOMENDAÇÕES PARA PROFESSORES

- **Reconheça e monitorize sinais e situações de risco para o abandono escolar.** Por exemplo, a assiduidade, os resultados dos testes/trabalhos/projectos, os problemas de comportamento e disciplina, a participação em actividades escolares, as atitudes face à escola, uma visão negativa do futuro, percepções de auto-eficácia, envolvimento da família e dificuldades económicas. Considere o contexto e as necessidades específicas de cada criança ou jovem. Sinalize, junto do Psicólogo da instituição educativa estas situações, de modo a poderem trabalhar em conjunto numa resposta às necessidades específicas da criança/jovem.

- **Estabeleça canais de comunicação aberta e próxima com as crianças e jovens.** Invista na construção

de relações de proximidade e confiança, que permitam espaços de partilha.

- **Promova o envolvimento dos Pais, Cuidadores e Encarregados de Educação no processo educativo.**

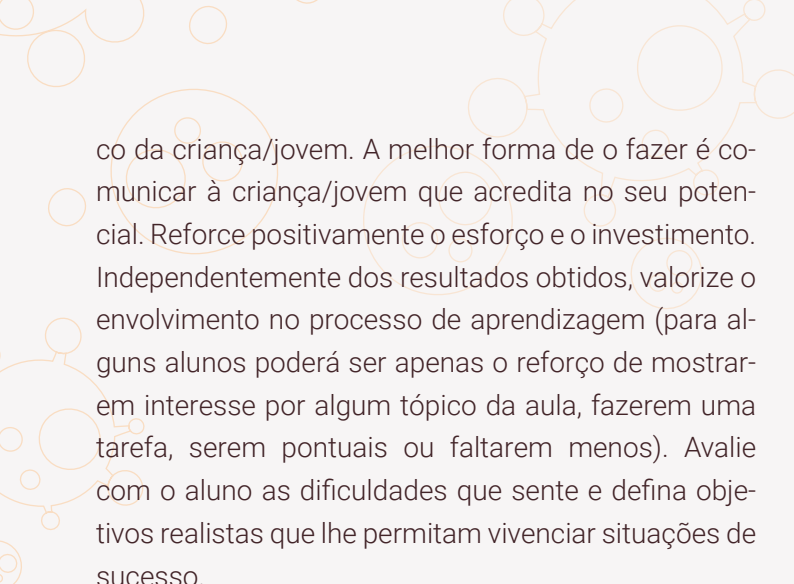
Contribua para a abertura de canais de comunicação entre ambas as partes e reforce a importância do seu envolvimento no processo educativo e no sucesso de crianças e jovens.

- **Foque-se nos objectivos da criança/jovem.** Ajude-o/a a identificar o que quer retirar da experiência escolar/académica. Sugira-lhe fazer uma lista das barreiras escolares, familiares e pessoais para atingir esse objectivo. Conversar sobre como ultrapassar dificuldades e limitações que se colocam quando queremos atingir um objectivo pode ser mais produtivo do que focar-se no insucesso escolar.

- **Estimule a projecção no futuro.** Explore com os seus alunos os seus objectivos futuros (não apenas directamente ligados à escola, mas também noutras esferas da sua vida). Ajude-os a compreender como as acções tomadas no presente têm um impacto naquilo que ambicionam alcançar na vida, no futuro. Incentive a definição de objectivos a curto e médio prazo, relacionados com o seu processo educativo e actividades ou iniciativas relacionadas com os seus interesses e competências.

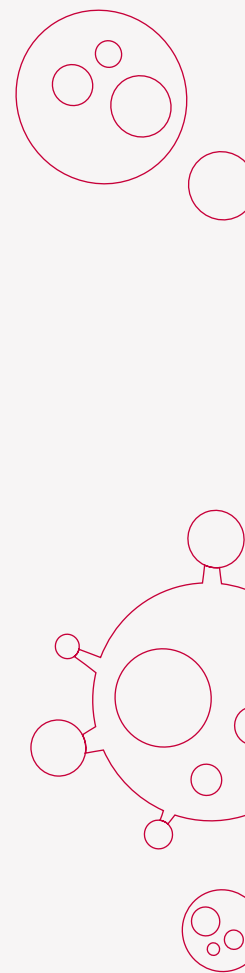
- **Reforce a importância e utilidade das aprendizagens.** A dificuldade em perceber como é que as aprendizagens poderão ser úteis e aplicáveis no contexto real, poderá contribuir para a falta de motivação por parte da criança/jovem para investir no seu percurso educativo. Procure fazer pontes entre os conteúdos curriculares e a aplicabilidade dos mesmos (ex., dando exemplos da vida real, trazendo testemunho de profissionais). Confronte o jovem com a realidade, abordando as consequências de abandonar a escola/estudos (por exemplo, graus académicos mais elevados correspondem a mais e melhores oportunidades profissionais e a salários mais elevados e vice-versa).

- **Estabeleça expectativas e objectivos elevados, mas realistas e razoáveis**, acerca do desempenho académi-



co da criança/jovem. A melhor forma de o fazer é comunicar à criança/jovem que acredita no seu potencial. Reforce positivamente o esforço e o investimento. Independentemente dos resultados obtidos, valorize o envolvimento no processo de aprendizagem (para alguns alunos poderá ser apenas o reforço de mostrarem interesse por algum tópico da aula, fazerem uma tarefa, serem pontuais ou faltarem menos). Avalie com o aluno as dificuldades que sente e defina objetivos realistas que lhe permitam vivenciar situações de sucesso.

- **Encoraje a criança/jovem a ser assíduo e a envolver-se em pelo menos uma actividade extracurricular ou associativa.** Estes tipos de actividades podem permitir à criança/jovem sentir-se parte de um grupo e integrar outros contextos onde se sente auto-confiante e competente.
- **Esteja atento a novas problemáticas que poderão surgir.** Tenha em consideração que cada aluno vivenciou o período de pandemia de formas diferentes, com diferentes níveis de suporte e com alterações específicas no seu dia-a-dia que poderão ter implicações distintas no seu percurso escolar. Por exemplo, a perda de poder económico das famílias poderá contribuir para a necessidade de integração urgente no mercado de trabalho; ou os jovens poderão ter à sua responsabilidade irmãos mais novos que não retomaram as aulas e por isso terem de dividir o seu tempo enquanto cuidadores e alunos.
- **Recorra ao Psicólogo da instituição educativa** sempre que identifique algum sinal de risco. Solicite aconselhamento e apoio na gestão da relação com os alunos e familiares, bem como na exploração de estratégias que possam levar a um maior conhecimento e resposta adequada às necessidades do aluno.





ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA PAIS,
CUIDADORES E PROFESSORES**

CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE

O **cyberbullying** é uma forma de bullying cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para **assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém** (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional. Enviar mensagens cruéis, fazer um post insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém ou lançar boatos sobre uma pessoa, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – tudo isto são exemplos de cyberbullying.

O CYBERBULLYING PODE ACONTECER EM QUALQUER LOCAL, A QUALQUER HORA, DE FORMA PERSISTENTE. Não requer força física, não implica um contacto cara-a-cara nem está limitado a algumas testemunhas. Um cyberbullie pode incomodar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas e sem sequer revelar a sua verdadeira identidade.

Neste sentido, o cyberbullying pode ser particularmente nefasto e perturbador porque é muitas vezes **anónimo e difícil de controlar**. A vítima pode não saber de onde vieram as mensagens ou posts, nem quantas pessoas já os viram. As vítimas podem sentir-se encurraladas e sem saída da situação. Podem desenvolver problemas de saúde psicológica, como a ansiedade ou a depressão, tendo sido reportados em situações limite casos de suicídio.

É importante que Pais, Cuidadores e Professores tenham consciência que **a partir do momento em que a criança ou o adolescente tem um telemóvel/computador/tablet está em risco**. E que os mais jovens consideram o cyberbullying uma situação relativamente comum nas suas experiências e relações sociais online, expectável ou mesmo inevitável, podendo ter dificuldade em compreender os limites.

NA CIRCUNSTÂNCIA EXCEPCIONAL QUE VIVEMOS, O USO DE ECRÃS PELAS CRIANÇAS E JOVENS PASSOU A SER UMA ROTINA DIÁRIA NECESSÁRIA para colmatar as necessidades de estudo, entretenimento, de socialização, o que implica um maior acesso e mais tempo de utilização. Se antes da pandemia o acesso excessivo à internet estava já relacionado com a prevalência do cyberbullying, o fenómeno pode intensificar-se nesta fase de isolamento.

Neste sentido, **é fundamental que os Pais, Cuidadores e Professores conheçam e se envolvam no mundo digital em que as crianças e jovens também vivem, para que os possam proteger de perigos**, tal como já o fazem no mundo real.

COMO PODEMOS PREVENIR SITUAÇÕES DE CYBERBULLYING?



» **Clarifique os valores familiares fundamentais.** Transmita à criança ou jovem a importância de valores como a gentileza, a empatia, a tolerância, a responsabilidade, o respeito com que todos têm o direito de ser tratados. Encoraje-o a transmitir esses valores aos amigos e colegas.

» **Promova a resiliência.** Ensine a criança ou jovem a lidar com situações problemáticas, a resistir à pressão, a superar obstáculos e a recuperar de momentos menos positivos. Em termos preventivos, esta é uma competência essencial para que: a) as vítimas de cyberbullying lidem melhor com a situação; b) as testemunhas passivas se tornem activas, intervindo e procurando terminar com comportamentos de cyberbullying; e c) o número de potenciais agressores diminua (aprendendo a lidar com as situações problemáticas, em vez de “descarregar nos outros” as suas frustrações).

» **Promova diálogos francos e frequentes.** Fale frequentemente com a criança ou jovem sobre a forma como as tecnologias são usadas, bem como sobre os efeitos positivos e negativos da sua utilização. Reforce a confiança para que a criança ou jovem se sinta à vontade para recorrer a si, se presentir ou até se já existir algum problema.

» **Estabeleça regras e horários de utilização das tecnologias de comunicação.** Diferentes dispositivos têm diferentes funcionalidades e utilizações (e.g., PC, tablet, smartphone), por isso, será possível definir regras específicas para cada um deles, em função dos horários de aulas online, estudo e lazer.

» **Promova a utilização segura dos dispositivos.** Verifique se os dispositivos utilizados pela criança ou jovem (PC, tablet, smartphone) têm as actualizações mais recentes de software e programas antivírus. Sensibilize-os para alterar periodicamente as palavras-passe.

» **Promova a utilização segura da Internet.** Pesquise e/ou ajude a criança ou jovem a pesquisar pelo seu nome e algumas variações e crie alertas no Google®, seguindo todos os passos que lhe são apresentados. É importante saber o que se diz e escreve online, para prevenir situações menos positivas.

» **Promova a partilha consciente de conteúdos.** Ajude a criança ou jovem a resistir ao impulso de publicar conteúdos online sem reflectir. Pensar antes de partilhar é o primeiro passo e o mais eficaz para prevenir potenciais situações de cyberbullying. Fazer uma pausa, afastar-se do computador ou da consola ou pôr o telemóvel ou o tablet de lado e contar até 10 antes de o fazer, pode ser uma solução prática e eficaz.

» **Respeite a privacidade e reforce a confiança.** Apesar dos riscos descritos, é importante que os mais jovens não se sintam invadidos. Respeite a sua privacidade na utilização das tecnologias de comunicação. Se não conhece os dispositivos e aplicações que eles utilizam, peça-lhes que lhe expliquem para que os usam e como o fazem. Realce sempre que o objectivo é protegê-los, e não fiscalizar as suas interacções com os amigos ou colegas.

QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA AOS QUAIS DEVEMOS ESTAR ATENTOS?

É preciso notar que a maior parte das crianças e adolescentes vítimas de cyberbullying não denunciam a situação a um adulto, por se sentirem envergonhadas ou por medo de que os seus privilégios de utilização das plataformas digitais sejam retirados.

Alguns **sinais de cyberbullying** podem incluir:

- Mostrar-se aborrecido ou perturbado durante ou após a utilização do telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se triste, ansioso, preocupado ou alheado da realidade;
- Fazer da sua vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo;
- Minimizar “janelas” na presença do adulto, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos;
- Isolar-se e evitar a família, os amigos ou as actividades habituais;
- Recusar assistir às aulas à distância ou participar em situações de grupo;
- Diminuição do rendimento escolar ou aparente aumento do número de horas de estudo, sem grandes melhorias de resultados;
- Mostrar-se zangado e descontrolado;
- Mudanças de humor, comportamento, sono ou apetite, sem justificação aparente;
- Parar de usar o telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se nervoso e ansioso sempre que surge uma nova mensagem;
- Evitar discussões sobre o uso do telemóvel/computador/tablet.

E SE A CRIANÇA OU JOVEM FOR VÍTIMA DE CYBERBULLYING? O QUE POSSO FAZER?



Mantenha a calma. Controle as suas emoções e evite reagir de forma impulsiva. Assegure que a sua prioridade será apoiar e ajudar a ultrapassar a situação e nunca culpar a criança/jovem. Não proíba de usar as TIC (até porque a implementação do projecto #EstudoEmCasa do Ministério da Educação obriga a tempo online, em actividades lectivas). Desta forma, é essencial que a criança/jovem sinta confiança nos adultos para denunciar possíveis agressões ou ameaças online que esteja a sofrer.



Ofereça apoio e conforto. Garanta à criança ou jovem que a culpa não é dele e elogie-o por ter tido a coragem de falar consigo. Recorde-o que não está sozinho – muitas pessoas são vítimas de cyberbullying – e assegure-o de que encontrarão uma solução em conjunto.



Leve as ameaças a sério. O cyberbullying é uma experiência dolorosa para as vítimas que, mais do que nunca, precisam de empatia. Ouça as suas queixas e esteja sempre atento aos sinais emocionais. Não deixe a criança ou jovem sofrer em silêncio. Dê apoio e faça o que lhe for possível para que não continue a ser alvo destes comportamentos.



Guarde as provas. Realize capturas de ecrã, impressões ou tire fotografias das mensagens que demonstrem os actos de cyberbullying, e que podem ajudar a identificar os agressores e servir de elementos de prova.



Bloqueie/denuncie os agressores. Caso seja possível identificar os agressores, é normal que o primeiro impulso seja bloquear os seus perfis ou mensagens. É importante realçar que, bloqueando o agressor, poderá deixar de ter acesso às mensagens que comprovam as agressões, pelo que, se possível, é importante pedir a alguém

que mantenha o acesso a esse perfil ou mensagens para o ajudar a documentar as agressões.



Reporte o caso e peça a colaboração da escola. Dependendo de cada situação e dos envolvidos, poderá considerar-se reportar o caso à escola (caso vítima e agressor frequentem a mesma escola), assim como aos pais do agressor. Neste caso, sugere-se a procura do apoio de um mediador para que a situação não se torne ainda mais grave. Na escola, o psicólogo ou o professor titular/director de turma são geralmente os interlocutores adequados.



Contacte as autoridades. Caso não consiga uma ajuda atempada da Escola e/ou se as agressões forem graves, incluindo por exemplo, ameaças de violência, tentativas de chantagem/extorsão ou até incentivo à automutilação ou suicídio, não hesite em contactar as autoridades policiais (PSP ou GNR - Escola Segura) e a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens local.



Se necessário, procure ajuda especializada. Em muitas situações, a ajuda de um psicólogo, preferencialmente com experiência na área do cyberbullying, poderá ser uma ajuda fundamental para minimizar o impacto destes comportamentos (consulte [aqui](#).)

E SE A CRIANÇA OU JOVEM FOR TESTEMUNHA DE CYBERBULLYING? O QUE POSSO FAZER?

As testemunhas correspondem àqueles que veem ou sabem de alguém que está a ser vítima de cyberbullying. Algumas tomam o partido do agressor, encorajando-o através da partilha de mensagens que contribuem para acentuar a vitimização (estes acabam por ser igualmente agressores); outras mantêm a neutralidade, mas o seu silêncio é geralmente visto como um sinal de aprovação ou encorajamento ao agressor; outras presenciam ou sabem das situações, mas nada fazem, por não saberem como agir ou por medo de se tornarem também vítimas de cyberbullying; por fim, algumas testemunhas procuram apoiar a vítima, tentando procurar auxílio para terminar com a situação de cyberbullying.

- **Esclareça que o silêncio é uma forma de cumplicidade** e que encoraja os agressores, pelo que devem agir de modo assertivo e empático, apoiando a vítima através da procura de ajuda de um adulto de confiança (e.g., pais, professores) ou indicando-lhes onde podem obter informação ou ajuda.
- **Reforce a ideia de que nunca devem encaminhar ou responder a mensagens** (e.g., textos, áudios, fotos, vídeos) **que possam ser ofensivos ou perturbadores para os seus amigos.**

E SE A CRIANÇA OU JOVEM FOR UM CYBERBULLIE? O QUE POSSO FAZER?



» **Reconheça o problema.** Aceite que está a acontecer, em vez de o minimizar e/ou ignorar. Descobrir que a criança ou jovem não tem o comportamento correcto pode ser devastador. No entanto, é importante enfrentar o problema e resolvê-lo, em vez de esperar que desapareça sozinho.

» **Informe-se.** Eduque-se sobre as questões mais gerais do cyberbullying e sobre as tecnologias mais utilizadas pelas crianças ou jovens.

» **Mantenha a calma.** Lembre-se que o problema é o comportamento, não a criança/jovem.

» **Compreenda a origem do problema.** Tente perceber o que desencadeou a situação e o que originou os comportamentos de cyberbullying (o que aconteceu exactamente, onde e como).

» **Promova a empatia.** Explique à criança ou jovem como se poderão sentir as vítimas, promovendo o respeito e a empatia. Fale com a criança/jovem de forma calma, mas firme, sobre as suas acções e discuta o impacto negativo que os seus comportamentos têm/tiveram nos outros.

» **Monitorize a utilização das TIC e Internet.** Defina controlos parentais rígidos em todas as plataformas digitais. Recorde à criança ou jovem que o uso das plataformas digitais é um privilégio. Pode ajudar restringir a utilização destas plataformas até que o comportamento melhore.

» **Partilhe as suas preocupações.** Fale com outros membros da comunidade, nomeadamente com a escola (e. g. psicólogo) ou outro(s) contexto(s) em que a criança/jovem esteja integrada.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA PROFESSORES

Com o aumento de utilização das TIC e de diferentes plataformas de ensino à distância neste período de isolamento, aumenta também a necessidade dos professores se manterem **atentos a potenciais sinais de alarme** do cyberbullying e adoptarem **estratégias de prevenção** deste tipo de comportamentos.

» **Clarifique os comportamentos adequados.** O professor não deve demitir-se do seu papel, adoptando uma política clara e inequívoca de que este tipo de comportamento não será tolerado, dentro ou fora do período de isolamento. Siga o protocolo de actuação da escola para situações deste género.

» **Aumente a literacia digital.** Invista no conhecimento e domínio da TIC. Assim, possibilitará uma aprendizagem mais eficaz por parte dos alunos, em ambientes virtuais seguros e apoiantes, prevenindo situações de cyberbullying nas plataformas que utilizar. É uma aprendizagem que será útil, também após o período de isolamento.

» **Esteja atento às interações.** Preste atenção à forma como os alunos se relacionam entre si e promova a empatia, interações positivas e de colaboração, coesão de grupo, respeito mútuo, assim como uma utilização responsável das tecnologias. No ensino à distância envolvendo interacção online entre pares, é importante desencorajar linguagem abusiva, agressiva ou ameaçadora. Esteja atento às situações de bulliynng pré-existentes e a possibilidade de se perpetuarem numa versão cyberbullying.

» **Sensibilize e fale abertamente sobre o cyberbullying.** Seja através da inserção de conteúdos específicos no currículo escolar, seja reservando uma parte das aulas online para este fim. Use vídeos, analise histórias/estudo de casos e envolva os alunos directamente na detecção de problemas e na procura de soluções, acerca do tema (cyberbullying ou liberdade de expressão e redes sociais), identificando riscos e abusos relacionados com o seu uso. É importante trabalhar, em conjunto com os alunos, a consciência dos riscos associados à utilização das tecnologias, sinais de alerta/sintomas, efeitos e como prevenir e combater o cyberbullying.

» **Intervenha perante situações graves de agressão.** Intervenha directamente e/ou procure ajuda do psicólogo, director de turma e/ou da direcção escolar e envolvendo os pais. Leve o assunto a sério (ou ensinará que magoar os outros não é importante para si).

» **Intervenha perante situações graves de agressão.** Intervenha directamente e/ou procure ajuda do psicólogo, director de turma e/ou da direcção escolar e envolvendo os pais. Leve o assunto a sério (ou ensinará que magoar os outros não é importante para si).

» **Encoraje os alunos a pedir ajuda.** Promova a confiança nos alunos e tente analisar potenciais soluções que visem reduzir o sofrimento das vítimas e só depois procure identificar os responsáveis.



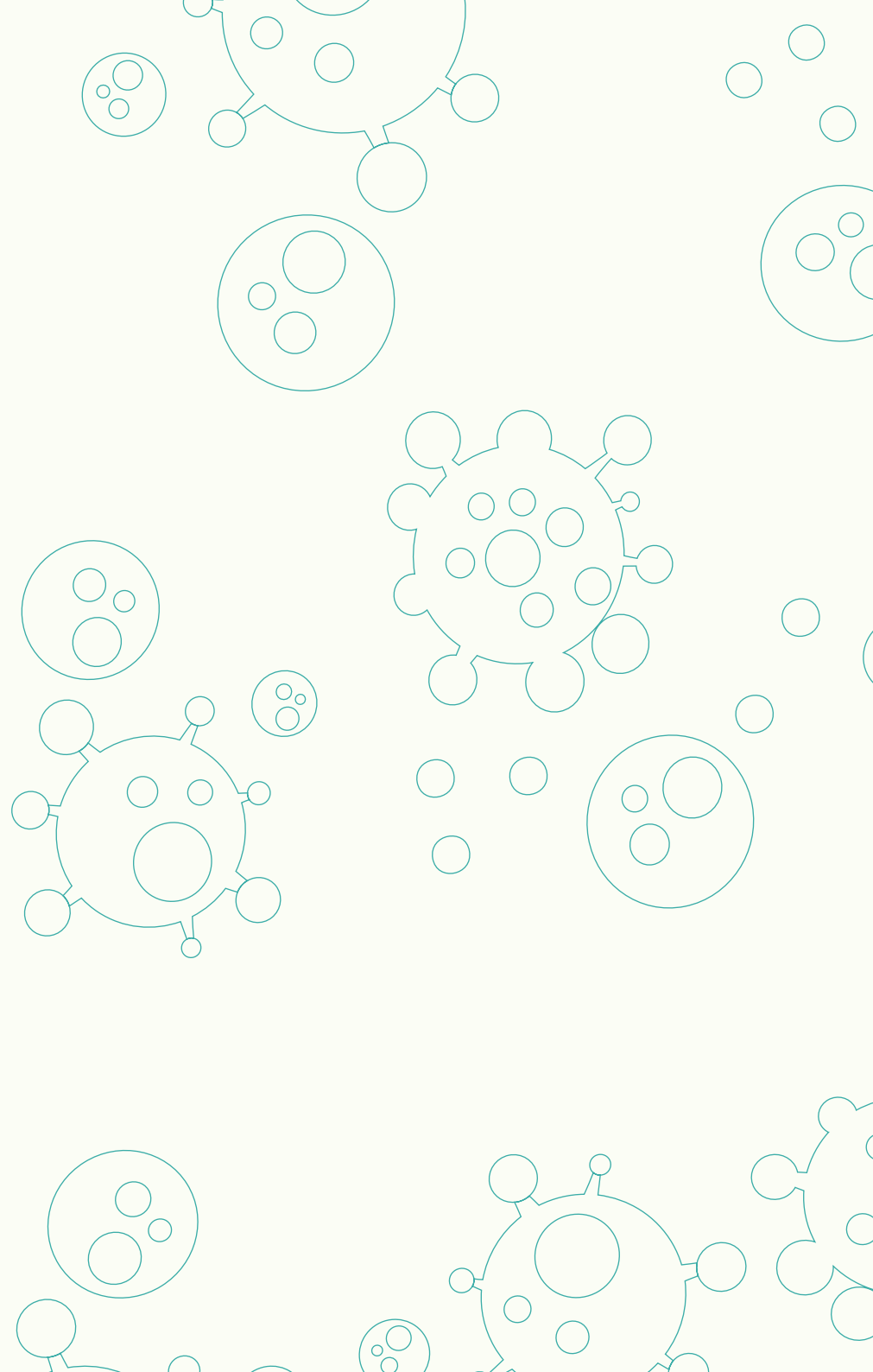
Fale com o agressor para que ele assuma as suas responsabilidades. “Agora não quero ouvir falar do que o outro fez. Quero ouvir o que tu fizeste”. Encoraje-o a colocar-se no lugar do outro: “Quando fizeste isso como se sentiu o teu colega?”; “Como te sentirias se alguém te fizesse o mesmo?”. Discuta com ele soluções de compensação: “O que podes fazer para que esse teu colega sinta que estás arrependido?” Zele para que ele as cumpra. Faça-o sempre saber que se preocupa com ele e que o respeita. Relembre-o de que rejeita o seu comportamento inadequado, não o aluno. Permaneça calmo em relação à sua ira. Ao fazê-lo está a servir de modelo na resolução de problemas.

LINKS ÚTEIS:

- Plano de Prevenção e Combate ao **Bullying e ao Cyberbullying**
- **Linha de apoio** directo na área da violência online APAV (**Manual**)
- Canal de Youtube **Cyberbullying.pt**
- Site **MiudosSeguros.NaNet**
- **Cyberbullying Research Center**

APOIO:

Cátia Branquinho - 14831
Ivone Patrão - 4656
Júlia Vinhas – 9927
Luís Fernandes – 479





COVID-19

**COMO MANTER ACTIVIDADES DE ENSINO,
APRENDIZAGEM E FORMAÇÃO À DISTÂNCIA**

**ESTUDANTES
E FORMANDOS** | **PROFESSORES
E FORMADORES**



PARA OS ESTUDANTES | FORMANDOS

O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se é estudante/formando, estará a experienciar a necessidade de se adaptar a uma situação de distanciamento social e isolamento, pelo que as suas aulas/sessões de formação presenciais estarão a ser suspensas ou adiadas.


Ainda que cada um de nós sinta esta situação de forma diferente e tenha as suas próprias estratégias para lidar com ela, algumas respostas são expectáveis e há um conjunto de recomendações que o/a podem ajudar a gerir esta situação e a manter o seu processo de aprendizagem.

PARA AS ESCOLAS | ENTIDADES FORMADORAS

O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se é responsável por uma escola ou entidade formadora, professor ou formador, estará a experienciar a necessidade de se adaptar a uma situação de isolamento, suspendendo ou adiando aulas e acções formativas em regime presencial.

Ainda que cada um de nós sinta esta situação de forma diferente e tenha as suas próprias estratégias para lidar com ela, algumas respostas são expectáveis e há um conjunto de recomendações que o/a podem ajudar a gerir esta situação, tendo em especial consideração o potencial impacto da COVID-19 nos estudantes e formandos, bem como nas suas experiências de aprendizagem.



SEJA (PRO)ACTIVO NA SUA APRENDIZAGEM

Independentemente das indicações que a sua escola/entidade formadora lhe dê, poderá proactivamente consultar recursos e materiais de aprendizagem, fazendo um estudo autónomo. Existem recursos de acesso gratuito na internet que permitem aprender sozinho sobre quase tudo.

MANTENHA ROTINAS DE ESTUDO



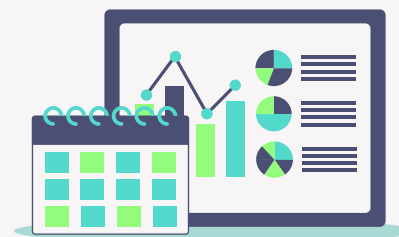
Ainda que a situação de isolamento o possa fazer parecer, a realidade é que esta situação não equivale a estar de férias. Deste modo, manter o investimento em aprender é importante para

a sua formação e desenvolvimento. Faça um horário e comprometa-se com a realização de actividades de estudo e/ou aulas/sessões de formação à distância.

FOQUE-SE NO ESSENCIAL

Pense que esta situação não durará para sempre, é temporária. Não pense no que está a perder, mas no que pode conservar e até ganhar. Lembre-se que as escolas/entidades formativas e os seus professores/formadores tudo farão para garantir que, na medida do possível, as aprendizagens essenciais são mantidas. Por outro lado, poderá ter tempo livre para investir em aprender sobre temas do seu interesse e para os quais, habitualmente, não tem tempo.

PLANEIE E CALENDARIZE



Pense num calendário e no que é passível de ser adiado, sabendo que é incerto o tempo que durará a suspensão das aulas/acções formativas presenciais. Para garantir a realização de aulas/cursos de formação, considere qual é o nível de estudos, que necessidades têm os estudantes/formandos e que disponibilidade têm os pais, mães e cuidadores (nos casos em que se aplique, pois são agentes facilitadores das aprendizagens com os mais novos). Sempre que possível procure promover a autonomia dos estudantes/formandos na regulação do seu estudo.

CENTRE-SE EM OBJECTIVOS

Pense no que são efectivamente as aprendizagens essenciais para os seus estudantes/formandos e de que forma consegue garantir que os objectivos são alcançados. Às vezes “menos é mais”, pelo que deve tentar 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.

PRIORIZE OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS

Não menos importante do que ter estudantes/formandos a cumprir com objectivos educacionais, será fazer com que mantenham o seu bem-estar e saúde psicológica, contribuindo para que se reforcem relações sociais dentro da comunidade educativa. Deste modo, é essencial promover o contacto entre os estudantes/formandos e a sua articulação com respectivos professores/formadores, recorrendo à cooperação em rede.

SEMPRE QUE POSSÍVEL, DISTINGA ZONAS DE ESTUDO E DE LAZER



Uma vez que durante o período de isolamento temos de passar muito tempo em casa, é importante manter diferenciadas as zonas em que estudamos/trabalhamos e as zonas de lazer. Deste modo, procure ter um espaço que seja especificamente dedicado ao estudo e formação.

Caso ainda não tenha um espaço em casa dedicado ao estudo e aprendizagem,

crie-o. Tente que este seja bem iluminado (de preferência com luz natural), com temperatura adequada, confortável e com um bom acesso à internet (aspecto fundamental para pesquisas online ou estar “ligado” às aulas/sessões formativas online).

Ainda que o conforto seja importante, este é um espaço de trabalho, pelo que deve utilizar uma mesa e uma cadeira (reserve o sofá ou a cama para momentos de lazer).



ADAPTE EM FUNÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Para crianças (1º ciclo) não será proveitoso pensar em sessões síncronas com mais de 20 minutos. Para estudantes do ensino secundário, o recomendado são sessões síncronas até 40 minutos. O essencial é adequar às características dos destinatários da aula/formação.

Procure favorecer a aprendizagem auto-regulada – lance desafios e tarefas para que os estudantes/formandos as façam de forma autónoma; promova o trabalho em equipas e grupos que estimule o contacto destes com os seus colegas.



MONITORIZA AS APRENDIZAGENS

Veja como pode acompanhar as aprendizagens, de forma dinâmica, baseando-se desejavelmente nos trabalhos do dia a dia que vier a estabelecer com estudantes/formandos, recorrendo a instrumentos diversos e que permitam mais foco nos processos do que nos resultados (por exemplo, baseados em processos de reflexão dos alunos), criando exercícios, questões de aula virtual, testes ou pequenos projetos. Estabeleça regras para aferir o aproveitamento dos estudantes/formandos, partilhe-as com os mesmos e dê feedback.

PROCURE ESTAR LIGADO EM REDE COM COLEGAS

De forma a minimizar o sentimento de isolamento e lidar com alguns desafios do processo de aprendizagem é importante manter o contacto à distância com os seus colegas, bem como com os seus professores/formadores, de forma a tirar proveito do trabalho cooperativo, em rede. As relações sociais são importantes para facilitar a aprendizagem e, acima de tudo, preservar o nosso bem-estar e uma boa Saúde Psicológica.



PEÇA AJUDA

Informe-se junto de profissionais especialistas. Se, na sua organização tem alguém com formação na área no ensino à distância, aconselhe-se com quem tem mais conhecimento e experiência sobre o tema. Ainda que o ensino à distância não seja demasiado complexo, a realidade é que tem especificidades.

SEJA PRÁTICO

“O óptimo é inimigo do bom”. Pense em recursos que a escola/entidade formadora já tenha e já utilize. Procure selecionar o que seja mais rápido e fácil de implementar. A ideia é fazer o que for o melhor possível dadas as circunstâncias.

GARANTA A SEGURANÇA E PROTECÇÃO DE DADOS

Procure garantir que a partilha de documentos e informação é segura, que as plataformas e aplicações utilizadas respeitam a privacidade dos estudantes/formandos.

GARANTA A INCLUSÃO

Tenha em atenção as necessidades específicas de aprendizagem dos seus estudantes/formandos, garantindo a equidade no acesso às mesmas e aos instrumentos, ferramentas de trabalho, internet e outros dispositivos.

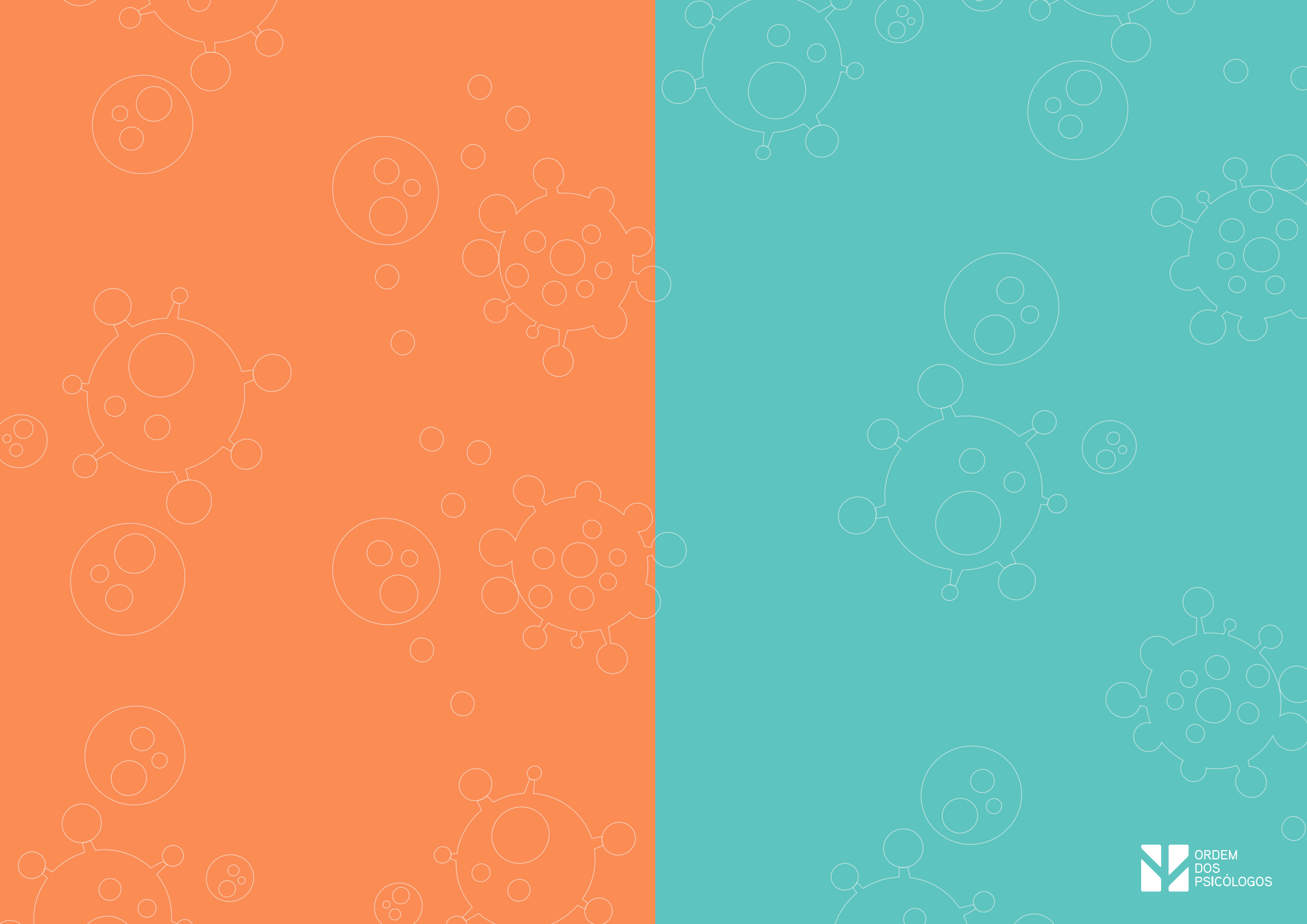
DÊ (IN)FORMAÇÃO AOS PAIS | PROFESSORES | FORMADORES

É um investimento a fazer para que os restantes esforços de ensino/formação à distância sejam realmente proveitosos. Assim, e de modo a que os maiores aliados da boa implementação destas medidas tenham os recursos necessários e saibam usá-los, planeie e execute uma breve/pequena formação à distância para explicar como usar as ferramentas seleccionadas e/ou disponibilize informação a este propósito. Deste modo, não só contribui para a criação de uma “rede”/“comunidade” entre estes educadores, como terá maior probabilidade de sucesso na concretização deste plano de ensino/formação à distância.

SELECIONE A MELHOR TECNOLOGIA E FERRAMENTAS

É de evitar a dispersão por múltiplas plataformas. A decisão sobre a escolha da plataforma a adoptar dependerá de vários factores:

- » Pense na literacia digital de quem vai dinamizar e assistir às aulas/sessões de formação (o professor/formador e estudantes/formandos têm uma boa relação com tecnologias? Teremos de ter uma solução muito simples mas menos elaborada ou mais complexa mas mais criativa?)
- » Equacione o tipo de equipamentos a utilizar, adequando à realidade dos seus estudantes/formandos (Utilizarão PC ou telemóveis? Têm microfone e câmara?)
- » Veja qual o número de pessoas a assistir em simultâneo.
- » Pondere sobre o método de ensino – Será mais expositivo ou requer interacção entre os participantes? Pretende que as aulas/sessões decorram de forma síncrona (em directo) ou assíncrona (em diferido)?
- » Verifique que recursos tem disponíveis – Tem possibilidade de recorrer a uma solução paga (e portanto potencialmente mais sofisticada e com mais funcionalidades) ou será preferível escolher uma “open-source” (há plataformas e aplicações gratuitas com boas funcionalidades, ex. da Google)?



DEBATE À 5ª “FAMÍLIA, TRABALHO, ESCOLA... E COVID-19” | 7 DE MAIO DE 2020

Co-organizado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses e Confederação Nacional das Associações de Pais, Sofia Ramalho (Vice-Presidente da OPP) e Jorge Manuel Ascensão (Presidente da CONFAP) irão falar sobre “Família, Trabalho, Escola... e COVID-19”.

Moderado por Tiago Pereira
(Coordenador do Gabinete de Crise COVID-19 da OPP).

Disponível aqui.



DEBATE À 5ª “A INCERTEZA DA ADOLESCÊNCIA EM TEMPOS DE INCERTEZA” | 21 DE MAIO DE 2020

Com Tânia Gaspar (Universidade Lusíada de Lisboa e uma das investigadoras responsáveis pelo estudo “Health Behaviour in School-aged Children - HBSC”) e Anabela Carvalho (Coordenadora do Projeto Observatório do Bem-estar psicológico dos alunos de Viseu e Coordenadora do Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique - Viseu) debaterão “a incerteza da adolescência em tempos de incerteza”, no seguimento dos dados sobre os adolescentes em Portugal resultantes da última edição do estudo sobre os Comportamentos de Saúde em Idade Escolar (<https://bit.ly/3dXBWbx>).

Moderado por Tiago Pereira
(Coordenador do Gabinete de Crise COVID-19 da OPP).

Disponível aqui.

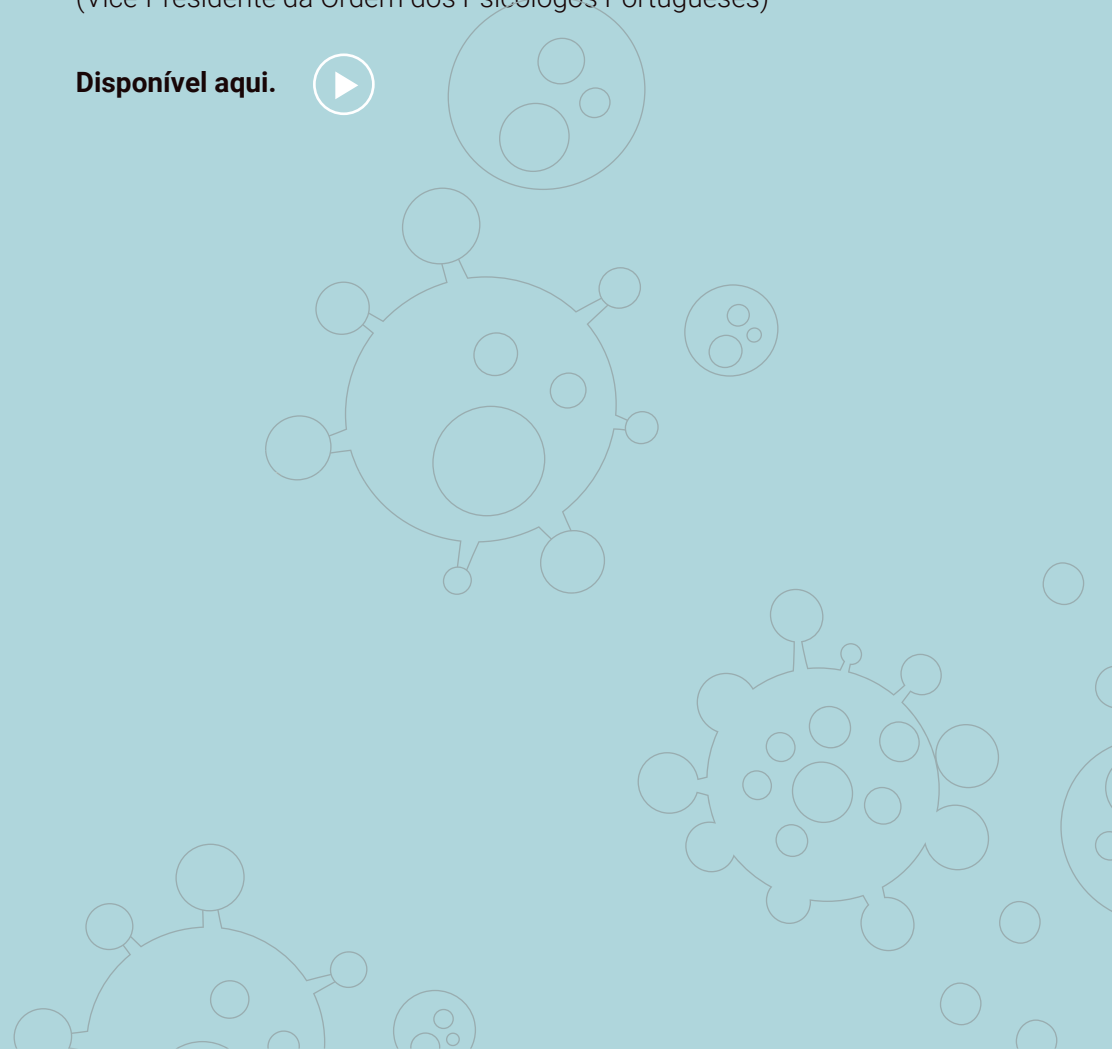


WEBINAR OPP - TRANSIÇÕES E REGRESSO À ESCOLA | 1 DE JULHO DE 2020

Webinar OPP com as participações de Vanessa Neves (Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência, CRL) e Nathalie Marques (Psicóloga Clínica).

Moderado por Sofia Ramalho
(Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Disponível aqui.



2.

RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E JOVENS

The background is a solid yellow color with a repeating pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the page, with some larger and more prominent than others. Each icon consists of a central circle with several smaller circles attached to its perimeter, resembling a cell or a microorganism.

COVID-19

TRANSIÇÕES ESCOLARES: RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

A pandemia COVID-19 trouxe muitas mudanças à nossa vida e à nossa relação com a escola e com as aprendizagens também. **Quando regressares à escola também não estará tudo igual:** existirão novas regras de uso do espaço e novos comportamentos a adoptar na relação com os outros. **Estas alterações são essenciais para te maneres e maneres os outros em segurança** e, ao mesmo tempo, poderes retomar as aulas presenciais.

É natural que possas sentir medo, ansiedade, tristeza e frustração, pois certamente o início do ano lectivo de 2020/2021 (ou o regresso ainda durante o 3º período, caso estejas no 11º ano ou 12º ano), não será exactamente igual ao ano lectivo passado, nomeadamente no período antes da pandemia. Vamos todos precisar de algum tempo para nos adaptarmos a esta nova realidade.

Antes de voltar às aulas presenciais, retoma ou organiza os teus hábitos e rotinas.

» **Fica atento ao teu corpo,** talvez estejas tenso ou sem energia. Procura actividades que possam ser revitalizantes, como por exemplo, actividades físicas, momentos que te despertem o riso.

» **Retoma os teus hábitos de sono,** garantindo uma boa gestão na qualidade e no tempo.

» **Cria horários específicos com acesso controlado às tecnologias e mantem-te focado.** Vais voltar ao regime presencial e será diferente do período em que as tuas aulas se realizavam à distância, com recurso às tecnologias. Será importante que treines a manutenção da concentração e foco, antes de regressares à sala de aula.

» **Reorganiza o teu material e prepara-o com antecedência** para voltares à escola sem muita agitação e tensão.

PODES SENTIR O QUE ESTÁS A SENTIR!

O regresso à escola poderá ser relativamente fácil para alguns, mas para outros haverá a necessidade de mais apoio. Durante este período, **poderás ter passado por situações menos positivas e podes ainda estas a aprender a lidar com elas.**

A tua vida (a nossa vida) mudou de alguma forma, assume isso e **não tenhas constrangimentos em partilhar** (com um amigo, um adulto de confiança ou um Psicólogo) se houver alguma **situação específica que tenha tido impacto em ti**, seja porque a relação com a tua família em isolamento não foi fácil, porque estiveste longe de uma pessoa importante, porque perdeste alguém, porque passou a haver dificuldades financeiras ou outra situação que tenha mexido contigo.

NESTE MOMENTO, PODES ESTAR A SENTIR VÁRIAS COISAS E DEVES RESPEITAR TODAS ELAS.

- » Se te sentires **sem motivação**, reflecte sobre o que deixaste de ter vontade de fazer. Faz uma lista e responde à pergunta “é importante porque...”. Lembra-te do objectivo final e realça os benefícios da tua meta.
- » Se te sentires ansioso, porque para ti os exames são importantes, lembra-te que és tu que controlas o teu conhecimento e que estás a dar o teu melhor. E se o que te preocupa são **alterações nas regras de acesso ao ensino superior**, esclarece todas as dúvidas com os teus professores ou com o Psicólogo da escola. Também podes recorrer a técnicas de relaxamento e fazer coisas que te dão prazer. Vai ajudar-te a sentires-te melhor, a ficares com mais energia e melhorar a tua concentração.
- » Se sentes **falta de estar com os teus amigos**, só significa que durante a pandemia mantiveste as recomendações da DGS relativas ao distanciamento, o que significa que **adoptaste uma atitude responsável** e estás a contribuir para que tudo possa voltar à normalidade. Se tiveres receio que as coisas não voltem a ser como antes nas tuas amizades, **confia nas tuas capacidades para manter os laços e criar novas relações**. Poderás sentir-te **desanimado porque não vais encontrar os teus amigos e colegas de outras turmas**, com quem aproveitavas os intervalos para conviver. Também poderás sentir-te **frustrado porque te recomendaram ficares afastado dos teus colegas** quando o que desejas era aproveitar esse momento para se juntarem. E se sentires isso tudo, não faz mal, é natural. Mas é importante aceitar, pensando que é temporário e que a adopção destes comportamentos, tem como objectivo final retomares o mais breve possível as rotinas e actividades de que gostas, com o mínimo de riscos para a tua saúde e para aqueles que te rodeiam.

»» **Se receias a pandemia, confia** em todas as recomendações das autoridades de saúde e nos profissionais de saúde e cumpre as recomendações para te maneres em segurança, a ti e aos teus amigos e familiares.

»» **Poderás estranhar a ausência de liberdade** e sentires-te censurado com tantas limitações. Mas lembra-te que **as tuas decisões e acções têm impacto não só em ti, mas em todos os que estão à tua volta.**

»» **Poderás, ainda, sentir-te desgastado** depois de tantas imposições. Por isso, **é ainda mais importante cuidares de ti, partilhando o que sentes e procurando momentos de desconstracção.**

ESCOLHE, SE TE FOR POSSÍVEL, O PAPEL QUE QUERES TER NO REGRESSO À ESCOLA: PODES DAR UM CONTRIBUTO IMPORTANTE.

»» **Opta por conversas positivas**, respeitando as experiências, os sentimentos e as mudanças dos outros.

»» **Escolhe ouvir com atenção**, sem julgamentos e com interesse.

»» **Não tomes como garantido que sabes tudo** e presta atenção às regras, ao que os outros te transmitem.

»» Lembra-te que todos, mesmo todos, **estão a viver esta nova realidade** e tenta compreender e ser tolerante com os outros e com o que acontece à tua volta.

»» **Moderar possíveis sentimentos de competição**, lembra-te que nem todos têm as mesmas oportunidades ou experiências e que alguns colegas poderão ter mais obstáculos para chegar ao sucesso. **Faz diferente e oferece a tua ajuda.**

»» **Usa o teu material de protecção.** Podes achar que é desinteressante, cansativo e deselegante, mas lembra-te que protege a tua saúde e a dos outros. É uma forma de mostrares o quanto te preocupas e passas uma imagem de confiança e responsabilidade.

»» **Se vires alguém em incumprimento, não hesites em lembrá-lo das regras**, com delicadeza, ou informa alguém que o possa fazer.

DÁ, COM CONFIANÇA, O PASSO PARA O...

... 5º ANO

»» **Vais encontrar um novo mundo** porque vais mudar de ciclo e (talvez também) de escola. Para que esta mudança corra mesmo bem, vais sentir que te pode ajudar saberes mais sobre essa nova escola e sobre quem está à tua espera. Conversa com os adultos para te ajudarem a arranjar soluções à distância, com vídeos, imagens, visitas virtuais. Pede aos teus pais para que possam ver a escola em conjunto, mesmo que seja só no exterior.

»» **Procura na tua rede de conhecidos**, ou com a ajuda dos teus

país, um aluno da nova escola, ou um aluno mais velho, para que possas, à distância, falar com ele e perceber como é o funcionamento da escola (pergunta se tem muitos ou poucos alunos, pede para que te fale um pouco dos professores e das principais diferenças de entre o 1º e 2º ciclo, por exemplo).

» **Mas não te despediste da escola anterior?** Quando tudo acalmar, pede para a visitar e assim reveres as pessoas, ou organiza um encontro com os colegas (começa já a planear, mas com calma).

... 10º ANO

» Para além da transição de ciclo e da possível mudança de escola, se vais para o 10º ano **terás o desafio de decidir quanto ao teu percurso escolar**. Poderás optar por um dos quatro **Cursos Científico-Humanísticos, Cursos Profissionais** ou **Cursos Artístico-Especializados**. Se ainda não estás seguro com a tua decisão, fala com o **teu Director de Turma** e com o **Psicólogo da escola** que poderá apresentar-te as opções e ajudar-te a preparar a tomada de decisão (pois para isso é importante que saibas melhor do que gostas e para o que tens mais jeito, e também sabes bem o que são essas alternativas de escolha).

» **Poderás ter de mudar de escola.** Vai ajudar-te conhecê-la e conhecer quem está à tua espera. Conversa com os adultos

para te ajudarem a arranjar soluções de contacto à distância, pesquisa o site da escola para compreenderes melhor o seu funcionamento, fala com alunos mais velhos que possam ter optado pelo mesmo percurso escolar que ponderas ou que estudam na tua futura escola, para que antes mesmo de iniciares o ano lectivo, a possas conhecer um pouco melhor.

» A escolha de um percurso escolar específico, entre a oferta formativa, poderá levar a que muitos dos teus colegas possam ficar na mesma escola, mas em turmas diferentes ou noutras escolas. **Não te esqueças que, se vocês quiserem, as amizades se mantêm, mesmo que os caminhos possam vir a ser diferentes.** É natural que te sintas menos confortável com novos colegas ou num espaço escolar diferente, mas vê a transição como uma oportunidade para conheceres uma nova realidade, nomeadamente novos colegas e realizares novas aprendizagens – e certamente farás também novas amizades.

» **Mas não te despediste da escola anterior?** Quando tudo acalmar, pede para fazer uma visita e rever as pessoas; organiza um encontro (começa já a planear, mas com calma)

ESTÁS A TERMINAR O ENSINO SECUNDÁRIO E/OU A ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA?

» **Sim, e vou continuar o meu percurso escolar**

» Se te vais **candidatar ao Ensino Superior**, serás possivelmente dos primeiros a regressar ao espaço escolar para as aulas de preparação para os exames nacionais. É natural que ainda sintas alguma insegurança e medo e que tenhas dúvidas em como vais reagir ou te deves comportar.

» **É natural que sintas (ainda mais) ansiedade** perante os exames e a alteração das regras dos mesmos

» Por não te poderes relacionar livremente com os teus amigos

» Procura perceber se **estás bem e seguro** com a tua decisão vocacional, ou se precisas de um **último aconselhamento**. Procura o Psicólogo escolar ainda antes do ano lectivo terminar.

Explora os vários percursos de ensino pós-secundário

(Ensino Superior Universitário/Politécnico, Cursos Técnicos Superiores Profissionais e Cursos de Especialização Tecnológica)

- @ Guia de Exames Nacionais
- @ Pesquisa de Cursos/Instituições

Explora as profissões

- @ Plataforma Design the Future
- @ Classificação Nacional das Profissões

Participa em Feiras de Oferta formativa digital

- @ Projecto PASSFUTURO

Sim, e vou procurar trabalho

» Procura perceber como construir **um CV** (curriculum vitae). Um currículo é uma forma de mostrarmos o nosso percurso profissional, geralmente com o objectivo último de nos chamarem para uma entrevista de emprego. E assim, desse modo, queremos que quando leem o nosso CV, fiquem bem impressionados e vontade de nos conhecer melhor. Poderás criar um CV em modelo Europass ou optar por uma versão mais criativa.

» **Inscreve-te no IEFP**, e se possível procura o psicólogo da escola para que este possa articular com os serviços do IEFP.

» **Recorre aos Gabinetes de Inserção Profissional** para que possas procurar ofertas de trabalho, identifica aquele que possa estar mais próximo da tua residência.

Reflecte sobre as áreas de actividade que possam estar mais alinhadas com os teus interesses e aptidões.

» **Adopta uma atitude activa na abordagem ao mercado de trabalho.**

» **Partilha junto da tua rede de contactos mais próximos** a fase em que te encontras e o tipo de actividades profissionais que procuras, deste modo terás mais pessoas que terão conhecimento da tua procura de emprego e poderão partilhar algumas ofertas de que tenham conhecimento;



COVID-19

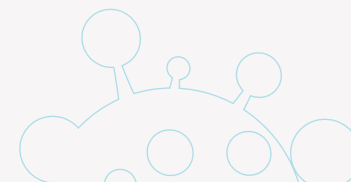
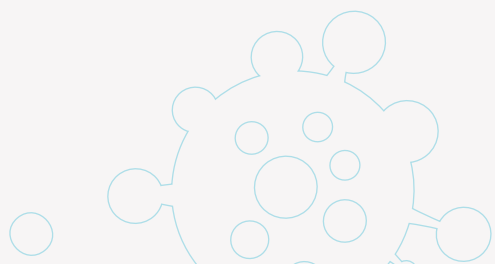
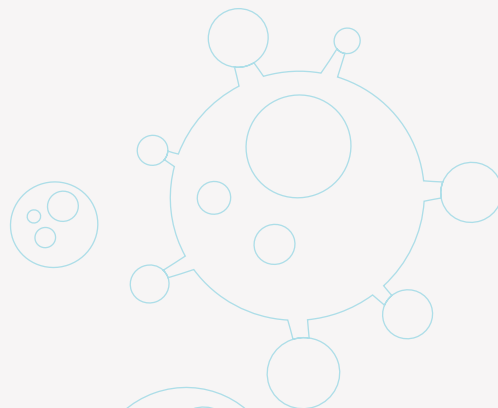
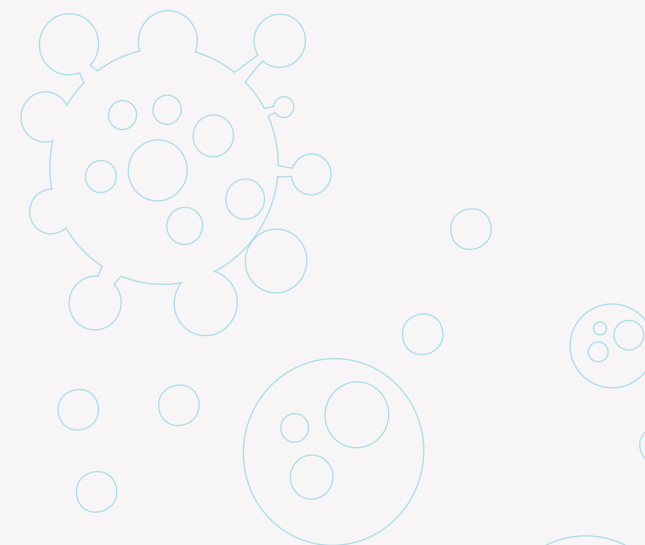
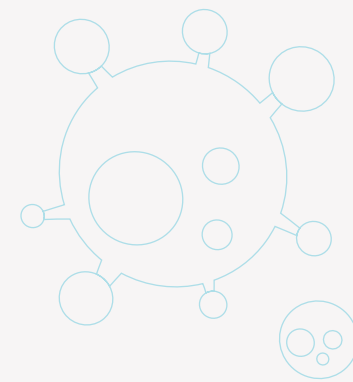
“POR MIM DESISTIA DE ESTUDAR!”

Já alguma vez tinhas **pensado ou desejado não regressar à Escola?** Ou sonhado que um dia acordavas e **a Escola tinha desaparecido?** Se sim, se em algum momento fantasiaste com estes cenários (por exemplo, no seguimento de alguma situação menos positiva que tenhas vivido), nunca imaginaste que um dia estes pensamentos se poderiam tornar uma realidade.

A PANDEMIA COVID-19 TROUXE GRANDES MUDANÇAS À NOSSA VIDA.

As Escolas encerraram, o ensino passou a ser à distância e deixámos de estar diariamente com os nossos colegas e professores. Se actualmente frequentas o 11º e 12º ano, o ensino profissionalizante ou o Ensino Superior, possivelmente já retomaste algumas aulas presenciais. Se estás noutro nível de ensino terminas este ano lectivo num regime de ensino à distância.

Se, neste momento, quando pensas na Escola, seja à distância ou presencial, o primeiro pensamento que te vem à cabeça é **“Por mim desistia de estudar!”**, é possível que não esteja a ser fácil investires nas aulas e motivares-te para estudar. Mesmo quando toda a gente à nossa volta (pais, professores, amigos) insiste na importância de continuar a estudar, para o nosso futuro, não é fácil fazer algo de que não se gosta, que não se quer ou que não se considera importante. Também não é fácil se a tua família estiver a passar por dificuldades económicas e isso for uma barreira para continuares a estudar.



PÁRA E PENSA... O QUE TE FAZ QUERER DESISTIR DE ESTUDAR?

Podem existir muitas razões que contribuem para o desejo de abandonar os estudos. Por vezes, podemos ficar tão centrados nos sentimentos menos positivos em relação à Escola e ao estudo, que ficamos frustrados quando nos dizem frequentemente “tens de estudar”, “a Escola é importante”, “pensa no teu futuro”.

Pode ser difícil **PARARES e PENSARES**, para perceberes o que influencia o teu desejo de desistir da Escola. Mas é importante ganhares consciência disso, até para poderes explicar melhor o teu ponto de vista a quem te rodeia.



» **“Sinto que não sou capaz de ter sucesso na Escola, a matéria é muito difícil”.** Podemos ficar com vontade de deixar tudo para trás quando sentimos dificuldade em aprender. Ou quando até investimos e tentámos estudar, mas os resultados não são os que esperávamos, é natural que nos sintamos desmotivados e tristes. Começamos a duvidar das nossas capacidades e cada dia de Escola torna-se uma tortura. **Já partilhaste estes sentimentos com os teus pais, professores ou com o Psicólogo da tua Escola?**

» **“Não consigo pensar na possibilidade de voltar a ver colegas que têm comportamentos agressivos para comigo”.** Quando no meio Escolar tens algum colega ou grupos de colegas que se metem constantemente contigo é natural que queiras evitar voltar a estar junto deles e que te possas sentir magoado, rejeitado, triste e até sozinho. Neste caso, estar em casa é melhor, é como se estivesses no teu refúgio. Se te sentes assim, estás numa situação de bullying. **O primeiro passo é falar com um adulto da tua confiança.** Pode não ser fácil dar este passo, mas os Pais, Professores, Psicólogos da Escola conseguem encontrar formas de te ajudar a resolver este tipo de problemas sem que o bullie saiba que alguém o denunciou. Podes saber mais sobre este assunto [aqui](#).

» **“Desentendi-me com um professor”.** Todos temos dias menos bons e por vezes surgem momentos de maior tensão que podem levar a desentendimentos. Quando sentimos algum conflito nas relações, por vezes, preferimos evitá-las. Uma das melhores formas de resolver um conflito é através do diálogo. **Partilha a situação com alguém da tua confiança que te ajude a pensar melhor sobre o problema** e a vê-lo de diferentes perspectivas, de modo a encontrarem a melhor solução. De qualquer forma, o professor não estará para sempre na tua vida e não merece que coloques em causa os teus estudos e o teu futuro.

» **“Não vejo qualquer utilidade nas aprendizagens escolares.”** Por vezes os conteúdos ensinados na Escola parecem demasiado complicados e abstractos, e podemos não perceber o objectivo de termos de aprender determinada matéria. Já todos nos perguntamos: *“Mas como/para quê é que isto é importante para a minha vida?”*. **Sempre que tiveres esta dúvida, pergunta ao professor**, e ele poderá dar-te vários exemplos relacionados com o dia-a-dia de modo a demonstrar-te a utilidade da matéria. Também podes partilhar essas questões com o Psicólogo da Escola, que te pode ajudar a dar um sentido ao que aprendes hoje e fazer-te entender a importância que tem e terá para a tua vida.

» **“Não quero voltar à Escola porque posso ficar infectado e adoecer.”** Cada um de nós avalia o risco de ficar infectado com o vírus da Covid-19 de formas diferentes. Poderás conhecer algum colega que até se esquece de que estamos a viver um período de pandemia e faz uma vida quase “como antes”. Por outro lado, tu poderás sentir um medo paralisante de ficar doente. E esse receio pode até condicionar a tua vontade de sair de casa e voltar à Escola. A forma de sentires algum controlo e te maneres longe da doença pode passar por estares informado: **acompanha a informação que a DGS** partilha de forma actualizada, **pesquisa em sites credíveis** dados sobre a evolução da doença. Além disso procura **manter os comportamentos de protecção recomendados**.

» **“A minha família está com dificuldades económicas – é tempo de ajudar, manter os estudos só irá prejudicar!”** A pandemia desencadeou uma crise económica, e podes ter-te apercebido que muitas empresas e locais de trabalho estiveram encerrados (alguns fecharam definitivamente, outros ficaram com menos pessoas a trabalhar). Se a tua família passou por uma situação semelhante ou está em vias de passar, é natural que te sintas preocupado e que penses em formas de ajudar. Possivelmente a família valoriza a tua preocupação, mas não deve querer que desistas dos teus estudos – encontrem outras formas de ajudares. **Não tens de ter vergonha**, se tu e a tua família estiverem a passar por um período mais sensível. Podem partilhar esta situação junto do Psicólogo da Escola ou daquele professor com quem manténs uma relação mais próxima. Na Escola ou nas entidades que existem na tua comunidade **podem encontrar-se formas de apoio que permitam que continues a estudar**. Além disso, podem dar-vos informações sobre outro tipo de apoios que poderão ser úteis para a tua família.

» **“Até gostava da Escola, mas o ensino à distância é tão diferente, e a incerteza face ao futuro diz-me que já não vale a pena.”** Tens razão, a Escola não está exactamente igual ao que era antes da pandemia. Todas as mudanças foram pensadas de modo a que os estudantes pudessem manter o seu percurso escolar, enquanto simultaneamente se tentou controlar a propagação do vírus (ou seja, garantir que nos mantivéssemos saudáveis). Todos gostaríamos que estas alterações não tivessem acontecido e é natural que nos possamos sentir preocupados com o futuro e com o que possa surgir, mas há coisas que controlamos e outras que não controlamos. **A nossa capacidade de adaptação é muito maior do que podemos imaginar** (pensa em todas as coisas difíceis que já ultrapassaste! Esta é só mais uma delas, e que até te vai deixar mais forte.). Fica **aqui** a saber mais sobre como podes lidar com a incerteza.

» **“Durante o período em que estive em casa, o meu apoio junto dos meus irmãos/avós/... foi muito importante, não os posso deixar”.** É muito importante apoiarmos as pessoas de quem gostamos e estarmos disponíveis para quando precisam de nós. No entanto, para cuidarmos dos outros, também temos de cuidar de nós e dedicar o nosso tempo a investir no nosso futuro. Para além disso, lembra-te que **ao investires no teu futuro estás a ser um bom modelo para inspirares os teus irmãos e/ou todos aqueles que estão mais próximos**.

» **“Desde que fiquei em casa, nos primeiros momentos senti falta da Escola e dos colegas, estava sempre triste. Agora não tenho vontade, nem energia, para estudar. O melhor é desistir.”** O isolamento físico pode ter vários impactos. Este período pode ter sido muito difícil para ti, se não tens vontade de fazer nada, nem mesmo aquelas coisas que anteriormente te davam prazer, sentes-te constantemente triste. Deves estar atento a estes sinais e procurar a ajuda de um psicólogo. **Podes contar com o apoio do Psicólogo da tua Escola**.



LEMBRA-TE

» **Há vários percursos escolares e estabelecimentos de ensino diferentes.** Se não te sentes bem na tua Escola, se consideras que o tipo de ensino é desmotivante e por isso se torna mais difícil, podes sempre reflectir sobre a possibilidade de mudares de Escola ou mesmo optar por outro tipo de formação. Poderás optar por um percurso mais teórico, mais prático, com uma vertente artística. **Somos todos diferentes por isso existem opções de estudo diferentes. O Psicólogo da tua Escola pode ajudar-te a descobrir a melhor opção para ti!**

» **Conhecer quem és, o que mais gostas de fazer o que fazes bem é muito importante!** Se não te sentes bem na tua Escola, se consideras que o tipo de ensino é desmotivante e por isso se torna mais difícil, podes sempre reflectir sobre a possibilidade de mudares de Escola ou mesmo optar por outro tipo de formação. Poderás optar por um percurso mais teórico, mais prático, com uma vertente artística. **Somos todos diferentes por isso existem opções de estudo diferentes. O Psicólogo da tua Escola pode ajudar-te a descobrir a melhor opção para ti!**

» **Pensa no que fica para trás se desistires da Escola/estudos.** A Escola é um espaço de aprendizagem, mas também te permite conhecer novas pessoas, criar amigos, viver várias aventuras e conheceres-te melhor. Quando não estamos contentes com algo o primeiro pensamento é no quão aliviados nos sentiríamos se essa realidade mudasse. É importante que possas também reflectir sobre como mudaria a tua vida e o que deixarias de ter no teu dia-a-dia se abandonasses a Escola. Pensa nas histórias divertidas que já viveste no meio escolar, naquele professor que te marcou e que nunca irás esquecer, nos colegas que se tornaram grande amigos e no primeiro amor e/ou outros relacionamentos importantes que nasceram no espaço escolar. Se não estiveres na Escola como será o teu dia-a-dia?



» **Não estás sozinho.** Podes sentir que por vezes a tua família não te compreende, que os professores são injustos. Na verdade, em determinados momentos todos nós somos injustos e podemos ter dificuldade em compreender os outros. Já te aconteceu? Fala, tenta explicar-te, mas pensa primeiro no que sentes, no que gostas ou não, no que te preocupa. Os teus pais e os teus professores quererão o melhor para ti e estão disponíveis para ajudar no que necessitares, mas por vezes não sabem como o fazer. **Ajuda-os a compreender a tua realidade.**

» **Pensa no teu futuro, cria os teus objectivos.** Nem sempre é fácil demonstrar que já não somos crianças, que temos opiniões e que sabemos o que queremos. Mas a melhor forma de o fazer não passa por desinvestir, desistir, baixar os braços, cortar relações, com a Escola e com aquilo que até então são as nossas responsabilidades. Pensa no teu futuro, no que queres alcançar, cria os teus objectivos e o caminho que precisas de percorrer para os atingir, mas reflecte se são realistas. Olha para a realidade à tua volta, e lembra-te que o abandono precoce da Escola (ou seja, deixares os estudos) faz com que tenhas menos oportunidades para ter um trabalho mais estável e que te faça sentir realizado e preenchido. Além disso é provável que seja mais difícil teres um trabalho bem pago e tenhas menos oportunidades de ir evoluindo na carreira. Podes até não estar a pensar agora em trabalho, mas qualquer outro plano que tenhas (viajar, ter uma família, filhos, etc.) depende de teres uma remuneração regular e o mais estável possível – e isso depende de teres um trabalho.

» **Há sempre formas de mudar o que não está bem.** Não é possível voltar atrás e mudar a realidade ou determinados momentos menos positivos pelos quais tenhas passado, mas é possível olhar para a frente pensar e procurar diferentes soluções para os problemas. **Podes começar já hoje se quiseres!**

» **Pedir ajuda é uma atitude de coragem não de fraqueza!** É muito frequente sentirmo-nos envergonhados em assumir que estamos com determinados problemas.

- Se somos vítimas de bullying/cyberbullying;
- Se nos apercebemos que mesmo com esforço não conseguimos atingir

os objetivos escolares;

- Se a nossa família está a passar por dificuldades (económicas ou outras);
- Se nos sentimos sem apoio dos pais no percurso escolar;
- Se engravidámos sem que estivesse nos nossos planos;
- Se começámos a consumir álcool em excesso e/ou drogas;
- Se não nos conseguimos envolver em nada porque só pensamos na possibilidade de ficar doente com Covid-19;
- Se não conseguimos dormir e/ou comer devidamente;
- Se olhamos para a Escola como se fosse uma prisão;
- Se... mesmo não encontrando um motivo, só conseguimos pensar em desistir de estudar.

Para mais informações visite o site www.escolasaudavelmente.pt



**NÃO
ESTÁS
SOZINHO.**

muitos jovens, neste preciso momento, estão a passar por momentos mais difíceis.

Pede ajuda. Um Psicólogo pode ajudar!

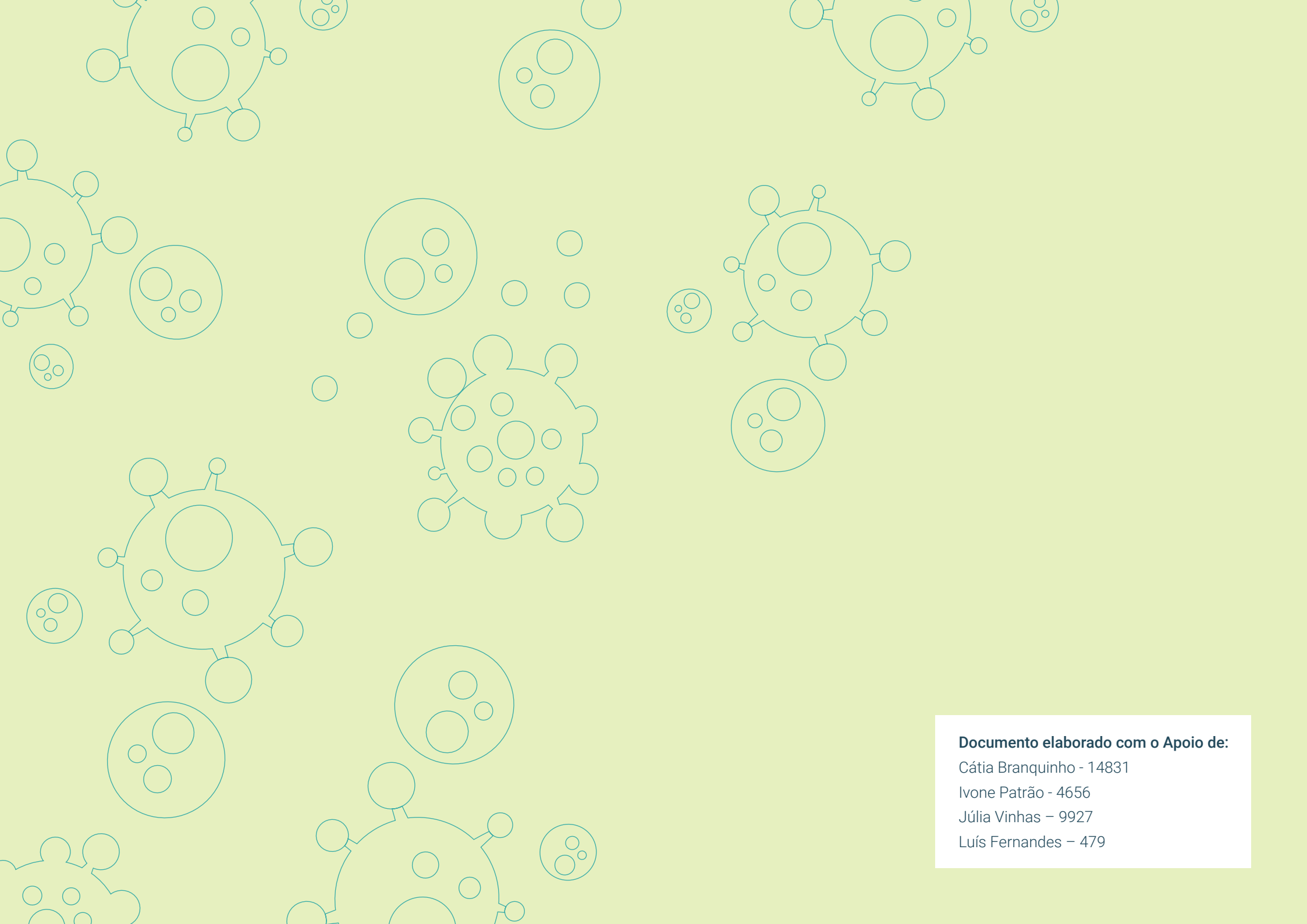




COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE



Documento elaborado com o Apoio de:

Cátia Branquinho - 14831

Ivone Patrão - 4656

Júlia Vinhas – 9927

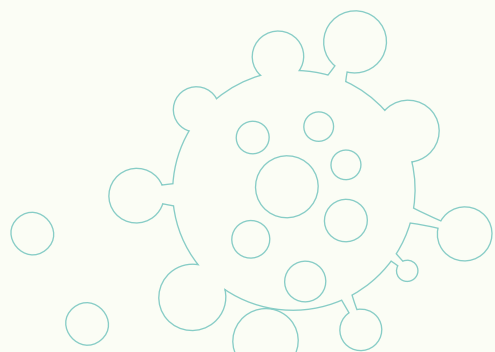
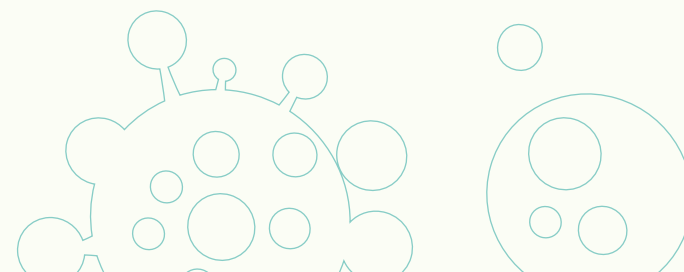
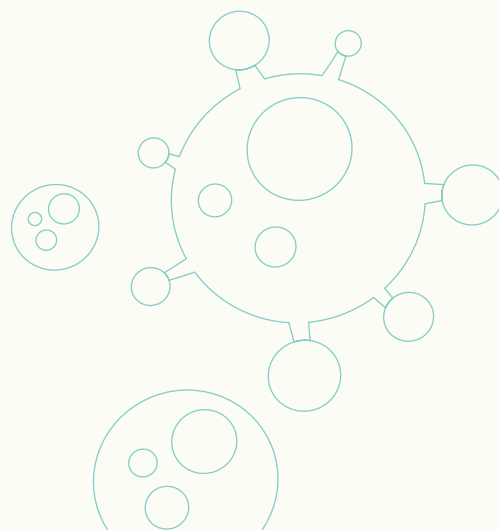
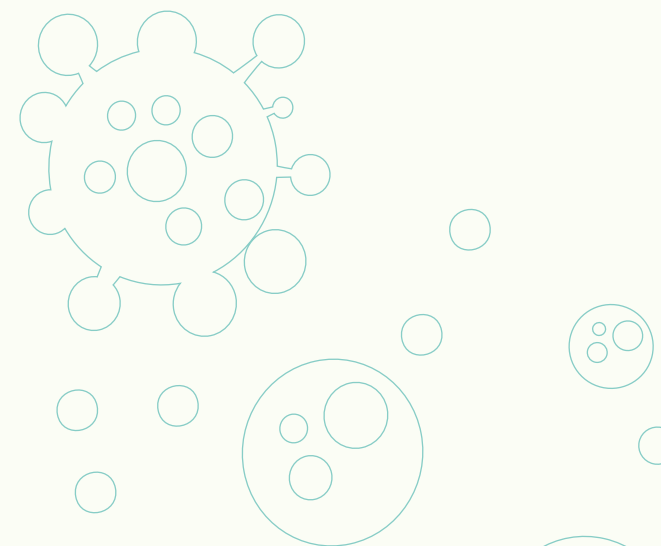
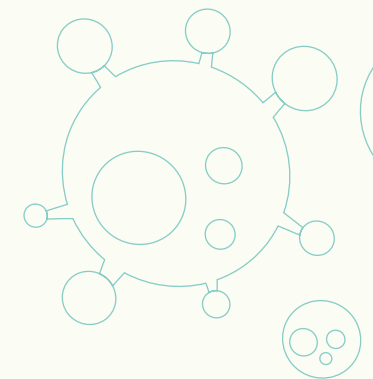
Luís Fernandes – 479

O CYBERBULLYING É UMA FORMA DE BULLYING CADA VEZ MAIS FREQUENTE

e consiste no uso da tecnologia para **assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém** (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional. Enviar mensagens cruéis, fazer um post insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém ou lançar boatos sobre uma pessoa, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – tudo isto são exemplos de cyberbullying.

O cyberbullying pode ser particularmente nefasto e perturbador porque é muitas vezes **anónimo e difícil de controlar**. A vítima pode não saber de onde vieram as mensagens ou posts, nem quantas pessoas já os viram. Os **cyberbullies** podem escolher qualquer pessoa para fazer cyberbullying. Na realidade, podem implicar com alguém por uma razão específica ou por nenhuma razão em especial.

Neste momento de **isolamento**, em que todos passamos mais tempo online, **estamos mais vulneráveis a comportamentos de cyberbullying**. Por isso, devemos **seguir algumas recomendações para o prevenir e combater**, assim como para nos **mantermos seguros quando estamos online**.



RECOMENDAÇÕES PARA PREVENIR O CYBERBULLYING E ESTARES SEGURO ONLINE



Informa-te. Para prevenir o cyberbullying deves procurar saber o que é. Pesquisa na Internet sobre este fenómeno e sobre as formas e situações em que pode ocorrer. Fala com os teus amigos e colegas sobre o assunto, com o teu professor ou com os teus pais.



Protege as tuas passwords. Usa passwords seguras, guarda-as num sítio seguro e altera-as com frequência. Não facilites as tuas passwords a ninguém, nem ao teu melhor amigo! Não divulgues demasiada informação na Internet.



Nunca abras mensagens não identificadas ou sem remetente. Nunca abras e-mails, mensagens no Messenger, etc., de pessoas que não conheces. Apaga-as sem ler. Podem conter vírus que infectará o teu PC ou smartphone logo que as abras. Nunca abras links enviados por pessoas que não conheces. Da mesma forma, podem conter vírus que poderá apoderar-se de informações tuas ao entrar no teu dispositivo.



Faz sempre log-out das tuas contas. Nunca guardes passwords online para não teres de voltar a colocá-las. Desta forma, diminuirás a possibilidade de alguém entrar nas tuas contas, fazendo-se passar por ti.



Pensa bem, antes de publicar seja o que for. Não publiques nada que possa prejudicar a tua imagem ou reputação (agora ou no futuro).



Cuidado com as fotos. . Sempre que pretenderes partilhar uma imagem tua, pensa primeiro se gostarias que os teus pais, avós ou outras pessoas importantes para ti tivessem acesso a essa imagem. Pensa que quem te quiser ferir ou prejudicar pode usar essa imagem para te chantagear ou humilhar.



Verifica as tuas definições de privacidade. Restringe o acesso aos teus perfis apenas aos teus amigos, familiares e pessoas em quem confias. A maioria das redes sociais (ex. Facebook, Instagram) permite criar definições de privacidade distintas, para que possas escolher com quem partilhas o quê.



Coloca o teu nome no Google. Faz uma pesquisa pelo teu nome de forma regular. Se encontrares alguma informação pessoal que possa vir a ser utilizada por alguém para te ferir ou prejudicar, remove-a imediatamente.



Não pratiques o cyberbullying. Trata os outros com respeito, como queres também que te tratem. Não ameaces os outros, não os insultes nem os humilhes: ao fazê-lo, tornas-te parte deste problema. Em vez disso, torna-te um bom exemplo para os outros.



RECOMENDAÇÕES CASO SEJAS VÍTIMA DE CYBERBULLYING

» **Ignora.** Se é um incidente isolado, não estimules a situação, respondendo à pessoa que está a tentar agredir-te. Muitas vezes, o cyberbullie está à espera de resposta, e se não a obtiver, vai deixar-te em paz. Evita retaliar, porque esse comportamento irá perpetuar o ciclo de agressão.

» **Não fiques em silêncio.** Fala com alguém em quem confies (podem ser com os teus pais, um professor ou outro adulto) e explica que estás a ser alvo de cyberbullying. É claro que isto é mais fácil de dizer do que fazer. Quando vivemos uma situação de cyberbullying sentimo-nos muitas vezes envergonhados e temos medo de denunciar o cyberbullie. No entanto, a situação poderá ter tendência a agravar-se se não pedirmos ajuda. O teu silêncio pode permitir ao cyberbullie tornar-se cada vez mais violento.

» **Pede que parem.** Em caso de agressão repetida, pede ao agressor para parar, dizendo que o que está a fazer é desrespeitoso. Dirige-te à pessoa com cordialidade e sem violência.

» **Guarda as provas.** Deves fazer uma captura de ecrã, impressão ou fotografia do que vês, para que possas denunciar a situação quando falares com alguém.

» **Bloqueia o acesso de quem está a incomodar-te.** Deves bloquear imediatamente a pessoa que te agredir, ferir ou humilhar. Denuncia o utilizador na plataforma ou rede social em que a situação ocorrer. O assédio moral é proibido nas redes sociais (ex. Instagram, Facebook, Youtube, etc.) e todas elas possuem formas rápidas e simples de denunciar este tipo de situações.

» **Contacta as autoridades.** Se o conteúdo da mensagem te levar a acreditar que não estás em segurança, conta imediatamente a um adulto de confiança e contacta a polícia. Atacar alguém online é um crime. Há formas de resolver esta situação sem que o cyberbullie saiba quem o denunciou.

» **Não partilhes mensagens/imagens agressivas.** Nunca encaminhes mensagens de alguém que pratique cyberbullying. Torna-te parte da solução, e não do problema.



RECOMENDAÇÕES CASO SEJAS TESTEMUNHA DE CYBERBULLYING

»» **Denuncia a situação.** Na verdade, existem muito mais pessoas que assistem à situação de cyberbullying do que pessoas vítimas de cyberbullying. Se te apercebeste de uma situação de cyberbullying, deves sempre denunciar. Estes comportamentos só deixarão de ocorrer se forem públicos e tiverem consequências para quem os pratica. Se a vítima é um colega teu, deves avisar a escola do que está a acontecer.

»» **Nunca encorajes a situação.** Não apoies, de nenhuma forma, os comportamentos de cyberbullying, quer mantendo-te neutro, quer encorajando o agressor (por exemplo, colocando emojis nos seus comentários). Pensa, de forma criativa, no que podes fazer para parar a situação de cyberbullying.

»» **Denuncia a situação ao Site/App/Jogo.** Todos os ambientes online respeitáveis têm regras contra o cyberbullying e possuem sistemas para realização de denúncias. Não hesites em reportar a situação. O site/app/jogo guardará a tua identidade.

»» **Reúne provas.** Faz capturas de ecrã, impressão ou fotografia do que vês. Será mais fácil que os professores e pais possam ajudar se tiverem acesso a esse conteúdo.

»» **Fala com um adulto em quem confies.** Podem ser os teus pais um professor, um explicador, um treinador, um amigo.

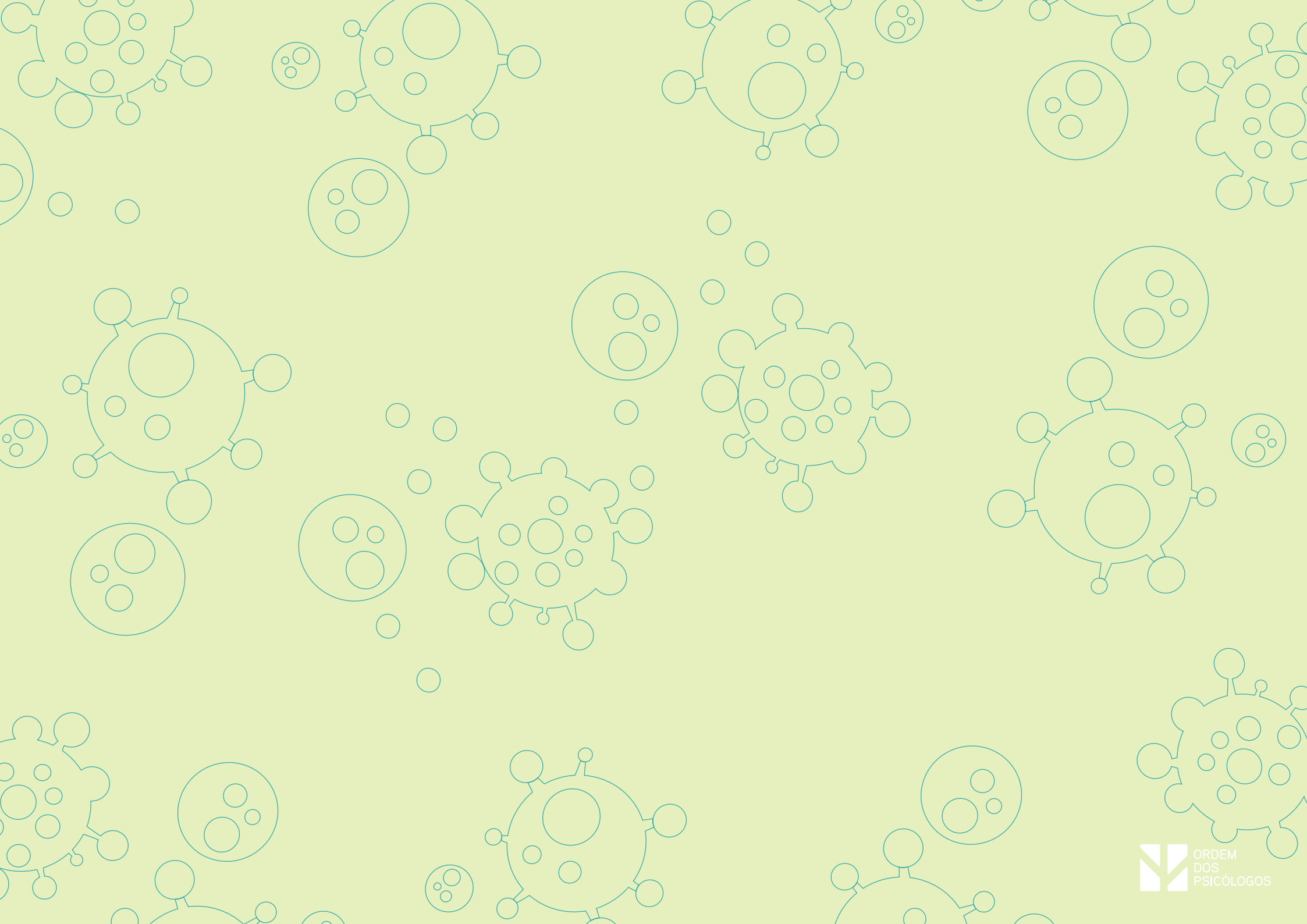
»» **Demonstra afecto e cuidado.** Mostra ao teu colega que está a ser vítima de cyberbullying que ele não está sozinho e que pode contar contigo.

»» **Fala com a tua turma.** Tu e os teus colegas podem melhorar o ambiente de grupo, por forma a reduzir as probabilidades de ocorrência de comportamentos de cyberbullying. Façam comentários positivos online e evitem as agressões. Encoraja os teus colegas a denunciar comportamentos de cyberbullying.

»» **Mantem-te seguro.** Mesmo que te sintas ansioso, zangado ou revoltado, não te envolvas na situação, fazendo comentários ou enviando mensagens de voz, já que a situação pode escalar e agravar-se. Não convivas online com colegas agressivos ou cruéis para com os outros.

CONSULTA OS SITES:

- <https://www.dge.mec.pt/bullying-e-ciberbullying>
- <https://www.seguranet.pt/pt/recursos/cyberbullying>
- <http://www.apavparajovens.pt/pt>



COMO ME SINTO?



CHECKLIST PARA JOVENS

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar.**

Utiliza esta Checklist para reflectir sobre **como te tens sentido nas últimas duas semanas**. Responde, o mais sinceramente possível e com base na tua experiência pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, **esta Checklist serve apenas para que possas reconhecer e reflectir sobre os teus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.**

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para te ajudar a pensar sobre ti próprio, sobre como te tens sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se estás preocupado com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda – um Psicólogo pode ajudar.**

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Sinto-me muito cansado, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim. | <input type="checkbox"/> | 9. Sinto-me sozinho e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Sinto-me muito nervoso, ansioso. | <input type="checkbox"/> | 10. Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Estou constantemente preocupado com alguma coisa. | <input type="checkbox"/> | 11. É difícil relaxar e descontraír. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Estou mais irritável e zango-me mais facilmente. | <input type="checkbox"/> | 12. Sinto que não sou útil para ninguém. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Sinto-me triste, nada me anima. | <input type="checkbox"/> | 13. Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções). |
| <input type="checkbox"/> | 6. Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro. | <input type="checkbox"/> | 14. O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos). |
| <input type="checkbox"/> | 7. Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou actividade. | <input type="checkbox"/> | 15. Consumo mais tabaco ou álcool do que era habitual. |
| <input type="checkbox"/> | 8. Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes. | | |

CHAVE DE LEITURA

1 - 3

Pareces estar a lidar bem com a situação. Lembra-te que é natural sentires ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantém-te activo e conectado com familiares e amigos, [cuida da tua Saúde Psicológica e do teu bem-estar](#).

4 - 8

Lembra-te que é natural sentires ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural teres dificuldades em lidar com este momento desafiante. Fala com pessoas em quem confias sobre aquilo que te preocupa, reserva tempo para cuidares de ti e [procura ajuda](#) – um Psicólogo pode ajudar. Por exemplo, podes ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9 - 15

Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades. [Liga para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24](#).

QUADRO DE HONRA DA PANDEMIA

Ano Letivo 2019/2020

Mereceu o **primeiro lugar** no Quadro de Honra do ano lectivo 2019/2020.

Este diploma reconhece a **resiliência**, a capacidade de **adaptação** e a força de **vontade** para ultrapassar as dificuldades demonstradas ao longo deste ano letivo, sobretudo durante o tempo vivido em isolamento e num regime de ensino à distância.

Este Diploma reconhece também a **dedicação**, o **empenho** e a **autonomia**, não só no estudo, mas também nas tarefas domésticas. E ainda a **colaboração** e **paciência** demonstradas na vida familiar do dia-a-dia.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



AS MÁSCARAS SÃO NOSSAS AMIGAS!



Todas as crianças, **mesmo que não tenham de usar máscara**, têm de lidar com esta alteração da realidade (temporária): os adultos devem usar máscara e são obrigados a usar, dependendo das circunstâncias. Sobretudo crianças pequenas podem ter dificuldade com isto...

*Siga as indicações da DGS



Use palavras simples para explicar à criança porque é necessário usar máscara

"As máscaras servem para nos protegermos uns aos outros e ninguém ficar doente. Quando os adultos usam máscara o coronavírus não pode entrar pelo nariz nem pela boca e vai-se embora. As máscaras são nossas amigas"

*Siga as indicações da DGS



**Sempre que a
criança se
sentir
assustada e
incomodada,
procure
acalmá-la
dando-lhe
colo e
utilizando
palavras de
conforto**

"Está tudo bem,
estou aqui"

*Siga as indicações da DGS



Valide os sentimentos da criança

"É natural que tenhas um bocadinho de medo", dê-lhe tempo para se habituar. Reforce a tolerância e a paciência

*Siga as indicações da DGS



**Incentive a
criança a
fazer todas
as perguntas
que quiser e
responda-lhes**

*Siga as indicações da DGS



Mostre à criança como se usa a máscara, colocando-a e tirando-a várias vezes

Este exercício
permite às crianças
perceber que por
detrás da máscara
está o rosto familiar
do adulto em
quem confia

*Siga as indicações da DGS



Deixe a criança mexer numa máscara, colocá-la, explorá-la.

Encoraje-a a decorar a sua máscara ou a fazer máscara para os seus bonecos.

Desenhem pessoas com máscaras. Brinquem ao "faz de conta" que são super-heróis, médicos ou que trabalham num restaurante, utilizando a máscara.

*Siga as indicações da DGS

3

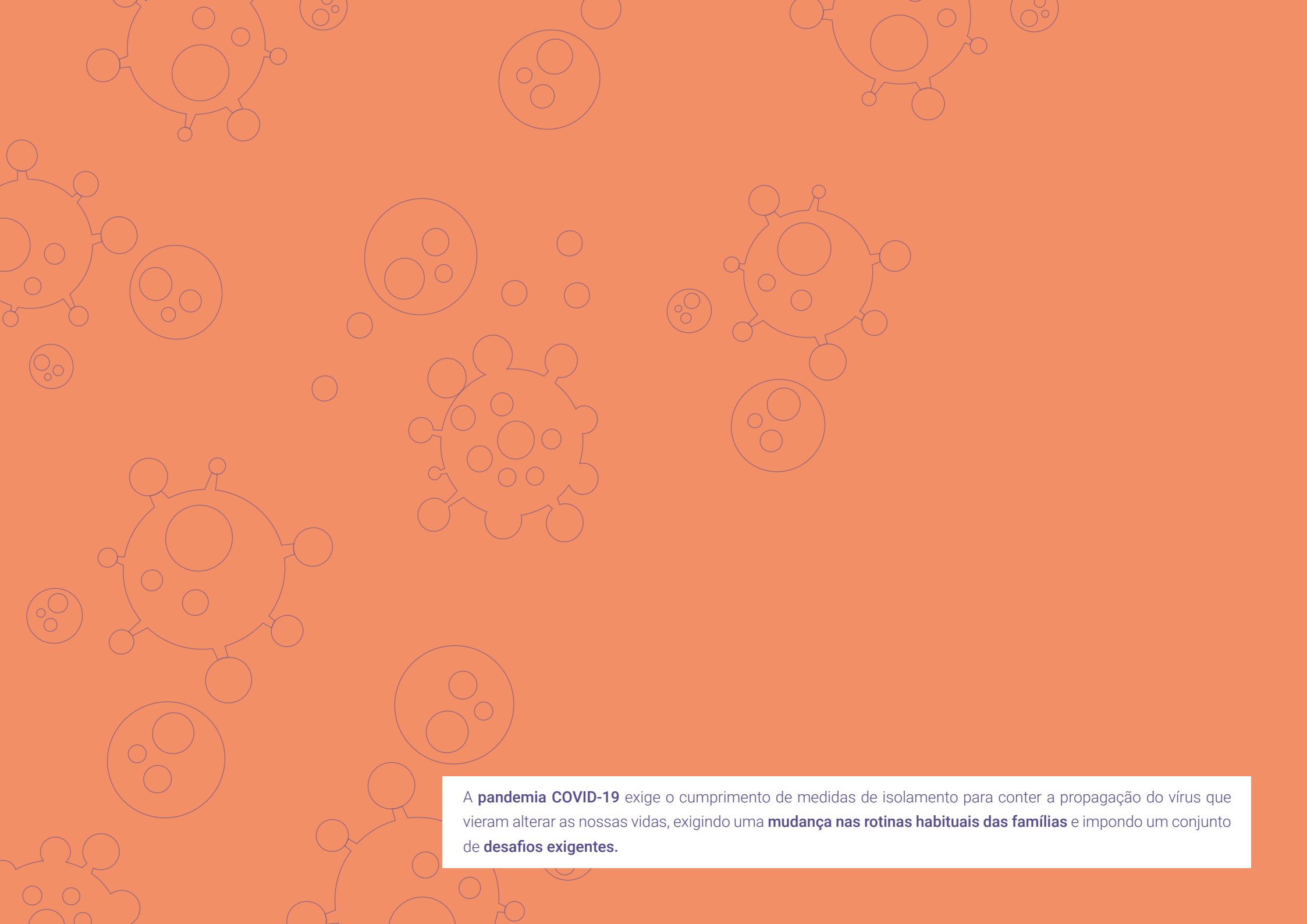
RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES



COVID-19

ESTUDAR EM TEMPO DE PANDEMIA

GUIA PARA PAIS E CUIDADORES



A **pandemia COVID-19** exige o cumprimento de medidas de isolamento para conter a propagação do vírus que vieram alterar as nossas vidas, exigindo uma **mudança nas rotinas habituais das famílias** e impondo um conjunto de **desafios exigentes**.

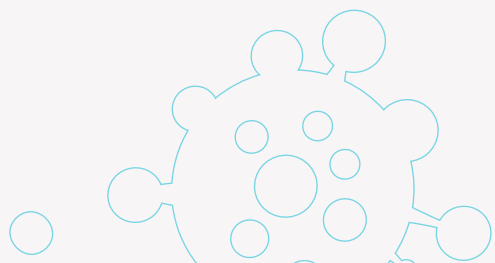
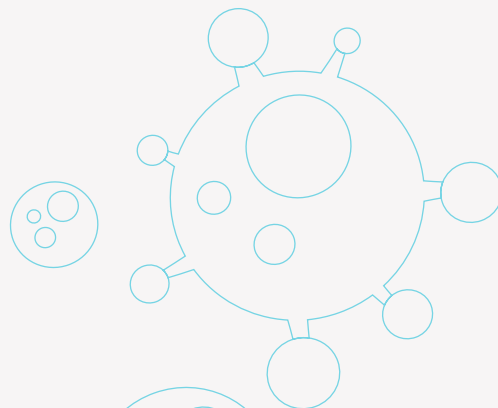
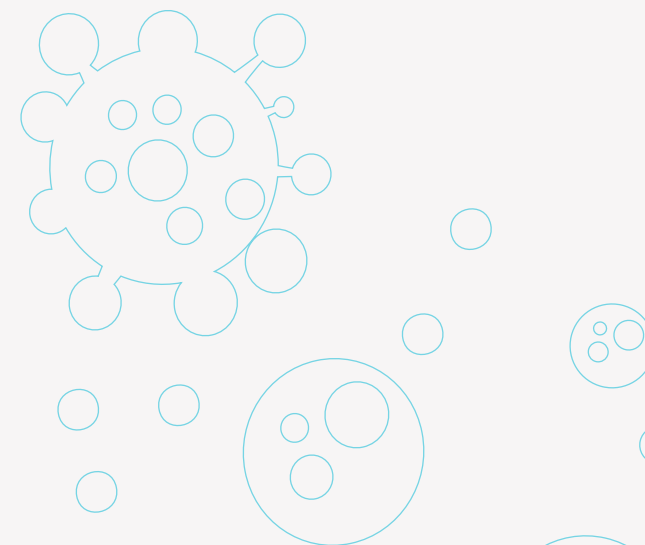
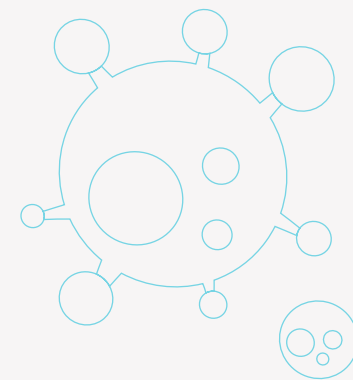
UM DOS PRINCIPAIS DESAFIOS É O DA EDUCAÇÃO ESCOLAR DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

O encerramento das escolas não significou nem pode significar a estagnação das aprendizagens e do seu percurso escolar. O isolamento não é estar de férias, mas também não é estar na escola. Implica a adopção de **estratégias de adaptação** a uma nova realidade, que inclui a participação em aulas, fichas de actividades e trabalhos e projectos à distância, fora do contexto escola, da proximidade física aos professores e colegas.

É uma **situação difícil para as crianças e adolescentes, mas também para os Pais e Cuidadores**, que estão em casa, ainda a tentar organizar a nova rotina familiar e, frequentemente, eles próprios em teletrabalho, e que se vêm confrontados com a necessidade de **apoiar as crianças e adolescentes no estudo**, garantindo que continuam a aprender.

Perante esta situação, **é normal que os Pais e Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e perdidos, sem saber exactamente o que fazer e como ajudar as crianças e os adolescentes** e, simultaneamente, darem resposta às solicitações laborais e de logística familiar. **São muitas coisas para gerir!** É normal que se sintam **cansados, culpados ou incapazes**.

Vamos precisar de **tolerância e muita flexibilidade** para lidar com estas circunstâncias, confiando em nós e nos outros para as ultrapassar. **Algumas recomendações podem ajudar** neste processo: cuide de si, planeie e organize uma nova rotina, acompanhe o estudo (mas não estude pela criança/adolescente!).



CUIDE DE SI



Lembre-se, todos os dias, que o isolamento permite conter a propagação do vírus e que, por isso, estão a **contribuir decisivamente** para manter a vossa própria segurança e a de todos.



O isolamento pode fazer-nos sentir aborrecidos, mas também é uma **oportunidade de passarmos mais tempo em família**, para fazermos actividades para as quais não costumamos ter tempo e para estarmos mais próximos das crianças e adolescentes.



Compreenda o impacto da situação de isolamento, das dificuldades que se colocam em ter de se estudar neste contexto e procure as melhores formas de lidar com a situação que lhe forem possíveis. Será mais fácil apoiar as crianças e/ou os adolescentes se os próprios Pais/Cuidadores conseguirem lidar adequadamente com a situação e na posse de toda a informação necessária.



Mantenha-se calmo e tranquilo. Ainda que tal lhe possa parecer difícil, tente gerir a sua ansiedade, partilhando preocupações com outros pais, amigos e familiares e informando-se correctamente sobre a evolução da pandemia, uma a duas vezes por dia, recorrendo sempre às fontes oficiais (como a DGS ou a OPP).



Tenha expectativas realistas relativamente à sua própria produtividade em regime de teletrabalho. Com crianças mais novas não espere trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão precisar de **flexibilidade** na gestão do trabalho. Procure realizar algumas das horas de trabalho durante os períodos de sesta (se for o caso) e depois das crianças adormecerem. Mas, em caso de necessidade, determine e cumpra um **limite de horas** de trabalho por noite, de forma a que possa manter as horas de descanso adequadas.



Lembre-se que não está sozinho, estamos todos a adaptar-nos – adultos, adolescentes e crianças, professores e escolas. Não exija demasiado de si próprio ou das crianças e adolescentes, neste contexto.



Lembre-se que é Pai/Cuidador e não um Professor. Tem a responsabilidade de ser Pai/Cuidador, mas não assuma a responsabilidade de ser professor/educador de infância. Enquanto Pai ou Cuidador cabe-lhe ajudar a criança/adolescente a aprender e a regular o estudo da forma mais autónoma possível.



Encontre tempo para si próprio. Sempre que possível, os Pais/Cuidadores devem alternar tarefas e assegurar que também têm tempo para descansar e relaxar. Em caso de famílias monoparentais ou em que ambos os elementos sejam considerados «trabalhadores de serviços essenciais», e se essa for a opção para o seu caso, procure uma alternativa de apoio adequada, por exemplo, um cuidador que seja membro da família, amigo ou vizinho.

ORGANIZE UMA ROTINA QUE INCLUA ESTUDO E LAZER

» Em conjunto com a criança/adolescente construam um horário semanal que inclua tempos dedicados ao estudo, lazer, relaxamento e redes sociais. Assim como tempos para **estudo autónomo** e outros em que possa dar à criança/adolescente o seu apoio ou mobilizar o apoio de colegas e professores. E os **fins de semana** devem ser dedicados, sobretudo ao **descanso** e às **actividades de lazer**.

» É fundamental incluir e respeitar **momentos de pausa, de “intervalo”**. A nossa capacidade de concentração é limitada, por isso os momentos de estudo devem ser intercalados com momentos de descontração, que ajudem também a motivar a criança/adolescente para o momento de estudo seguinte. Deixe a criança/adolescente escolher a actividade de lazer que quer realizar e/ou preparem uma “tômbola” de actividades para usar nessa ocasião.

» **O estudo deve ser enquadrado na rotina e necessidades de cada família.** O que resulta com outras famílias/pais/cuidadores/crianças/adolescentes pode não funcionar no seu caso. Tente encontrar o que se adequa melhor às vossas características e funcionamento. Haverá dias e horas mais produtivas, outras menos. Não procure a perfeição, **procure fazer o melhor que conseguir** num dado momento.

» **Se for necessário ajuste os planos, seja honesto, transparente, directo,** e faça-o em conjunto com as crianças e adolescentes, para que entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento do plano.

» **Sempre que possível, diferencie a zona de estudo da zona de lazer,** procurando que a criança/adolescente tenha um espaço especificamente dedicado ao estudo. O espaço de trabalho deve ter uma mesa e uma cadeira (o sofá deve ser reservados para os momentos de lazer e a cama para o período de sono), ser bem iluminado, confortável e ter acesso à internet (sempre que o estudo envolva a realização de pesquisas online ou assistir a aulas online ou a realizar trabalho em grupo). Fale com a criança/adolescente sobre a importância de limpar, organizar e arrumar o seu espaço de estudo.



ACOMPANHE O ESTUDO E PROMOVA O ESTUDO AUTÓNOMO



As crianças e adolescentes têm recebido **muitos recursos e materiais, ideias e actividades**, assim como **plataformas novas** às quais é preciso aceder. É normal que se sintam, bem como os Pais e Cuidadores, **assoberbadas e sem saberem por onde começar**.



Nem sempre será possível cumprir as exigências da escola e dos professores (as escolas e os professores também estão a procurar a melhor forma de responder a esta situação). Relativize e **vá ajustando a carga de trabalho proposta à criança/adolescente e às vossas circunstâncias**, de preferência envolvendo também os professores do seu filho na procura de soluções alternativas



Lembre-se que “quantidade não é qualidade”. Não adianta cumprir com uma grande lista de deveres escolares se o seu conteúdo não estiver bem aprendido. Por vezes, “menos é mais”. Pode ser mais importante consolidar bem um conjunto de conhecimentos do que avançar para novas aprendizagens. É importante manter um contacto com os professores, de forma a ajustar a quantidade dos deveres escolares. Como orientação, pode consultar as aprendizagens essenciais propostas pelo Ministério da Educação no “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”.



Os Pais/Cuidadores, dependendo da idade e das características da criança/adolescente, devem funcionar como “tutores”, que mostram o caminho, ajudam a motivar, dão o exemplo e apoiam no cumprimento dos objectivos. Mas não são professores, nem alunos, nem “policías” do cumprimento das tarefas escolares.



Os Pais/Cuidadores devem acompanhar o estudo, (e não estudar pela criança/adolescente), promovendo a capacidade de auto-regulação. A auto-regulação, neste domínio, é a forma como cada um faz a gestão autónoma do estudo e do método de estudo. Os Pais/Cuidadores podem estimular essa competência ajudando a criança/adolescente a pensar sobre a forma como estuda, a planear e organizar o seu estudo, bem como a monitoriza-lo. No caso de crianças mais novas, ajude-as a dividir grandes tarefas num conjunto de pequenas tarefas e grandes quantidades de matéria em pequenos conjuntos de informação que se tornem

mais fáceis de gerir, menos assustadores e mais recompensadores. Esta divisão permitirá à criança ganhar um sentido de auto-controlo e aumenta as possibilidades de ser bem sucedida. No caso de crianças mais velhas ou adolescentes, ajude-as a determinar quanto tempo precisam para estudar cada disciplina. Por exemplo, *“Quanto tempo achas que precisas para estudar Português?”* e *“Qual é a matéria mais fácil? Se calhar é preferível deixar essa para o final, quando estiveres mais cansado, e começares pelo que é mais difícil para ti, agora que tens mais energia e concentração”*.

» **Promova competências de organização e de estudo.** Quando as crianças/adolescentes são organizadas conseguem focar-se e desperdiçar menos tempo com distrações. Fale com a criança/adolescente sobre utilizar um calendário e fazer listas de tarefas, escolares e extra-escolares. Uma lista de tarefas permite organizar e priorizar tarefas e pode ser tão simples quanto: “1. TPC de Português; 2. Fazer exercício; 3. Colocar a roupa para lavar”. As competências de organização são aprendidas e praticadas, não nascemos “organizados”. No site [escolasaudavelmente.pt](https://www.escolasaudavelmente.pt) da OPP pode encontrar conteúdos dirigidos a crianças (entre os 6-12 anos) e a adolescentes (entre os 13 e os 18 anos) sobre como organizar o estudo e concentrar-se. Para as crianças sub-10 pode ainda consultar <https://www.facebook.com/covid19emsarilhos/>

» **Estabeleça expectativas e objectivos elevados, mas realistas e razoáveis** acerca do desempenho escolar da criança e adolescente. A melhor forma de fazer isto é dizer-lhe que acredita no seu potencial e negociar crises de confiança elogiando a persistência e o esforço.

» **Elogie os sucessos e conquistas da criança/adolescente**, reforçando o esforço e concentração que demonstraram, salientando o quão positivo é aprenderem e ajudando-as a identificar o que correu melhor e pior no estudo. Quando as coisas correm menos bem, **ajude a criança/adolescente a pensar como pode ultrapassar as dificuldades** que está a ter e encontrem (em conjunto com o Professor) exercícios e tarefas e/ou estratégias que possam ajudar a consolidar as aprendizagens mais difíceis.

» **Estimule as crianças e adolescentes a aprender**, mas lembre-se que as aprendizagens vão além das aprendizagens escolares e que podem procurar desenvolver os seus interesses e aprender, por exemplo, um novo idioma, a tocar um instrumento musical ou explorar um talento artístico. Não se aprende apenas com os livros e materiais escolares. Também se aprende a ver um desenho animado educativo, um vídeo no You Tube, a fazer uma visita virtual a um Museu, a folhear um jornal, a ouvir uma história ou a jogar jogos de tabuleiro ou a dialogar sobre uma experiência em família.

» **Procure falar com a escola e/ou os Professores** para receber orientações, negociar prazos ou partilhar as dificuldades que está a ter ou que a criança/adolescente está a ter, de forma a encontrar estratégias alternativas.

» **Saiba que o apoio emocional e a orientação dos Pais/Cuidadores são fundamentais para o sucesso escolar das crianças e adolescentes**, mesmo à medida que crescem e se tornam progressivamente mais independentes.

ESTA EXPERIÊNCIA TRARÁ MOMENTOS DE DIFICULDADE E FRUSTRAÇÃO, MAS TAMBÉM DE SUCESSO E ALEGRIA. O mais provável é que constitua um **contributo importante para a autonomia e auto-regulação das crianças e adolescentes**, bem como para a sua auto-estima e para um sentimento de que é competente. A pandemia e o isolamento não durarão para sempre, Pais/Cuidadores e crianças/adolescentes regressarão aos seus locais de trabalho e à escola mais **unidos, competentes e cheios de aprendizagens.**

BOAS APRENDIZAGENS! DIVIRTAM-SE!



COVID-19

**“O MEU FILHO/A QUER DESISTIR
DE ESTUDAR!”**

Os Pais e Cuidadores de crianças e jovens experienciaram, nos últimos meses, um conjunto de **alterações significativas às rotinas e dinâmicas familiares habituais**. A pandemia COVID-19 obrigou ao encerramento das Escolas, à adopção do ensino à distância e, nalguns casos, à conciliação entre momentos de ensino presencial e ensino à distância. Esta situação gerou **desafios à gestão familiar, à conciliação de papéis, ao equilíbrio entre a vida profissional e familiar** e também à relação com as crianças e jovens, bem como com a escola.

Decorrentes da crise pandémica, podem ainda ter ocorrido **situações específicas com impactos** nas crianças, jovens e famílias (por exemplo, conflitos familiares, divórcios, ausência de um dos pais/cuidadores, mortes, residência alternada que não foi realizada).

Neste contexto pode ser ainda mais difícil garantir o apoio escolar necessário, assim como **promover a motivação, o envolvimento e o compromisso das crianças e jovens com o estudo e as actividades escolares**. E os Pais podem ser confrontados com o desejo e a afirmação, por parte das crianças e jovens, de que pretendem desistir da escola ou dos estudos (da escolaridade obrigatória, ensino/formação profissionalizante ou do ensino superior).

CRIANÇAS E JOVENS PODEM SENTIR DIFICULDADES de adaptação pessoal e social ao contexto escolar/académico, bem como em encontrar motivação

para os estudos. Podem sentir ansiedade e incerteza face ao futuro e ter dificuldade em imaginar-se nele, delineando um plano de vida realista. Podem ainda sentir dificuldade no processo de tomada de decisão vocacional e na gestão das expectativas e motivações escolares/académicas. As dificuldades económicas familiares podem também influenciar a decisão de continuar (ou não) a estudar.

A intenção de abandonar os estudos, por parte de crianças e jovens, pode deixar os Pais e Cuidadores muito preocupados, receosos e até zangados. Sabemos que **a educação académica é uma das principais ferramentas de preparação dos cidadãos para a vida adulta**, contribuindo decisivamente para o seu empoderamento económico, social e pessoal. E que o abandono precoce da escolaridade está relacionado com uma maior probabilidade de desemprego, baixa remuneração, exclusão social, pobreza, bem como com níveis mais baixos de saúde, bem-estar e satisfação com a vida.

Mas o que podem fazer os Pais e Cuidadores perante esta situação? **O envolvimento dos Pais e Cuidadores é fundamental para o sucesso académico e a prevenção do abandono escolar precoce**.

EXISTEM VÁRIAS ESTRATÉGIAS E RECOMENDAÇÕES QUE PODEM AJUDAR OS PAIS E CUIDADORES A AJUDAR AS CRIANÇAS E JOVENS:



» **Acompanhe sempre e de forma activa a vida académica da criança/jovem.** Conheça os espaços físicos da Escola (para poder falar com a criança/jovem sobre o que se passa na escola e no dia-a-dia escolar) e os Regulamentos e Políticas de Saúde da Escola. Conheça o plano de estudos e mantenha-se informado sobre as aprendizagens que vão ocorrendo. Assista às reuniões de Encarregados de Educação ou solicite a marcação de reuniões individuais. Mostre interesse e procure apoiar a adaptação ao ensino à distância, a novas disciplinas, a novos Professores e colegas, acompanhando as dificuldades que existam nesse processo.

» **Fale com a criança/jovem.** Mantenha sempre uma linha de comunicação aberta. As crianças e os jovens precisam de saber que, se alguma coisa correr menos bem, podem contar com os Pais e Cuidadores e, para isso, é necessário que eles se mostrem disponíveis e presentes. Fale sobre a escola, diariamente, com a criança/jovem – desta forma, ela/e saberá que o que se passa com ela/e e na Escola é importante para si. Quando as crianças e jovens sabem que os Pais estão interessados na sua vida escolar, também levam a escola/estudos mais a sério. Pequenos gestos que demonstrem o seu interesse e envolvimento podem ajudar (por exemplo, se a criança/jovem parecer particularmente stressada ou triste após a escola, convide-a para um passeio ou para um lanche, num sítio onde possam conversar sobre as suas preocupações ou dificuldades).

» **Fale com a criança/jovem sobre diferentes percursos de carreira.** Converse com a criança/jovem sobre a sua própria carreira e sobre a carreira de outras pessoas. Sublinhe o papel e a importância da escola nesses percursos. Quando falarem sobre profissões ou identificarem profissões que parecem interessantes à criança/jovem, dê informação sobre o percurso académico que é necessário para as poder exercer.

» **Estabeleça expectativas e objectivos elevados, mas realistas e razoáveis,** acerca do desempenho académico da criança/jovem. A melhor forma de o fazer é comunicar à criança/jovem que acredita no seu potencial. Negocie possíveis crises de confiança elogiando a persistência e o esforço. Lide com essas dificuldades, mas continue a comunicar positivamente acerca da escola e do desempenho escolar da criança/jovem.

» **Dê importância à assiduidade.** As crianças e jovens que estão doentes, devem seguir as recomendações das autoridades de saúde e ficar em casa (sobretudo se tiverem febre, náuseas, vómitos ou diarreia). Caso contrário, é importante que compareçam na Escola a horas, todos os dias. Monitorize a assiduidade e pontualidade da criança/jovem.

» **Encoraje a criança/jovem a realizar actividades extracurriculares e/ou experiências de voluntariado.** Este tipo de actividades constituem uma oportunidade de desenvolvimento de novas relações e de sentido de competência e valor fora do ambiente escolar. Podem permitir à criança/jovem descobrir ou desenvolver novos interesses e aumentar a sua motivação.

⇒ **Fale com a criança/jovem sobre a sua intenção de deixar a escola/estudos.** As crianças e jovens podem querer abandonar a Escola por vários motivos (por exemplo, porque querem começar a ganhar o seu próprio dinheiro o mais rapidamente possível, porque não estão motivados para as aprendizagens escolares e têm dificuldades com os trabalhos e os testes, porque têm problemas com os colegas ou Professores ou porque são vítimas de bullying/cyberbullying). Procure compreender que motivos o/a levam a querer desistir da Escola/estudos.

⇒ **Explore todas as opções antes do abandono escolar.** Sugira um objectivo de curto prazo, por exemplo, proponha ao jovem que, em vez de desistir da escola, acabe o ano ou faça o próximo semestre. Sugira a possibilidade de mudar de Escola/Universidade para uma onde se adapte melhor ou experimentar uma área/curso que responda melhor aos seus interesses e necessidades.

⇒ **Confronte o jovem com a realidade.** Fale com o jovem sobre as consequências de abandonar a escola/estudos (por exemplo, graus académicos mais elevados correspondem a mais oportunidades profissionais e a salários mais elevados e vice-versa; como vai ser independente e pagar uma casa e despesas de sobrevivência – façam as contas). Ajude o jovem a identificar os seus objectivos de futuro e a desenvolver uma lista das barreiras e das estratégias necessárias para atingir esses objectivos.

⇒ **Partilhe as suas preocupações com o Director de Turma ou o Psicólogo da Escola.** Se receia que a criança/jovem abandone precocemente a escola, contacte o Director de Turma ou o Psicólogo da Escola, com o objectivo de discutir as suas preocupações e encontrar soluções. Partilhe problemas ou situações específicas que possam ter impacto na vida da criança/jovem (por exemplo, o falecimento de um familiar próximo, o divórcio dos Pais, uma situação de desemprego). A antecipação das consequências deste tipo de situações pode permitir aos Professores estarem mais atentos e prepararem-se melhor para prestar um apoio adequado.

⇒ **Esteja atento a sinais de alerta e a comportamentos de risco.** Por exemplo, faltar às aulas, apresentar notas baixas consistentemente e à maior parte das disciplinas, ter problemas de disciplina durante as aulas, preocupação e pessimismo relativamente ao futuro. E ainda a mudanças de comportamentos, comportamento agitado, sentimentos de tristeza duradouros, ansiedade ou irritabilidade persistentes, agressividade (contra si próprio ou contra outros), alterações do sono ou do apetite e consumo de álcool ou drogas.

PEÇA AJUDA.

Se observar sinais de alerta e comportamentos de risco, se estiver preocupado com o comportamento da criança/jovem, não desvalorize a sensação de que “alguma coisa não está bem”. O mais provável é que o problema não desapareça sozinho e que o desejo de abandonar a escola não “acabe por passar”. Se está preocupado, se tem questões para colocar, não sabe como lidar com a situação ou pensa que a criança/jovem pode precisar de apoio especializado, não tenha receio de procurar apoio para poder ajudar a criança/jovem.

UM PSICÓLOGO PODE AJUDAR.



PARA MAIS INFORMAÇÕES VISITE O SITE WWW.ESCOLASAUDAVELMENTE.PT

COMO

ME SINTO?

Checklist sobre Crianças e Adolescentes (para Pais, Cuidadores e Professores)

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. E isto é tão válido para as **crianças e adolescentes**, quanto é para os adultos. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da Saúde Psicológica e do bem-estar** das crianças e adolescentes.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como tem sentido a criança ou adolescente nas últimas duas semanas**. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua observação pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**. Esta Checklist pode ser preenchida por **Pais, Cuidadores ou Professores**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, **esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre a forma como a criança ou adolescente tem estado a pensar, a sentir e a comportar-se, recentemente**.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre a criança/adolescente, sobre como a tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se está preocupado com a Saúde Psicológica da criança ou adolescente, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar**.

Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for **“sim, na maior parte do tempo”**.

1	Sente-se triste, infeliz.	
2	Preocupa-se muito, anda ansioso/a.	
3	Parece não estar a divertir-se nesta circunstância.	
4	Está muito agitado/a, não pára quieto/a.	
5	Está mais irritável zanga-se facilmente.	
6	Distrai-se facilmente e tem dificuldade em concentrar-se numa actividade.	
7	Discute/provoca os irmãos (ou outras crianças/adolescentes) e/ou mostra-se agressivo.	
8	Não ouve o que lhe digo/não faz o que lhe peço.	
9	Queixa-se de dores (ex. na barriga, na cabeça).	
10	Prefere estar ou brincar sozinho, mesmo quando tem com quem interagir directamente (outras crianças/adolescentes ou adultos) e/ou não se interessa pelos amigos.	
11	Cansa-se mais facilmente, tem menos energia.	
12	Raramente se interessa pelas coisas da escola e/ou o seu desempenho escolar diminuiu.	
13	Está desligado dos outros e do que se passa à sua volta.	
14	Precisa mais da presença do adulto, está mais "dependente" e/ou comporta-se como se fosse mais novo/a do que realmente é.	
15	O padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. tem dificuldade a adormecer, dorme mais; come mais, come menos).	

Chave de Leitura

1 - 3 ✓

A criança/adolescente parece estar a lidar bem com a situação. Lembre-se que é natural que sinta ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantenha-se atento, converse com a criança/ adolescente sobre como se está a sentir e [cuide da sua Saúde Psicológica e bem-estar](#).

4 - 8 ✓

Lembre-se que é natural que a criança ou adolescente sinta ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural que tenha dificuldade em lidar com este momento desafiante. Fale com ela sobre aquilo que observa e o preocupa, mostre-se disponível para a/o ouvir sobre as dificuldades que está a sentir. [Procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar](#). Por exemplo, pode falar com o Psicólogo da escola ou ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9 - 15 ✓

Quando as crianças ou adolescentes têm de lidar com experiências difíceis e quando os seus sentimentos inter-ferem na sua vida quotidiana e no seu bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as dificuldades, apoiando directamente quer as crianças e adolescentes, quer os Pais, Cuidadores ou Professores. [Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24](#).



COVID-19

**FAMÍLIAS EM ISOLAMENTO
DURANTE A PANDEMIA**

KIT DE SOBREVIVÊNCIA PARA PAIS

Estar isolado, em família, com crianças e/ou adolescentes é um desafio exigente. É normal que os Pais/Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e um pouco perdidos, sem mapa ou GPS para gerir esta situação. Para sobreviver vão precisar de se adaptar e encontrar, com flexibilidade, novas estratégias para organizar o dia-a-dia.

Os **Pais/Cuidadores que têm disponibilidade para estar com os filhos todo o dia** têm de aceitar que vai ser exigente (para todos!), e que será necessária uma dose reforçada de paciência, compreensão e criatividade para gerir o dia-a-dia em isolamento.

Os **Pais/Cuidadores que estão em teletrabalho**, têm ainda de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal e que a sua produtividade será menor (identifiquem prioridades e foquem-se nelas). A chave estará na forma como organizarem os momentos do dia.

Para as famílias em isolamento é fundamental a **organização de uma rotina diária** que responda às **necessidades de todos** e que **equilibre momentos de trabalho e lazer, de interação e autonomia, e tempo para o próprio.**

Ainda que cada família e cada pessoa experiencie esta situação de forma diferente, e tenhas as suas próprias estratégias para lidar com ela, há um conjunto de **ideias e “dicas de sobrevivência” que podem ajudar os Pais a gerir o dia-a-dia de modo mais equilibrado.**



KIT BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA

EQUIPAMENTO ESSENCIAL

Lembrem-se, todos os dias, que o isolamento permite conter a propagação do vírus e que, por isso, estão a **contribuir decisivamente** para manter a vossa própria segurança e a de todos.

O isolamento pode fazer-nos sentir aborrecidos, mas também é uma **oportunidade de passarmos mais tempo em família**, para fazermos actividades para as quais não costumamos ter tempo e para estarmos mais próximos das crianças e adolescentes.

Brincar com as crianças nem sempre é fácil e simples. No entanto, é uma das interacções mais positivas que podemos ter com elas, ajudando a **reduzir ansiedade, agitação ou “birras”**.

Falar com os adolescentes também nem sempre é fácil e simples. No entanto, é uma das interacções positivas que podem trazer melhores resultados nesta situação.

Nesta fase, o mais importante é **reforçar os comportamentos de tolerância, cooperação e afecto**.

Façam um Plano Familiar Semanal¹ e/ou um Plano Diário. Incentivar a colaboração das crianças/adolescentes e negociar com eles os momentos de estudo, lazer, actividades em conjunto, tempo para relaxar

e estar sozinho é a forma de garantir que todos “sobrevivem”. Igualmente importante é estimular a prática de exercício físico, mesmo dentro de casa. Partam das características e interesses crianças/adolescentes e pensem em conjunto em projectos ou tarefas que possam ser integrados no plano (individuais ou para toda a família). Incluam momentos de contacto com os avós ou outros elementos da família, e com amigos, por videochamada.

Confiem nos profissionais e autoridades de saúde, confiem nas vossas capacidades para ultrapassar as dificuldades da situação, mantenham uma atitude positiva e aproveitem para fazer coisas que vos dêem prazer.



¹ Consultar os Planos Semanais Familiares publicados pela DGS/OPP, um dirigido a famílias com crianças até aos 5 anos e outro dirigido a famílias com crianças até aos 14 anos. É de notar que estes Planos servem apenas como sugestão ou exemplo. Devem ser sempre adaptados às características e realidade de cada família.

KIT BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA

EQUIPAMENTO SÓ PARA PAIS/CAIDADORES

Entendam o impacto de uma situação de isolamento e como lidar com ela da melhor forma. Será mais fácil apoiar as crianças e/ou os adolescentes se os próprios Pais/Cuidadores estiverem a lidar adequadamente com a situação e na posse de toda a informação necessária.

Mantenham-se calmos e tranquilos. Tentem gerir a vossa ansiedade, partilhando preocupações com outros pais, amigos e familiares e informando-se correctamente sobre a situação, uma a duas vezes por dia, recorrendo sempre às fontes oficiais (como a DGS ou a OPP).



Mantenham as rotinas e horários habituais. É desejável que consigam manter a normalidade possível, garantindo que os horários de refeição, de sono, de estudo e trabalho, de lazer e descanso, são respeitados.

Tenham expectativas realistas relativamente à produtividade em regime de teletrabalho. Com crianças mais novas não esperem trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão precisar de **flexibilidade** na gestão do trabalho. Procurem realizar horas de trabalho durante os períodos de sesta e depois das crianças adormecerem. Mas, em caso de necessidade, determinem e cumpram um **limite de horas** de trabalho por noite.

Encontrem tempo para vocês próprios. Sempre que possível, alternem tarefas e assegurem que também têm tempo para descansar e relaxar. Em caso de famílias monoparentais ou em que ambos os elementos sejam considerados «trabalhadores de serviços essenciais» procurem uma alternativa de apoio adequada, por exemplo, um cuidador que seja membro da família, amigo ou vizinho.

Quando sentirem que “já não aguentam mais”, respirem fundo, peçam uma pausa de cinco minutos e afastem-se para alguma parte da casa onde possam estar sozinhos. É difícil, mas vamos todos sobreviver.

KIT AVANÇADO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO PARA SOBREVIVER COM (OU ÀS) CRIANÇAS



COMECEM POR FALAR VÁRIAS VEZES SOBRE O CORONAVÍRUS E PARTAM DO QUE ELAS SABEM.

Façam perguntas como: “Já ouviste os teus amigos, adultos ou pessoas na televisão a falar sobre esta doença?”; “Sabes o que é?”; “Queres perguntar alguma coisa?”; “O que mais te preocupa?”. Desta forma, perceberão o que as crianças já sabem e quais são os seus medos específicos, e terão a oportunidade de corrigir ideias erradas sobre o assunto, por exemplo: “Não, não é verdade que toda a gente fica muito doente; a maioria das pessoas pode não ficar doente ou ficar boa depressa”. Se não souberem a resposta a uma pergunta, respondam: “Essa é uma boa pergunta! Não sei a resposta, mas vamos descobrir juntos!”. É natural que as crianças coloquem as mesmas questões de forma repetida, pois têm necessidade de ir integrando a informação de forma progressiva, até que lhes faça sentido e lhes traga segurança e conforto.



DÊEM-LHES UMA SENSAÇÃO DE CONTROLO.

Partam de uma história para explicar o que é o vírus e o que provoca e depois peçam às crianças que se imaginem um dos seus super-heróis preferidos, que irá lutar contra o vírus utilizando uma arma muito poderosa que é o seu próprio comportamento. Enumere os comportamentos que as crianças podem adoptar para combater o vírus e evitar que ele se espalhe: lavar as mãos regularmente e

durante 20 segundos (enquanto cantam uma cantiga), evitar pôr as mãos na cara; tossir ou espirrar para o interior do cotovelo. Expliquem que para vencer o vírus também é importante ficar em casa e continuar a fazer exercício físico, alimentar-se adequadamente e colaborar nas actividades planeadas em família. A ideia de que as crianças são protagonistas de uma história com final feliz transmite-lhes maior sensação de controlo, reduz a ansiedade e dá-lhes a noção de que podem contribuir para o bem de todos.



EXPLIQUEM O QUE VAI ACONTECENDO.

Dêem às crianças informações baseadas em factos, numa linguagem simples e adequada à idade e nível de desenvolvimento (utilizando imagens ou metáforas). Por exemplo, poderão dizer: “Pelo que os médicos viram até agora, as crianças não costumam ficar doentes, mas para isso têm que ter muito cuidado até para proteger os outros”. Evite uma linguagem que possa culpar os outros e conduzir ao estigma. Conversem com as crianças sobre como algumas histórias sobre a COVID-19 podem basear-se em rumores ou informações imprecisas.



VALIDEM OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA E OFEREÇAM APOIO.

Informem as crianças que não há problema em sentir medo, estar triste, ficar nervoso ou assustado, por-

que toda a gente se sente assim de vez em quando. Elogiem-nas por expressarem os seus medos e preocupações, e acolham-nos. Lembrem-lhes que as situações de stresse são habitualmente provisórias, e que inevitavelmente volta tudo ao normal, por exemplo, lembrando situações passadas em que tal tenha acontecido. Muitas vezes, as crianças não conseguem expressar os seus medos e preocupações por palavras, tornando-se agitadas, aéreas, mal-humoradas, com birras ou muito carentes. Sejam compreensivos e pacientes, e tentem perceber junto delas o que se passa. Assegurem-lhes que gostam delas, independentemente das suas reacções, e que não as abandonão.



TRANQUILIZEM. Antecipem que as crianças podem ficar preocupadas com a saúde (ou a morte) dos pais ou outros familiares, e assegurem que vai ficar tudo bem e que nunca ficarão sozinhas. Informem que existem muitos adultos, incluindo profissionais e entidades de saúde, dedicados a mantê-los seguros. Expliquem que “muitos cientistas e médicos inteligentes estão a estudar medicamentos para esta doença”, que muitos psicólogos estão a ajudar as pessoas a sentirem-se melhor, indicando como cada um está a fazer a sua parte. Desta forma, será mais simples explicar às crianças que também devem e são capazes de fazer a sua.



INTERAJAM E BRINQUEM COM AS CRIANÇAS. Interagir e brincar com as crianças ajuda a reduzir as suas preocupações e agitação, pois centra a sua atenção na relação e em acções positivas ou actividades que lhe dão prazer. Se combinaram trabalhar ou realizar outras tarefas durante uma hora e depois ir brincar, cumpram-no. As crianças aprenderão a saber com o que contar e adaptar-se-ão melhor. Antes desses períodos de trabalho façam uma actividade em conjunto com as crianças, dando-lhes toda a vossa atenção, durante um mínimo de 30 minutos. Este será um bom inves-

timento para que as crianças tenham menos necessidade de arranjar formas inapropriadas de chamar a atenção quando os pais estiverem ocupados.



INCENTIVEM A REALIZAÇÃO DE ACÇÕES DE RESPONSABILIDADE SOCIAL.

A evidência científica indica que, quando sentimos medo ou tristeza em resposta a notícias negativas, é útil adoptar algum tipo de acção positiva. Perguntem às crianças o que é que gostariam de fazer para ajudar a família ou outros (por exemplo, fazer um desenho ou escrever uma mensagem para enviar a uma entidade ou ao seu grupo de colegas).



CONTINUEM A PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS.

Incentivem a prática de actividades físicas e de relaxamento, por exemplo recorrendo a um vídeo de relaxamento (www.youtube.com/watch?v=JM1pnW3lwjl&feature=youtu.be), bem como discutam com as crianças algumas ideias sobre como fazer uma alimentação saudável (praticuem algumas receitas saudáveis). Ajudem-nas a gerir o tempo de exposição aos ecrãs e assegurem os tempos de descanso e de sono adequados às suas idades.



LIMITEM O ACESSO À TELEVISÃO E INTERNET.

Não é saudável que a televisão se mantenha sempre ligada, mas apenas em alguns momentos do dia, que podem ser definidos no plano diário. As notícias sobre a COVID-19 podem assustar e gerar ansiedade nas crianças, sobretudo pela dificuldade em compreender toda a informação ou em encontrar explicações plausíveis para o que está a acontecer.

KIT AVANÇADO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO PARA SOBREVIVER COM (OU AOS) ADOLESCENTES



AJUDEM-NOS A COMPREENDER. Os adolescentes sentem-se muitas vezes invencíveis, e por isso pode ser difícil compreender, aceitar e interiorizar que a sua vida tem de mudar, ainda que temporariamente. Expliquem que ninguém é imune ou está livre do risco. Centrem-se em factos e informações oficiais e incentivem a procura de informação nas mesmas fontes (por exemplo, DGS e OPP). Façam essa pesquisa em conjunto. Assegurem que eles estão na posse das informações correctas e não partilham notícias falsas, alarmistas ou discriminadoras.



CONVERSEM SOBRE A SITUAÇÃO SEM DRAMATIZAR. Sem desvalorizar a situação, sublinhem que, quanto mais depressa aceitarem o isolamento e assegurarem todos os comportamentos preventivos, mais rapidamente se retomará a “vida normal”. Salientem que esta situação, embora desafiante, não durará para sempre.



SUGIRAM UM PROPÓSITO DE MISSÃO. Mobilizem-nos para um trabalho de equipa e uma missão enquanto família. Expliquem que o cumprimento do isolamento e das recomendações tem um propósito maior, são esforços em prol do bem-comum e da protecção dos mais vulneráveis. Esta perspectiva facilitará a

compreensão de que este esforço compensará e ajuda a transformar o isolamento numa “missão”, facilitando a adesão às medidas recomendadas. Solicitem o seu envolvimento na nova rotina familiar, por exemplo, ajudar os mais novos ou contribuir para a realização de actividades em conjunto.



PROMOVAM O SENTIDO DE AUTONOMIA E RESPONSABILIDADE. Se não vivem no mesmo espaço físico que os adolescentes, procurem sensibilizá-los para que, na vossa ausência (ou de outro adulto responsável) mantenham o isolamento e os comportamentos recomendados. Reforcem a ideia de que confiamos neles para cuidar da sua saúde e da dos outros.



DÊEM O EXEMPLO. Lembrem-se que tudo o que se recomenda aos adolescentes se aplica também aos adultos. Incentivem os comportamentos recomendados (de distanciamento, higiene ou de etiqueta respiratória), assegurando que os adolescentes podem olhar para vós como um modelo.



VALIDEM OS SEUS SENTIMENTOS. Reconheçam e confirmem que é normal que se sintam ansiosos, tristes ou revoltados. Recordem que as medidas actuais cumprem uma fun-

ção importante na protecção da vida humana e que se aplicam a todos. Mostrem compreensão pelo sofrimento que possam sentir por não poderem estar com os amigos e colegas presencialmente. Ajudem-nos a perceber que, por ora, devem “matar saudades” à distância e que, dentro de algum tempo, retomarão o contacto normal.



INCENTIVEM O BOM USO DAS REDES SOCIAIS.

Numa fase em que os amigos e colegas são tão importantes, é normal que a utilização das redes sociais e outros meios tecnológicos se torne ainda mais frequente. No momento actual, são fundamentais para permitir o contacto com os amigos, manter um sentimento de comunidade (“estamos todos no mesmo barco”) e procurar formas alternativas de ocupar o tempo. Estejam atentos e questionem os adolescentes sobre a adequação da informação que lêem ou partilham e incentivem-nos a partilhar apenas informação fidedigna, proveniente de fontes oficiais, como a DGS ou a OPP. Fiquem atentos ao uso abusivo e sensibilizem-nos para uma utilização regrada, negociando com eles os tempos para estar em rede.



AJUDEM-NOS A MANTER OS HÁBITOS DE ESTUDO.

Expliquem que estar em isolamento não é estar de férias. Incentivem-nos a definir um horário e uma organização do estudo, ainda que de forma autónoma e à distância. Estimulem-nos a aprender. Pensem que as aprendizagens vão além da escola e que poderão procurar aprender outras coisas do seu interesse (um novo idioma, a tocar um instrumento musical, a fazer trabalhos manuais/ artísticos, etc.). Enquadrem os momentos de estudo no plano diário da família e articulem-nos com momentos de lazer, relaxamento e uso das redes sociais.



PLANEIEM ACTIVIDADES EM CONJUNTO.

Nejoceiem em conjunto os momentos de descanso e de lazer individual, mas também de lazer em família ou em grupo. Desta forma, assegurarão o respeito pelo espaço e privacidade de cada um, promovendo também o contacto entre todos os elementos da família e a diminuição da sensação de isolamento.



SENSIBILIZEM PARA OS PERIGOS DO CONSUMO DE TABACO OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS.

Expliquem que, para além dos riscos conhecidos, o tabaco deixa-nos mais vulneráveis a potenciais complicações decorrentes de infecções respiratórias, como a COVID-19.



SE FOR NECESSÁRIO AJUSTAREM OS PLANOS, SEJAM HONESTOS, TRANSPARENTES, DIRECTOS,

e façam-no em conjunto, para que os adolescentes entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento dos planos.

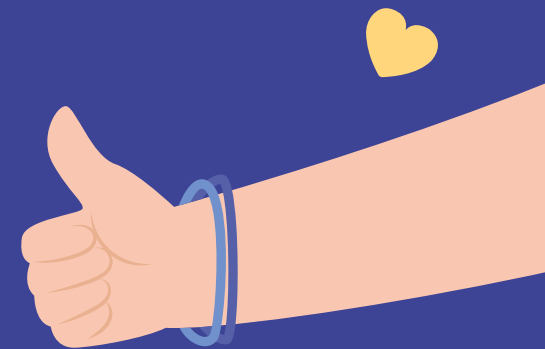
**E, POR ÚLTIMO...
MANTENHA-SE
EM SEGURANÇA!**






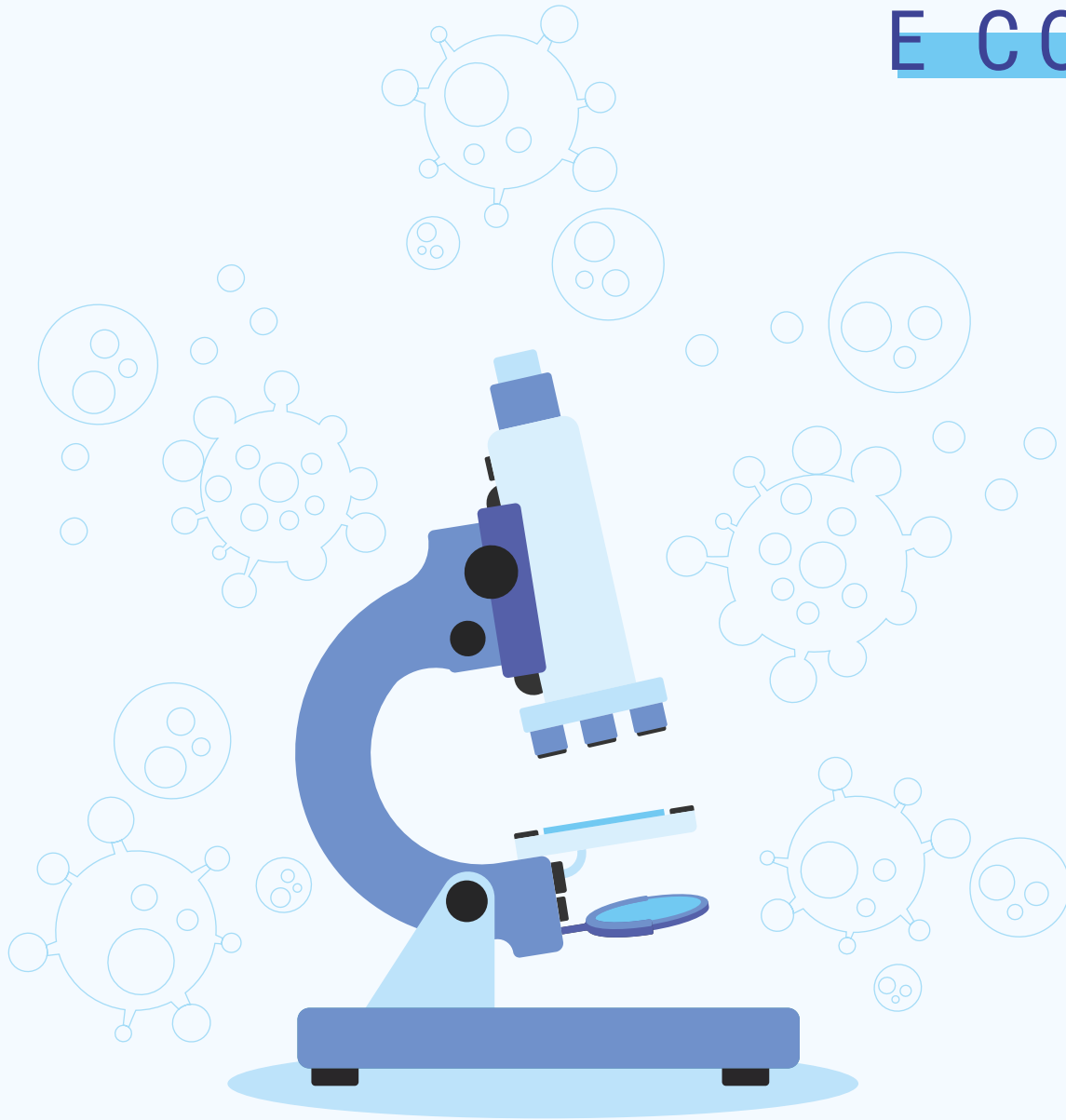
COVID-19

**COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA
A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE
DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENTO?**



- 
- Utilize informação clara e real, palavras adaptadas à idade da criança e confirme que ela compreendeu correctamente a mensagem que lhe quis passar. Limite a sua exposição a notícias, é preferível receberem informação do adulto de referência.
 - Explique a mesma coisa várias vezes e dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios.
 - Transmita confiança, explicando que os organismos de saúde e os próprios pais/cuidadores estão a trabalhar para o acesso a bens necessários, saúde e segurança da criança e de todos.

COMECE POR EXPLICAR O QUE É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE:



O corona vírus é tão **PEQUENO** que só o **CONSEGUIMOS VER** através de um **MICROSCÓPIO**.

Podemos ver uma imagem dele na internet para percebermos que ele tem este nome porque parece uma **COROA**.

Toda a gente sabe que ele existe e fala nele porque ele é **CONTAGIOSO** e está a **ESPALHAR-SE MUITO RAPIDAMENTE** pelas pessoas de muitos países, através de pequenas gotículas que libertamos quando falamos, tossimos ou espirramos (e que caem para os objectos e depois passam para as nossas mãos quando lhes tocamos).

Algumas pessoas que **FICAM DOENTES** por causa deste vírus (por exemplo, ficam com dificuldade em respirar, tosse ou febre), **PODEM PASSAR A OUTRAS** e precisar de tratamento ou de ir para o hospital e por isso é que as pessoas estão preocupadas.

FAÇA A CRIANÇA SENTIR QUE PODE AJUDAR A COMBATER O VÍRUS:



Enquanto os **CIENTISTAS** estão a tentar descobrir mais coisas sobre o vírus, **COMO ELE PÕE AS PESSOAS DOENTES** e a tentar **ENCONTRAR UMA VACINA** para ele, e os profissionais de saúde estão a ajudar as pessoas que já estão doentes, **NÓS TAMBÉM PODEMOS AJUDAR.**

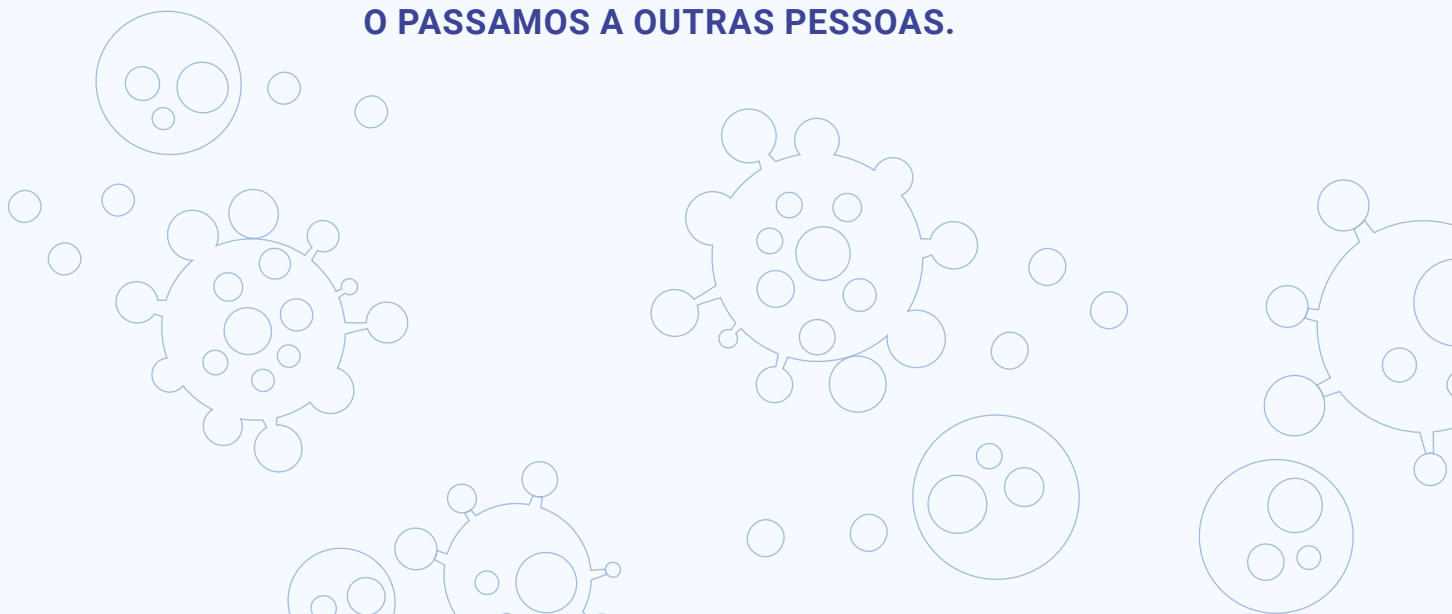
Na verdade, se todos tivermos alguns cuidados, **PODEMOS EVITAR QUE MAIS PESSOAS FIQUEM DOENTES.**

EXPLIQUE-LHE COMO SE PODE PROTEGER A SI E AOS OUTROS:



Para sermos uma espécie de **SUPER-HERÓIS** e **DESTRUIRMOS ESTE VÍRUS** precisamos de lavar frequentemente as mãos e muito bem (como os cirurgiões!); tossir e espirrar para o cotovelo; avisar quem nos ajuda a limpar o nariz que tem de deitar fora o lenço e lavar novamente as mãos; não andar sempre a levar as mãos à cara e evitar dar beijinhos e abraçinhos a outras pessoas que não os nossos familiares mais próximos (porque o vírus entra no nosso corpo pelos olhos, boca e nariz) e... ficar em casa.

ASSIM O VÍRUS NÃO ENTRA NO NOSSO CORPO E NÓS NÃO O PASSAMOS A OUTRAS PESSOAS.

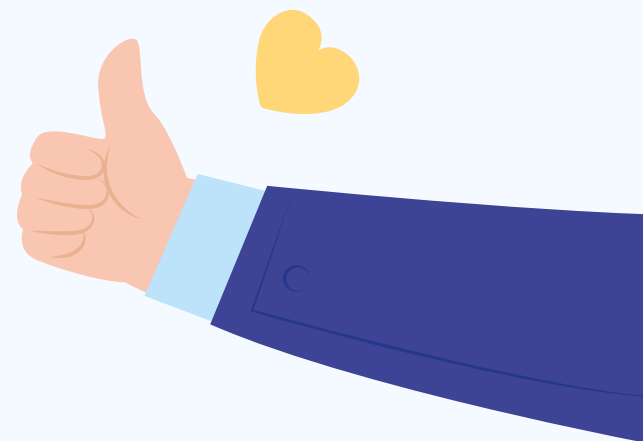
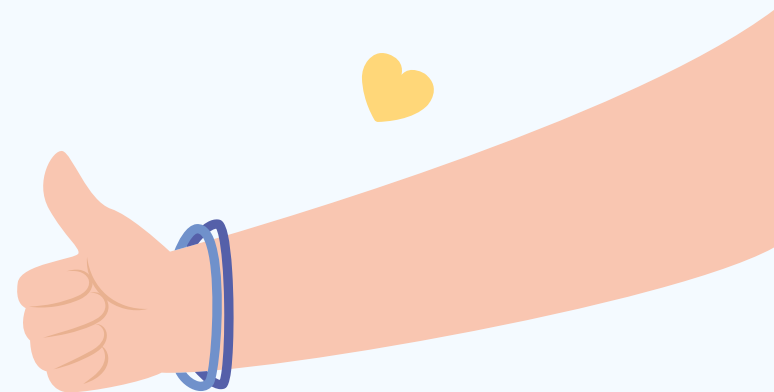


VALIDE OS SENTIMENTOS DE ANSIEDADE, MEDO, FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO E ENCORAJE UMA ATITUDE POSITIVA:

Ficar em casa, **LONGE DA ESCOLA**, dos nossos **AMIGOS** e das **ACTIVIDADES QUE GOSTAMOS** de fazer é muito chato, podemos sentir-nos tristes, com saudades e aborrecidos. **MAS, TAMBÉM PODE SER DIVERTIDO!**

TEMOS MAIS TEMPO PARA BRINCAR todos juntos em casa, **JOGAR JOGOS** e fazer coisas que não costumamos fazer.

Também podemos continuar a falar e a brincar com alguns familiares e amigos fazendo **VIDEOCHAMADAS**.



TRANSMITA ESPERANÇA E SEGURANÇA:

NÃO VAMOS FICAR EM CASA PARA SEMPRE, são só alguns dias. E, de vez em quando, (nos casos em que o isolamento é apenas preventivo), podemos dar um passeio na rua, em sítios com poucas pessoas e ao ar livre, jogar à bola ou fazer uma corrida.

VAMOS MANTER AS NOSSAS ROTINAS de levantar, comer e dormir (e estudar, se estivermos em idade escolar). E podes ir pensando em **COISAS QUE GOSTAVAS DE FAZER DURANTE O DIA** e fazer uma lista, com horários e tudo.

Podemos também podemos fazer um diário de bordo para um dia nos lembrarmos desta grande aventura em que **FOMOS SUPER-HERÓIS E GANHAMOS ESTA LUTA CONTRA O VÍRUS.**





AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O STRESSE DURANTE O SURTO DE COVID-19



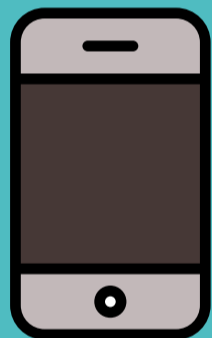
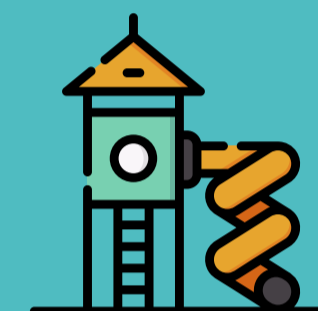
AS CRIANÇAS PODEM RESPONDER AO STRESSE DE MANEIRAS DIFERENTES. POR EXEMPLO, PODEM PEDIR MAIS COLO; MOSTRAREM-SE MAIS DEPENDENTES, ANSIOSAS, AGITADAS OU ZAN-GADAS; ISOLAREM-SE, FAZEREM XIXI NA CAMA, ETC.

RESPONDA ÀS REACÇÕES DA CRIANÇA SENDO COMPREENSIVO E MOSTRANDO APOIO, ESCUTANDO AS SUAS PREOCUPAÇÕES E DANDO-LHE UMA DOSE EXTRA DE ATENÇÃO E CARINHO.

AS CRIANÇAS PRECISAM DO AMOR E DA ATENÇÃO DOS ADULTOS DURANTE PERÍODOS DIFÍCEIS. DÊ-LHES MAIS TEMPO E ATENÇÃO.

LEMBRE-SE DE ESCUTAR O(S) SEU(S) FILHOS, FALE COM ELES COM CARINHO E TRANQUILIZE-O(S).

SE POSSÍVEL, CRIE OPORTUNIDADES PARA A CRIANÇA BRINCAR E RELAXAR.



PROCURE MANTER AS CRIANÇAS PRÓXIMAS DOS SEUS PAIS/FAMILIARES E EVITE, NA MEDIDA DO POSSÍVEL, SEPARÁ-LAS DOS SEUS CUIDADORES. SE A SEPARAÇÃO OCORRER (POR EXEMPLO, HOSPITALIZAÇÃO) GARANTA QUE EXISTE UM CONTACTO REGULAR (POR EXEMPLO, VIA TELEFONE) E MANTENHA A CRIANÇA TRANQUILA E SEGURA.

TANTO QUANTO POSSÍVEL, MANTENHA AS ROTINAS E OS HORÁRIOS HABITUAIS OU AJUDE A CRIAR NOVAS ROTINAS NO NOVO AMBIENTE, INCLUINDO MOMENTOS DE APRENDIZAGEM/ESCOLA E TEMPO PARA BRINCAR E RELAXAR EM SEGURANÇA.



APRESENTE FACTOS SOBRE O QUE SE PASSOU, EXPLIQUE O QUE SE PASSA AGORA E DÊ-LHE(S) INFORMAÇÃO CLARA SOBRE COMO REDUZIR O SEU RISCO DE INFECÇÃO PELO COVID-19 COM PALAVRAS ADAPTADAS À SUA IDADE, GARANTINDO QUE AS COMPREENDEM.

DE UMA FORMA TRANQUILIZADORA, OFEREÇA INFORMAÇÃO SOBRE O QUE PODE ACONTECER (POR EXEMPLO, SE UM FAMILIAR E/OU A PRÓPRIA CRIANÇA SE COMEÇAREM A SENTIR MAL, TERÃO DE IR PARA O HOSPITAL DURANTE ALGUM TEMPO E RECEBER AJUDA DOS MÉDICOS, QUE OS VÃO AJUDAR A SENTIR-SE MELHOR).



COVID-19

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, CUIDADORES E DECISORES

Em Portugal, mais de 630 mil pessoas vivem com algum tipo de deficiência e enfrentam, diariamente, **barreiras à comunicação, ao acesso à informação, serviços sociais, assistência médica, inclusão social e educação**. Muitas vezes discriminada e estigmatizada esta é, por diversos motivos, uma **população particularmente vulnerável**, vulnerabilidades essas **que se acentuam nesta situação de pandemia COVID-19**, que nos afecta a todos, sem excepção.

Em termos gerais, **as pessoas com deficiência podem ter um maior risco de infecção pelo coronavírus**, uma vez que, muitas delas, se confrontam com:

- **BARREIRAS À CORRECTA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS** (ex. lavatórios inacessíveis, dificuldade física em esfregar as mãos seguindo o procedimento indicado);

- **DIFICULDADES EM MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL** devido a necessidades de apoio de proximidade;

- **NECESSIDADE DE TOCAR OBJECTOS E SUPERFÍCIES** devido a necessidades de apoio de proximidade;

- **BARREIRAS NO ACESSO À INFORMAÇÃO** de Saúde Pública no geral e adaptada à sua situação em particular.

Dependendo do seu estado de saúde prévio, as pessoas com deficiência também podem apresentar um **risco superior de desenvolver sintomas mais severos de COVID-19** caso sejam infectadas, uma vez que esta doença pode exacerbar doenças pré-existentes, que coexistem com a deficiência, nomeadamente, as relacionadas com a função respiratória, o funcionamento do sistema imunitário, problemas cardíacos ou diabetes. Poderão ainda ter mais dificuldade em aceder aos serviços de saúde.

Dependendo do tipo de deficiência, levantam-se ainda questões particulares que podem ter especial impacto neste contexto:

DEFICIÊNCIA VISUAL. Em Portugal, mais de 160 mil pessoas têm deficiência visual. Sendo que, uma das principais causas da cegueira é a diabetes e há também uma influência predominante do factor idade, o que coloca a grande parte dos cidadãos deste grupo um risco acrescido de infecção. Uma vez que os invisuais confiam e necessitam do sentido de tacto e uma das principais vias de transmissão do vírus é o contacto com pessoas ou superfícies contaminadas, o risco potencial de infecção para estas pessoas é maior. Acresce ainda a dificuldade de, face à necessidade de distanciamento físico, poderem ficar sem assistência.

DEFICIÊNCIA AUDITIVA. Uma das principais barreiras que se coloca às pessoas com problemas auditivos prende-se com o acesso à informação. Por exemplo, em pessoas com perda auditiva incapacitante (mais de 80 mil portugueses), a leitura labial como forma de

comunicação é inviável se a pessoa ou o interlocutor estiverem a usar uma máscara.

DEFICIÊNCIA FÍSICA. Cada situação de deficiência física e barreiras à mobilidade coloca desafios diferentes nesta situação. Por exemplo, pessoas com lesões medulares podem apresentar dificuldade respiratória, factor de risco acrescido para a infecção por coronavírus. Os cidadãos com uma amputação unilateral dos membros superiores também podem ter dificuldades com a lavagem eficaz das mãos (considerada uma das medidas fundamentais no controlo do vírus). As próprias próteses, se não forem desinfectadas regular e eficazmente, também podem constituir um foco de infecção. No caso de pessoas com paraplegia, é inevitável utilizar as mãos para manejar meios de locomoção, o que obriga igualmente a cuidados redobrados de desinfeção.

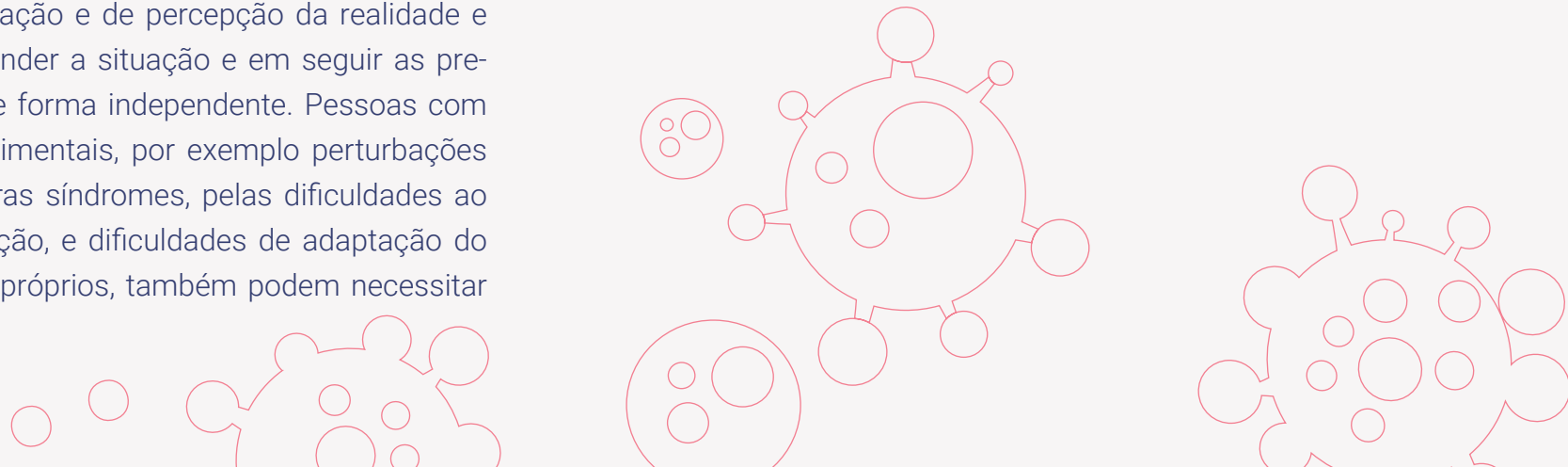
DEFICIÊNCIA INTELECTUAL. Estima-se que cerca de 71 mil portugueses têm uma deficiência intelectual. As pessoas com deficiência intelectual, por exemplo, paralisia cerebral ou lesão medular, enfrentam desafios de comunicação e de percepção da realidade e podem ter dificuldades em entender a situação e em seguir as precauções gerais de segurança de forma independente. Pessoas com défices cognitivos ou desenvolvimentais, por exemplo perturbações do espectro do autismo ou outras síndromes, pelas dificuldades ao nível da comunicação e da relação, e dificuldades de adaptação do contexto às características dos próprios, também podem necessitar

de apoio mais regular durante este período.

Acresce ainda, que o impacto da COVID-19 nas pessoas com deficiência pode ser agravado devido ao **encerramento ou limitações dos serviços de apoio dos quais dependem.**

No entanto, o impacto que a pandemia COVID-19 pode ter na população com deficiência poderá ser **mitigado por algumas acções e medidas protectoras.** É necessário garantir que os cidadãos com uma deficiência podem aceder a todos os serviços de saúde e a informação de Saúde Pública, de acordo com suas necessidades e com a sua capacidade de processar a informação, para que possam tomar decisões sobre como se proteger e como responder às suas necessidades durante a pandemia COVID-19 e o período de isolamento.

Considerando a necessidade de adaptação às alterações que decorrem da circunstância excepcional que vivemos, sugerimos algumas **recomendações**, dirigidas às pessoas com deficiência, a cuidadores formais e informais, assim como a decisores.



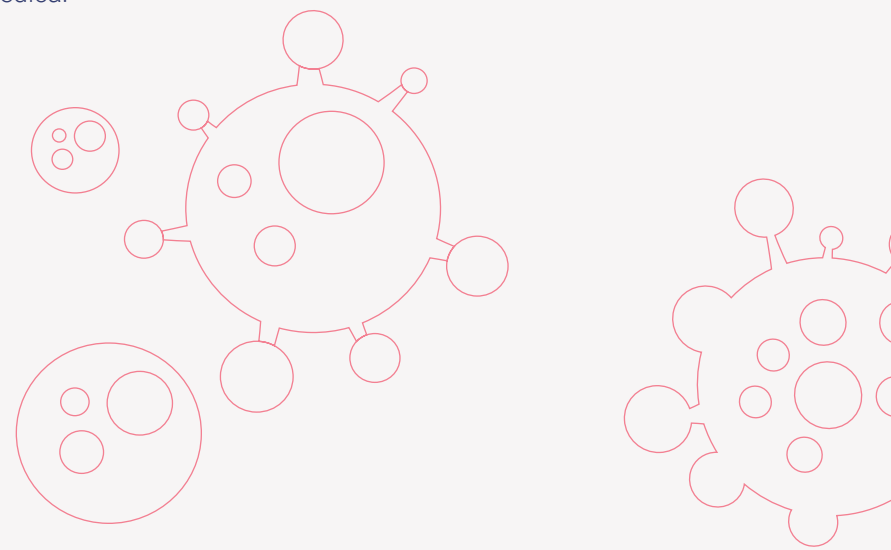
RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

» **Reduza o potencial de exposição à COVID-19.** Cumpra todas as medidas recomendadas pelas autoridades de Saúde, identificando as adaptações necessárias e pedindo ajuda sempre que necessário. Assegure que os produtos de apoio de que precisa (ex. cadeira de rodas, bengala) e que são utilizados em espaços públicos, são desinfetados frequentemente. Reduza ao mínimo indispensável os contactos físicos com outras pessoas (ex. se precisar de sair, faça-o a uma hora em que se cruze com menos pessoas e realize as suas compras online, se possível).

» **Faça um plano de forma a manter os cuidados e apoios de que precisa.** Se depende do apoio de um cuidador, prepare opções de substituição caso ela fique doente ou precise de ficar em isolamento. Fale com familiares e amigos sobre o apoio adicional que lhe possam dar e analise os cenários em que poderá precisar de solicitar esse apoio. Identifique organizações relevantes que possam ajudá-lo caso necessite.

» **Prepare a sua residência para a eventualidade de ser infectado.** Assegure-se de que todas as pessoas que habitam consigo e cuidadores, conhecem informações importantes caso fique doente (ex. medicação habitual, seguro de saúde, necessidades de cuidado de outras pessoas que vivam consigo) e sabem o que devem fazer nessa situação. Conheça os números de Linhas de Apoio às quais pode recorrer para receber assistência médica.

» **Procure reduzir o impacto da ansiedade e tirar o melhor partido da situação de isolamento.**



RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS



Apoie o processo de acesso à informação e compreensão da situação. Descreva o vírus e a situação actual (ex. medidas de isolamento e distanciamento social), sempre que necessário em linguagem simples, directa e concreta, adequada à capacidade cognitiva da pessoa com deficiência (Consultar Recomendações OPP – Leitura Simples | Anexo ABAIXO). Se possível, recorra a diferentes materiais (visuais, áudio) para oferecer orientações relativas a comportamentos e acções pró-saúde. Repita a explicação sempre que necessário, mas procure moderar a consulta de informação nos meios de comunicação social, de forma a não existir uma sobrecarga de informação negativa. Assegure que as pessoas com deficiência dispõem de meios para aceder a informação sobre os seus direitos (e formas de reportar violações) e sobre Saúde Pública.



Mostre-se e esteja disponível para prestar apoio no que for necessário. Enquadre a necessidade de interromper contactos presenciais com familiares e amigos, reforçando que tal resultará na protecção do próprio, da sua família e amigos, assim como de todos os cidadãos.



Ofereça oportunidades para a expressão emocional. O medo, a preocupação e a frustração podem ser expressos através de comportamentos desafiantes, de agitação ou de auto-isolamento. Fale com a pessoa com deficiência sobre o facto de ser natural sentirmos medo, estarmos tristes ou ficarmos nervosos e assustados. Promova diferentes formas de expressão emocional, adequadas às características e capacidades da pessoa com deficiência (ex. actividade de

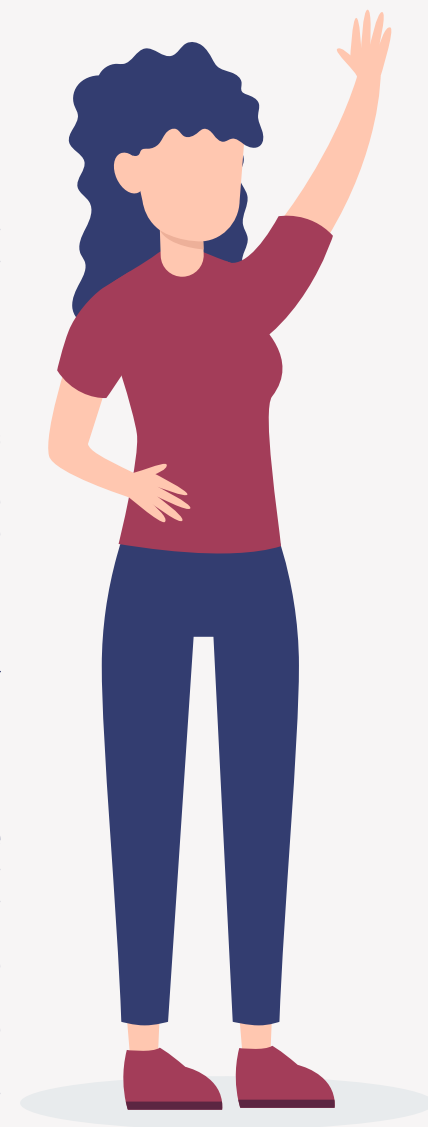
escrita, comunicação através de imagens, ouvir ou tocar um instrumento musical, dançar, desenhar e pintar).



Promova o treino das competências de coping e das estratégias para a diminuição da ansiedade. Assegure que a pessoa com deficiência conhece e recorre a estratégias para lidar com a situação e actividades que a acalmam regularmente e sempre que necessário. Promova a **realização de um momento diário de relaxamento.**



Mantenha as rotinas habituais e crie algumas novas. Procure manter inalteradas as rotinas relativas à alimentação e ao sono, assim como a participação em pequenas tarefas e actividades diárias. No entanto, face às dificuldades acrescidas deste período (e à potencial necessidade de trabalhar ou estudar a partir de casa), algumas rotinas



nas novas podem precisar de ser criadas, oferecendo uma estrutura que seja securizante para a pessoa com deficiência. Sempre que possível, informe/planeiem, em conjunto e com antecedência, o que vai acontecer de seguida, permitindo que haja uma antecipação da sequência do dia, o que ajuda na diminuição da ansiedade e transmite previsibilidade e segurança.



Cuide de si próprio. Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos e procure ter tempos para actividades de lazer como ver um filme ou série ou ler um livro. Lembre-se que, perante esta situação, é natural sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade. Mas, se os seus sentimentos de inquietação e sobrecarga forem excessivos e/ou persistentes, se sentir que está a ficar sem controlo, **contacte um Psicólogo** ou ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 (Tecla 4).



Promova os contactos sociais à distância. Crie, facilite e incentive oportunidades de contacto com familiares e amigos (nomeadamente, através de videochamada). Mantenha também, sempre que possível, o contacto com o sistema de apoio habitual da pessoa com deficiência, incluindo contactos com a escola, organização de apoio ou outros cuidadores.



Seja uma fonte de segurança e atitude positiva, ajudando a pessoa com deficiência a sentir-se tranquila e com esperança. Lembre que os profissionais de saúde e outros estão dedicados a resolver este problema e que a situação não durará para sempre. Procure, em conjunto com a pessoa com deficiência, identificar aspectos positivos que a vivência da situação actual possa trazer. Incentive a realização de actividades que trazem prazer e bem-estar (por exemplo, desporto, leitura, música, passatempos, artesanato, culinária).



Garanta que as pessoas com deficiência não estão a ser abusadas, negligenciadas, amarradas ou forçadas a estarem isoladas (sem necessidade). Assegure ainda que não está a ser utilizada (ou utilizada em doses superiores às habituais e prescritas) medicação sedativa ou outra.



Esteja atento a mudanças de comportamento e a sinais de ansiedade e depressão (ex. alterações dos padrões habituais de sono, alimentação ou comportamento; aumento da agitação e irritabilidade; perda de autonomia ou de hábitos de autocuidado).



Peça ajuda. Se notar alguma das mudanças de comportamento acima descritas **procure a ajuda de um Psicólogo** ou ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 (Tecla 4). Se sentir grande dificuldade em lidar com o comportamento da pessoa com deficiência, também pode ligar para a Linha do Cidadão com Deficiência – 800 20 84 62 (chamada gratuita).

RECOMENDAÇÕES PARA DECISORES E MOBILIZADORES SOCIAIS



Consulte especialistas, cuidadores formais/informais e as próprias pessoas com deficiência, para que possa planear da melhor forma as acções dirigidas a esta população. Envolver todos estes intervenientes na elaboração e implementação de um plano de acção que tenha como objectivo apoiar e garantir o acesso à informação e aos cuidados de saúde das pessoas com deficiência.



Assegure que a informação de Saúde Pública e a comunicação são acessíveis. Os cidadãos com deficiência devem receber informações sobre quais as medidas que devem ser tomadas para minimizar o risco de infecção; que acções estão a ser tomadas que podem afectar o seu quotidiano; e a disponibilidade de serviços, prestadores de cuidados, medicamentos e outras mudanças críticas que podem afectar a preparação pessoal e o seu planeamento para a vida diária. Procure oferecer uma comunicação igualmente eficaz para todos os públicos, numa linguagem simples, por forma a maximizar a compreensão da informação (Consultar Recomendações OPP – Leitura Simples – ANEXO ABAIXO). Os sites e outras informações digitais devem estar acessíveis a pessoas com deficiências visuais, auditivas e intelectuais. As comunicações orais devem aparecer legendadas ou recorrer a intérpretes de língua gestual. A divulgação de informação através de meios de tecnologia assistida (ex. dispositivos de conversão do texto em fala, leitores de braille) deve ser promovida. É importante também estabelecer parcerias com organizações que apoiam as pessoas portadoras de deficiência para que disseminem informação de Saúde Pública adaptada.



Dê resposta às necessidades quotidianas das pessoas com deficiência. Em caso de medidas de restrição pública, as pessoas com deficiência devem ser apoiadas para satisfazer as suas necessidades de vida diária, incluindo o acesso aos alimentos (conforme necessário segundo requisitos de dieta específicos), habitação, cuidados de saúde, apoio domiciliário, escolar e comunitário, bem como manter o emprego e o acesso a transportes acessíveis. No caso de encerramento ou serviços reduzidos das organizações de apoio habituais, estas necessidades poderão não estar a ser adequadamente atendidas. Será necessário criar estratégias seguras para que estas necessidades continuem a ser preenchidas, incluindo a possibilidade de fornecimento de refeições, apoios complementares e alternativos e outros serviços.



Assegure que são realizados os procedimentos adequados em situação de quarentena. No caso de eventual infecção de indivíduos que estejam inseridos em unidades residenciais, devem ser aplicados protocolos de prestação de assistência que não coloquem em risco outros funcionários e clientes da instituição.



Assegure a continuidade dos serviços de apoio, assistência pessoal, acessibilidade física e de comunicação durante a quarentena. A colocação de cuidadores e prestadores de serviços em quarentena ou isolamento não deve

deixar pessoas com deficiência sem serviços e apoio para manter a sua saúde, segurança, dignidade e independência (acesso a equipamentos de protecção, distribuição de alimentos e medicamentos, outros recursos para a manutenção da saúde). Durante o isolamento as pessoas com deficiência devem ter acesso a serviços de apoio, quer no que diz respeito a prestação de serviços externos, quer através da sua família, amigos e redes sociais. Os assistentes pessoais, os cuidadores formais ou os intérpretes poderão acompanhar a pessoa em isolamento, mediante acordo de ambas as partes e a adopção de todas as medidas de protecção.



Garanta que as escolas e as entidades educativas continuam a apoiar e assegurar a **continuidade das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão**, incluindo nos casos dos cidadãos com deficiência que apresentam maiores fragilidades na aprendizagem e daqueles que não têm acesso a meios digitais.



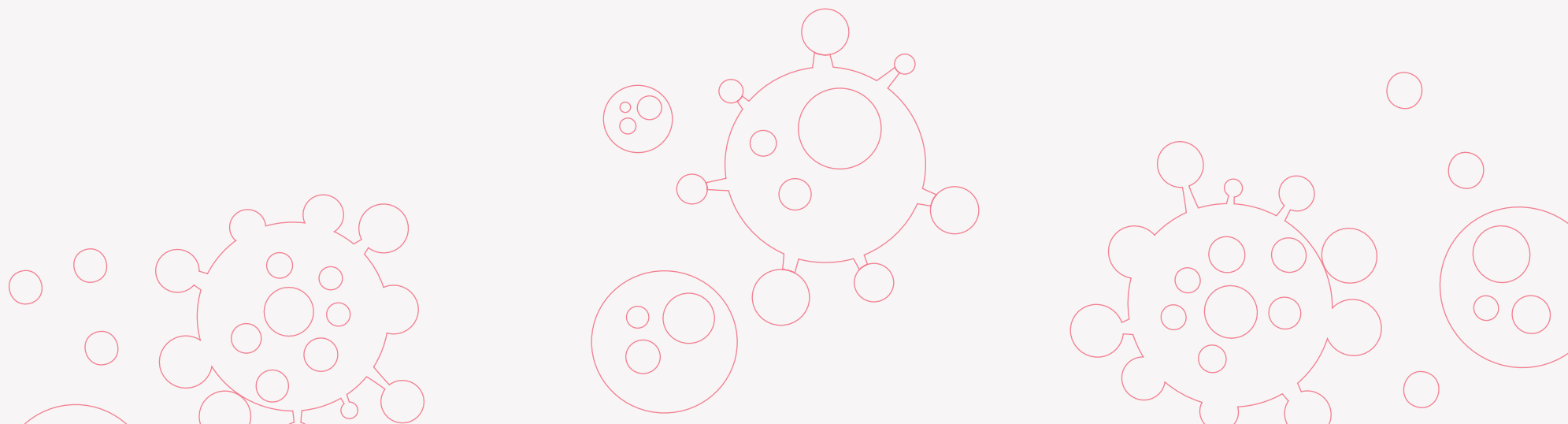
Antecipe o potencial aumento da violência, abuso e negligência. É importante desenvolver um plano coordenado com as entidades e organizações relevantes para enfrentar o potencial aumento destes problemas devido ao isolamento social e à interrupção das actividades de vida diárias.



Promova a demonstração de solidariedade. As medidas de emergência e confinamento podem gerar medo e ansiedade acrescidos nas pessoas com deficiência, a demonstração do apoio comunitário é importante para todos, sendo também fundamental para pessoas com deficiência.



Destaque a igualdade de dignidade e prioridade para as pessoas com deficiência, em todas as comunicações e, sobretudo, nas instruções dirigidas aos profissionais de saúde, incluindo salvaguardas contra a discriminação baseada na deficiência. As pessoas com deficiência não podem ser deixadas para trás ou sistematicamente não priorizadas na resposta à crise.



The background is a solid teal color. It is decorated with numerous white line-art icons of virus particles and bubbles. The virus particles are depicted as circles with smaller circles inside and protruding dots on their perimeters. The bubbles are simple circles of varying sizes. These elements are scattered across the entire page, creating a pattern that suggests a scientific or health-related theme.

RECOMENDAÇÕES OPP LEITURA FÁCIL (ADULTOS)

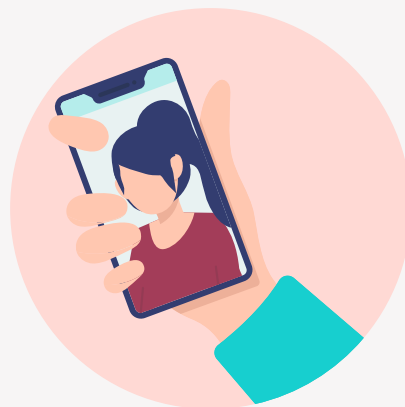
Neste momento, **MUITAS PESSOAS ESTÃO DOENTES POR CAUSA DE UM VÍRUS** – o coronavírus.

Ele **ESPALHA-SE MUITO RAPIDAMENTE** entre as pessoas: entra pela nossa boca, pelos olhos ou pelo nariz.

Por isso, para continuarmos saudáveis e para que as outras pessoas à nossa volta também continuem saudáveis, **TEMOS DE FAZER ALGUMAS COISAS DE FORMA DIFERENTE:**



FICAR EM CASA



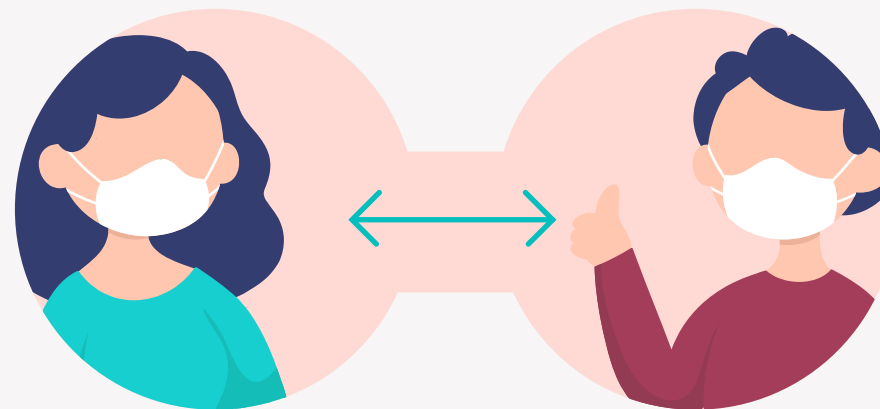
FALAR COM OS NOSSOS AMIGOS E FAMILIARES NO TELEMÓVEL OU NO COMPUTADOR



LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA



**TAPAR A BOCA E O NARIZ COM UM BRAÇO
SE TOSSIRMOS OU ESPIRRARMOS**



**FICAR LONGE DE OUTRAS PESSOAS E NÃO
DAR BEIJOS NEM ABRAÇOS**

Mas também temos de continuar a fazer a nossa vida: **MANTER AS NOSSAS ROTINA E FAZER COISAS QUE GOSTAMOS.**

O governo, os médicos e os cientistas estão a trabalhar muito para que fiquemos todos saudáveis.

TUDO VOLTARÁ AO NORMAL. Mas se nos sentirmos muito preocupados ou não nos sentirmos bem podemos falar com as pessoas que estão perto de nós e nos ajudam.

VOU FAZER TUDO O QUE PUDER PARA ME MANTER SAUDÁVEL A MIM E AOS QUE ESTÃO PERTO DE MIM.

The background is a solid teal color with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include various sizes of circles, some containing smaller circles, and larger, more complex shapes with protrusions, resembling stylized virus particles or bubbles.

**RECOMENDAÇÕES OPP
LEITURA FÁCIL
(CRIANÇAS)**



**HÁ PESSOAS QUE ESTÃO DOENTES POR CAUSA DE UM VÍRUS.
CHAMA-SE CORONAVÍRUS.**

**O VÍRUS ESPALHA-SE RAPIDAMENTE ENTRE AS PESSOAS.
NÃO O CONSEGUIMOS VER, MAS ELE ENTRA PELA NOSSA
BOCA, NARIZ E OLHOS.**

**OS MÉDICOS E ENFERMEIROS ESTÃO
A AJUDAR AS PESSOAS DOENTES A
FICAREM BEM.**

**A ESCOLA E AS ORGANIZAÇÕES
FECHARAM, PARA QUE OS
PROFESSORES, PROFISSIONAIS E OS
COLEGAS FIQUEM EM CASA E NÃO
FIQUEM DOENTES.**



TEMOS TODOS DE FICAR EM CASA E NÃO PODEMOS VISITAR AS OUTRAS PESSOAS, NEM DAR BEIJINHOS E ABRAÇOS.

MAS EM CASA TAMBÉM NOS PODEMOS DIVERTIR, RELAXAR, BRINCAR E APRENDER MUITO.

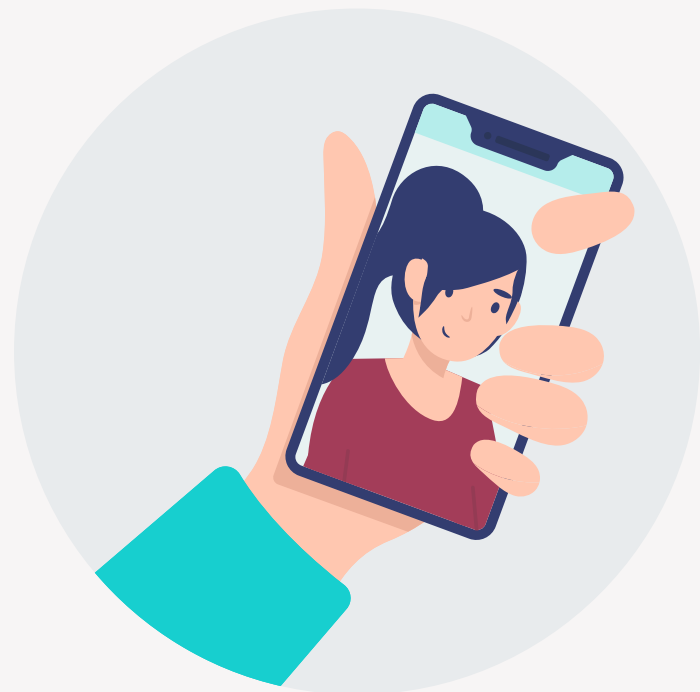


PODEMOS LER OU OUVIR HISTÓRIAS

PODEMOS DESENHAR, COZINHAR E SALTAR

PODEMOS APRENDER E TER AULAS, ATRAVÉS DO COMPUTADOR E DA TELEVISÃO.





E TAMBÉM PODEMOS CONTINUAR A FALAR COM A NOSSA FAMÍLIA E AMIGOS ATRAVÉS DO TELEMÓVEL.

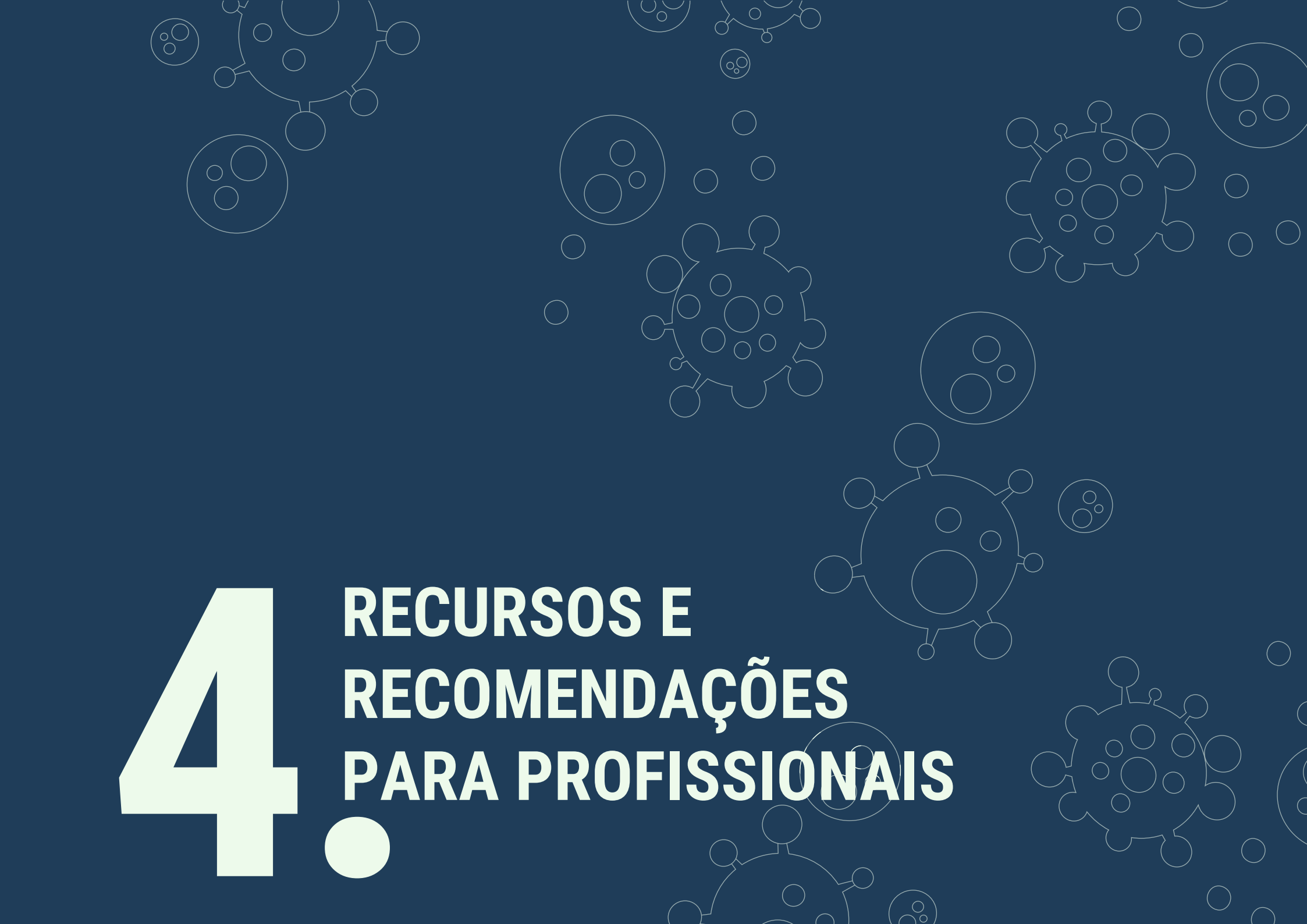
**TEMOS DE NOS MANTER SAUDÁVEIS E AOS OUTROS.
POR ISSO, LAVAMOS MUITO BEM AS MÃOS
VÁRIAS VEZES AO DIA.**

**E QUANDO FICAMOS MAIS TRISTES, COM SAUDADES
OU COM MEDO, FALAMOS COM ALGUÉM, PORQUE
ESTA PESSOA VAI AJUDAR-NOS A SENTIR MELHOR.**

**VAI FICAR TUDO BEM E VAMOS VOLTAR A ESTAR
COM OS NOSSOS AMIGOS E FAMILIARES.**







4 RECURSOS E RECOMENDAÇÕES PARA PROFISSIONAIS

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 reações 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 informadas.** 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 stresse 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 noitadas 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!**





ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA
PSICÓLOGOS COM INTERVENÇÃO
EM CONTEXTO ESCOLAR**

Considerando estas exigências, bem como as especificidades da intervenção psicológica neste contexto, sugerem-se um conjunto de **recomendações para a intervenção dos Psicólogos** junto dos alunos, famílias, professores e da gestão e administração escolar, não esquecendo o autocuidado dos próprios Psicólogos.

1 ● RECOMENDAÇÕES GERAIS

Ainda que desenvolvendo a sua prática profissional à distância, os pPsicólogos devem atender e respeitar alguns princípios base, orientadores da acção educativa e da intervenção psicológica em contexto escolar, nomeadamente:

- **EQUIDADE E INCLUSÃO.** É fundamental reduzir as desigualdades provocadas pelo isolamento em casa e pela falta de acesso de algumas famílias a meios digitais, ou pelas dificuldades de adaptação de alunos, professores e respectivas famílias ao ensino à distância, de modo a promover o direito ao acesso, participação e sucesso da aprendizagem, de modo pleno e efetivo para todos. Os Psicólogos podem ter, nesta matéria, um papel muito importante, de tradutores, intérpretes e mobilizadores de uma efectiva comunicação entre os diferentes agentes do ensino-aprendizagem, ajudando a que a estratégia do ensino à distância, os instrumentos e métodos de trabalho, sejam realmente promotores da aprendizagem e da inclusão de todos os alunos, e das suas famílias.
- **SOCIALIZAÇÃO.** A escola é um contexto de interações e de socialização relevante, entre alunos, e entre estes e os professores e restantes agentes da comunidade educativa interna e externa. Tais interações e processos de socialização favorecem o envolvimento, sentido de pertença, motivação escolar e o bem-estar e saúde psicológica dos alunos, o que por sua vez se pode traduzir no desenvolvimento de com-

A pandemia COVID-19 exige o cumprimento rigoroso de medidas de isolamento físico para conter a propagação do vírus. Estas medidas têm inúmeras consequências na vida dos cidadãos e obrigam a **alterações substanciais nos contextos de educação escolar e familiar**, afectando as rotinas quotidianas de Encarregados de Educação, Alunos, Professores e pPsicólogos com intervenção em contexto escolar.

Os Psicólogos que realizam a sua intervenção em contexto escolar trabalham com os intervenientes directos e indirectos nos processos educativos, nomeadamente, os alunos, os professores e as famílias. A sua intervenção pode ser promocional, preventiva e remediativa, tendo como objectivo geral desenvolver as capacidades e competências dos indivíduos, grupos e instituições, promovendo contextos facilitadores da aprendizagem e do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais. Neste sentido, **a sua intervenção é imprescindível na circunstância excepcional que vivemos.**

Para responder aos novos desafios colocados à escola e às famílias, também os Psicólogos precisam de **alterar as suas formas de intervenção, adaptando as suas estratégias e práticas**, mantendo, simultaneamente, a sua eficácia e um cuidado redobrado às questões éticas, de inclusão, de continuidade de intervenção e justiça social.

Sendo certo que existem constrangimentos evidentes e que é um desafio realizar intervenção psicológica em contexto escolar “à distância”, os Psicólogos devem manter um **planeamento coordenado e partilhado com os restantes actores educativos**, a ênfase nas **intervenções preventivas e multinível e uma gestão de prioridades** que respeite a sua autonomia técnica e científica.

petências cognitivas, afectivas e sociais, e no sucesso da aprendizagem. Neste âmbito, os Psicólogos podem promover, junto da comunidade docente, um debate aprofundado sobre as vantagens do contacto adequado à distância entre alunos, entre estes e os professores, e entre professores, técnicos e famílias.

- **FLEXIBILIDADE E PERSONALIZAÇÃO.** É essencial manter um planeamento educativo centrado nos alunos, que contemple uma resposta diferenciada e à medida das singularidades e necessidades de cada um, com especial atenção aos alunos que necessitam de uma maior atenção e adequação às suas necessidades específicas, através de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão (ex. RTP/PEI/PIT). Em colaboração com os professores, os Psicólogos podem apoiar reflexões sobre gestão flexível do currículo, tempos, recursos, ferramentas e atividades de ensino à distância, e o desenvolvimento de estratégias de interdisciplinaridade, transdisciplinaridade e diferenciação pedagógica.

- **TRABALHO MULTIDISCIPLINAR E EM REDE.** O trabalho colaborativo e em rede, entre profissionais da mesma área ou de áreas diferentes, assume agora maior significado, não só pela experiência comum da incerteza, ansiedade e insegurança, e do desafio e exposição provocados pelo recurso a meios de comunicação e ensino à distância, como também pelas oportunidades que oferece de prosseguimento das actividades e do desenvolvimento profissional. Os Psicólogos devem optar por trabalhar em rede, regularmente e de forma articulada, com professores, técnicos, alunos e famílias. Pelo carácter quase unipessoal de intervenção em contexto escolar, agravado pelo isolamento nesta fase, e pela imediaticidade e urgência das acções, os Psicólogos devem reforçar as suas redes interpares, prevendo momentos de interacção regular com outros pPsicólogos, como forma de procurar soluções conjuntas para a resolução de problemas, e de suporte mútuo.

- **COMUNICAÇÃO ESCOLA-FAMÍLIA E ENVOLVIMENTO PARENTAL.** Em particular na situação de crise atual, a escola deve acompanhar e monitorizar as necessi-

dades das famílias, disponibilizando-se para manter com elas um contacto regular à distância, a partir de um trabalho colaborativo escola-família, tanto na procura de soluções, como na garantia de sintonia e consistência, o mais possível, das suas actuações. Em articulação com os diretores de turma e os órgãos de gestão da escola, os Psicólogos podem apoiar na disponibilização de estratégias para a prestação do suporte e apoio às famílias.

- **INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA À DISTÂNCIA.** Especificamente no que diz respeito à utilização de meios de comunicação para realizar intervenção psicológica, os Psicólogos devem consultar o seguinte documento ([LINK](#)).

2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS ALUNOS

- **Apoio Psicológico e Aconselhamento.** É natural que as crianças e jovens se deparem com sentimentos de medo, ansiedade e frustração. É igualmente natural que sintam dificuldade em adaptar-se e integrar todas as alterações provocadas pela situação de isolamento, a mudança das rotinas, o corte da convivência presencial com os amigos, as novas modalidades de ensino/aprendizagem e a incerteza face ao futuro. Estes factores de stresse podem desencadear alterações ao nível do comportamento (ex. maior irritabilidade e conflito), do humor (ex. humor depressivo ou estados de ansiedade), do sono (ex. insónias ou necessidade de dormir muito), da alimentação (ex. compulsão ou recusa em comer), ou ainda alterações ao nível da motivação e desempenho escolar (ex. falta de interesse pelas tarefas escolares, dificuldades de aprendizagem e risco de abandono escolar).

O apoio psicológico e o aconselhamento poderão ser particularmente importantes nesta fase como

forma de promover o bem-estar e a saúde psicológica, assim como uma resposta mais adaptativa à situação, apoiando a regulação das emoções e dos afectos, e mobilizando os recursos pessoais e as experiências anteriores positivas das crianças ou dos jovens para minorar ou ultrapassar as dificuldades que estão a sentir. Este apoio pode ser prestado de forma individual, no caso dos adolescentes, enquanto nas crianças se recomenda a intervenção através dos pais/cuidadores ou na sua presença. Nos casos em que se identifique esta necessidade e seja viável, deverá proceder-se ao encaminhamento para uma intervenção clínica adequada.

- **Apoio Psicopedagógico.** Se possível, é importante manter apoios psicopedagógicos e acompanhamentos a alguns alunos que dele beneficiavam anteriormente, sobretudo no caso daqueles que apresentam dificuldades de aprendizagem e/ou de comportamento, ou outras características particulares que beneficiem dessa intervenção (ex. perturbação de hiperactividade, défice de atenção, dislexia, discalculia).

Este apoio, centrado em estratégias de estimulação de competências e de reeducação psicopedagógica, deverá sempre que possível ser adaptado, considerando a intervenção à distância. Deverá ainda ser repensado no que respeita à duração e tipo de actividades. No caso de o apoio psicopedagógico ter sido anteriormente realizado em pequenos grupos, pode ser vantajoso manter-se nessa modalidade e, no caso de ser um apoio individual, poderá considerar as vantagens do envolvimento dos pais.

- **Desenvolvimento de Competências Socioemocionais.** É importante promover competências sociais e emocionais, como forma de adaptação ao contexto provocado pela COVID-19. Aqui poderá caber a adaptação de programas cientificamente validados, para uma intervenção à distância, e uma aposta em competências de reconhecimento e de gestão de emoções, de autocontrolo e empatia, ou a promoção de estratégias de coping para uma adaptação e reacção mais ajustada a esta realidade, aumentando nos alunos a resiliência e a capacidade de resposta à crise. Será

ainda uma forma de promover as aprendizagens formais e informais, o desenvolvimento de uma cidadania responsável e centrada em valores de solidariedade e de comunidade, bem como de contribuir para a adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Apoio Tutorial Psicólogo-Alunos.** Se, habitualmente, realizava o apoio tutorial, por exemplo individualmente ou em pequenos grupos, este pode constituir uma boa oportunidade de partilha, orientação e suporte social, emocional, académico, psicoeducativo e psicossocial, promovendo o encorajamento nesta fase de crise, através do estabelecimento e monitorização de alguns objectivos, compromissos e planos de acção a curto prazo, realistas e tangíveis, para consigo e para com os outros, família e escola, adequados à realidade actual e familiar que cada aluno está a experienciar. Será ainda uma oportunidade para facilitar o regresso à escola pós-COVID-19 e a readaptação progressiva, com base em objectivos de médio prazo.

- **Intervenção Psicológica de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira.** É possível que alguns alunos, para além da ansiedade provocada pelo isolamento, se sintam duplamente ansiosos se viram de alguma forma interrompidos os seus processos de apoio à tomada de decisão vocacional. A clarificação dos projectos pessoais, vocacionais e profissionais dos alunos, e a tomada de decisão, mantêm-se importantes nesta fase, bem como a manutenção e finalização dos processos em curso, em particular no 9º ano e no Secundário. Esta intervenção deverá igualmente ser adaptada para que possa realizar-se à distância, podendo ocorrer individualmente ou em pequenos grupos (dependendo do momento do processo, das necessidades e possibilidades do aluno e psicólogo) e recorrendo a diferentes recursos disponíveis em formato digital, para a exploração autodirigida. Sempre que possível e desejável, envolva os professores e os pais.

- **Avaliação Psicológica e Psicopedagógica.** Nesta fase poderá ser mais difícil a realização de avaliação psicológica e psicopedagógica quer por eventuais dificuldades de acesso a provas e testes psicológicos em

formato digital, quer pela dificuldade em assegurar as condições à distância do setting para avaliação. Poderá recorrer a outros métodos, como por exemplo, questionários ou entrevistas, ou avaliar a partir de alguns registos escritos, no caso da avaliação psicopedagógica. Sempre que possível, negocie com a administração escolar a aquisição de algumas provas ou testes psicológicos ou outros meios/ materiais que considere prioritários e relevantes nestes processos, acautelando os aspectos éticos relacionados com a sua utilização ([Ver: FAQ avaliação à distância - LINK](#))

- **Transições Escolares.** O apoio do psicólogo é particularmente importante nas situações que implicam a (i) entrada na escolaridade (incluindo a análise dos pedidos de adiamento/antecipação), a (ii) transição de ciclo, a (iii) mudança de estabelecimento de ensino; ou o (iv) acesso e entrada no Ensino Superior, sobretudo se considerarmos que após a situação de isolamento em casa, o regresso à escola/instituição de ensino superior poderá ocorrer a partir da interrupção abrupta das actividades lectivas e da frequência de um estabelecimento de ensino para, meses depois, regressar a um espaço e estabelecimento de ensino diferente, muitas vezes desacompanhados dos seus colegas e amigos. Esta situação pode gerar sentimentos de ansiedade, injustiça, revolta ou perda, o que poderá dificultar a transição e adaptação ao novo contexto. Será importante, por exemplo, promover literacia sobre a transição e adaptação à mudança; criar um espaço próprio, dentro ou fora das actividades lectivas à distância, para trabalhar este tema de vida com os alunos e famílias que estão nessa situação; construir e partilhar outros recursos digitais ou materiais; ou intervir a partir dos domínios de actuação já mencionados.

- **Rastreio, sinalização e desencadeamento de respostas a crianças e jovens em situação de vulnerabilidade ou de risco acrescido.** O contacto, proximidade ou a intervenção com os alunos e com as famílias, mesmo que por via de comunicação à distância, poderá permitir a identificação de sinais de alarme para situações de abuso, violência doméstica, consumo de substâncias (nomeadamente o álcool), ou ou-

tros, potenciados pela situação de isolamento em casa, partilha continuada do mesmo espaço físico, e aumento das situações de conflito. Se já conhece a história da família, ou se acompanha a situação em articulação com a CPCJ, deverá estar ainda mais atento, manter contacto regular com o aluno e/ou a família, monitorizar os sinais de alarme, e denunciar se for caso disso ([LINK - Isolamento com Direitos: conter o vírus e a violência doméstica](#)).

3. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS

- **Promova a literacia** sobre o COVID-19, a prevenção de comportamentos de risco, e promoção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde, por exemplo, disseminando informação através do site da escola, de plataformas que estejam a ser usadas para comunicar com as famílias, ou de outros materiais.

- **Reconheça e valide as reacções emocionais das famílias com que contacta.** Lembre-se que as famílias podem estar a experienciar desafios exigentes, como a conciliação do teletrabalho e o apoio aos filhos ou a seniores a seu cargo, a gestão das rotinas e do trabalho doméstico, a falta de recursos ou de literacia digital, ou podem ainda estar a lidar com consequências da crise, como o desemprego, e/ou dificuldades económicas. A dimensão social e a ausência de interações presenciais diárias, sobretudo para os adolescentes, assume um peso grande e, no caso das crianças mais pequenas, é natural que manifestem uma menor autonomia e necessidades de ainda maior apoio por parte da família. Estas experiências podem ter impacto no bem-estar dos alunos e das famílias, e na capacidade de envolvimento no processo de ensino-aprendizagem. Incentive as famílias a identificar, expressar e exteriorizar os seus sentimentos negativos. Informe-as de que não há problema em sentir

medo, estar triste, ficar nervoso ou assustado. Lembre-lhes que as situações de stresse vão e vêm e que tudo voltará a regularizar-se.

- **Promova estratégias psicoeducativas** ajustadas e eficazes, nomeadamente para a gestão de novas rotinas, a conciliação de teletrabalho com as actividades escolares e apoio ao estudo e a interacção com as crianças/jovens, de forma a manter a previsibilidade e consistência, e a promover a autonomia e responsabilidade dos filhos face ao estudo e às tarefas domésticas ([LINK - KIT de sobrevivência para os pais](#) / [LINK - Estudar em Tempo de Pandemia](#)).

- **Partilhe recursos pedagógicos e lúdicos**, que podem ser uma mais-valia para o desenvolvimento de competências e ocupação eficiente e produtiva do tempo, sobretudo dos alunos mais novos.

- **Disponibilize-se para o contacto com as famílias**, sobretudo com os pais das crianças que mantêm o apoio psicológico ou psicopedagógico, ou de desenvolvimento vocacional, recorrendo por exemplo ao contacto telefónico, email ou à videochamada.

- **Encaminhe ou referencie** para apoios especializados à distância, um ou mais elementos da família, caso considere necessário ou estejam presentes sinais de desajustamento psicológico.

4. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

- **Preste aconselhamento psicológico e suporte emocional**, promovendo estratégias e competências para os próprios professores e outros profissionais lidarem com sentimentos de ansiedade, medo, culpa, exaustão, sentimentos de incapacidade e/ou com experiências de stresse e burnout, em consequência da crise.

- **Apoie respostas de apoio tutorial aos alunos**, na dimensão da aprendizagem, bem como nas dimensões relacionadas com a sua vida e com as vivências associadas à pandemia.

- **Promova a adopção de estratégias facilitadoras da autonomia e auto-regulação da aprendizagem** dos alunos, recorrendo a formas diferenciadas de planeamento e organização das aulas à distância, das actividades de estudo e das tarefas a solicitar (ex. exploração autónoma de conteúdos; projectos auto-regulados; checklists de auto-monitorização).

- Promova a implementação de **formas de aprendizagem cooperativa e colaborativa** entre alunos, com vista à aprendizagem, socialização e bem-estar mútuos, bem como entre professores para o desenvolvimento de respostas educativas no âmbito do ensino à distância.

- Promova formas de ensino/aprendizagem à distância com base em modelos validados de **desenvolvimento do pensamento criativo e de resolução de problemas**.

- Promova estratégias de **gestão do apoio à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais dos alunos, ao reforço motivacional, ao feedback sistemático e à avaliação**, no contexto da aprendizagem à distância.

- **Promova estratégias de autocuidado** para Professores e Educadores de Infância.

([LINK – recomendações para Professores/Educadores de Infância](#))

5. RECOMENDAÇÕES PARA O APOIO À GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

O Psicólogo que intervém em contexto escolar, com os seus conhecimentos técnico-científicos e em conjunto com os vários profissionais, pode **apoiar no**

planeamento estratégico de políticas e projectos educativos através de um processo de **consultoria colaborativa**. Neste momento, o Psicólogo deve **articular com a administração escolar o importante papel que pode ter junto de todos os intervenientes educativos, durante e após a pandemia**, com respeito pelos limites da sua actuação, negociando novos objectivos e prioridades de intervenção a curto e médio prazo, bem como a gestão do tempo e dos recursos no formato à distância, no compromisso com as equipas de trabalho em que está inserido.

- **Promova a literacia sobre COVID-19 e sobre saúde psicológica**, sugerindo recursos para discutir a pandemia e seus impactos com os alunos, famílias, professores e outros profissionais; seleccionando e disseminando informação útil, proveniente de fontes fidedignas (DGS, OMS, OPP) (e. g. através do site da escola, plataformas de comunicação com as famílias), prevenindo comportamentos de risco, e promovendo comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Disponibilize recursos e apoio psicológico à comunidade educativa**, promovendo estratégias para lidar com o stresse e a ansiedade, com a adaptação à mudança e situações de crise, decorrentes do isolamento e da própria necessidade de reformular o ensino/aprendizagem, das exigências acrescidas e consequências para professores, pais, alunos e outros profissionais da escola.

- Promova o **autocuidado, a resiliência, o bem-estar e a saúde psicológica** da comunidade educativa, enfatizando estratégias de equilíbrio e conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.

- **Apoie o desenvolvimento e a gestão de um plano para o ensino/aprendizagem à distância**, assegurando os princípios e metodologias subjacentes aos modelos de inclusão, aAutonomia e fFlexibilidade cCurricular e dDesenho uUniversal para a aAprendizagem. Promova um trabalho intencional e proactivo para que o processo de ensino-aprendizagem seja adaptado às características do ensino à distância e seja bem-sucedido, não limitado à replicação dos procedimentos e

estratégias usados em sala de aula.

Considere:

a) As tecnologias e ferramentas a usar (e.g. online, televisão, rádio, podcasts, ...), e como alternar entre estas;

b) A alternância entre conteúdos curriculares e não curriculares;

c) A distribuição parcimoniosa e flexível de horários e de tempos de aula (entre 20 a 40 minutos, dependendo da idade e nível de ensino);

d) A articulação dos tempos em aula e dos tempos em actividades;

e) A adaptação e diversificação dos tipos de actividades;

f) O tipo de instrução síncrona ou assíncrona;

g) A distribuição das disciplinas com base na gestão dos tempos de atenção/concentração, a manutenção em memória

h) As necessidade de prevenir o overload cognitivo dos alunos (demasiada informação para processar);

i) A alternância entre os conteúdos e o desenvolvimento de competências, particularmente as competências socioemocionais;

j) As aprendizagens formais e informais;

k) A organização de grupos de trabalho, com base nos princípios da aprendizagem colaborativa e cooperativa;

l) A selecção de material essencial e relevante;

m) A oportunidade de co-criação das formas de aprendizagem à distância ([LINK – como manter atividades de ensino, aprendizagem e formação à distância](#)).

- **Sublinhe a prioridade do trabalho em equipa multidisciplinar e a cooperação em rede entre alunos**, em articulação com os professores, de forma a garantir oportunidades de interação e de relação social.
- **Reforce a necessidade de implementar metodologias para a estimulação de uma aprendizagem autónoma e auto-regulada**, incidindo em processos dinâmicos de monitorização sistemática das aprendizagens, no recurso a instrumentos diversos e mecanismos de feedback.
- **Estimule a implementação de estratégias de monitorização e avaliação à distância**, focadas no processo e não no conteúdo, privilegiando a avaliação formativa, contemplando estratégias de avaliação diferenciada dos alunos e o recurso a instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e das competências, destinatários e circunstâncias (ex. portefólios de aprendizagem).
- **Enfatize a necessidade de articulação com todos os técnicos que intervêm junto dos alunos e famílias**, de modo a evitar sobreposição e duplicação de intervenções.
- **Apoie na gestão de parcerias e intervenções com entidades externas**, nomeadamente com os CRI – Centros de Recursos para a Inclusão, autarquias e organizações locais (por exemplo, para procurar vias alternativas para a formação em contexto de trabalho, no caso dos cursos profissionais), mediadores de intervenção comunitária (e. g. Programa Escolhas), CPCJ... articulando respostas específicas com vista ao bem-estar, saúde psicológica e inclusão dos alunos e das suas famílias, sobretudo os que apresentam mais vulnerabilidades (e. g. de desenvolvimento e aprendizagem, de comportamento, sociais e/ou emocionais).

6. RECOMENDAÇÕES PARA O PLANEAMENTO DO REGRESSO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Ainda que num cenário de incerteza em relação ao futuro e urgência na resposta às necessidades imediatas, é importante começar a pensar e a planear o regresso às aulas presenciais, durante este ano ou preparando o ano letivo seguinte, na sua vertente pedagógica e organizativa, mas também com uma resposta de apoio emocional à fase pós-COVID-19.

O Psicólogo será um recurso privilegiado para este apoio e pode:

- **Colaborar no planeamento de ações de acolhimento e (re)integração** dos alunos e profissionais da escola após o período de crise, incluindo os novos alunos e novos profissionais, bem como em **ações de monitorização da sua saúde psicológica** no que respeita à ansiedade, experiências de perda/luto, stress e/ou burnout, e de identificação de sinais de alarme como alterações de comportamento e/ou de humor, perturbação de stress pós-traumático ou outras.
- **Disponibilizar apoio psicológico e/ou encaminhar ou referenciar alunos** que manifestem dificuldades de regulação emocional, de adaptação às mudanças ou de integração das experiências. Nos casos em que há desajustamento psicológico, e/ou se evidencie perturbação do desenvolvimento ou psicológica, encaminhar ou referenciar para apoios especializados.
- **Participar na avaliação das metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância utilizadas**, rentabilizando as experiências que deram lugar a indicadores de resultado positivos. A situação de pandemia obrigou a alterar processos, métodos e estratégias escolares por via da educação à distância, o que em alguns casos poderá ter acelerado a implementação de

novos modelos pedagógicos para a educação, a partir das boas práticas e das práticas bem-sucedidas, promotoras do sucesso escolar e educativo.

- **Promover ações de reintegração de metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem** presenciais, combinadas com metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância.

7 ● RECOMENDAÇÕES DE AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

O Psicólogo com intervenção em contexto escolar assume um papel importante junto de cada um dos agentes educativos, mas tem também um papel a desempenhar junto de si próprio. De forma a poder continuar a ser uma mais-valia para a comunidade educativa em geral, é necessário que **cuide de si próprio e do seu bem-estar**.

Neste sentido, a OPP criou um conjunto de ferramentas e recursos aos quais os Psicólogos podem recorrer ([LINK – Fórum OPP de Auto-cuidado](#) / [LINK - Auto-cuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia](#)),

Pela sua importância e valor inegável, nunca é de mais lembrar:

- Validamos tantas vezes os sentimentos dos outros, não nos esqueçamos de validar os nossos: é natural sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- Cuide de si, sem sentimento de culpa por reservar tempo para isso. Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos por videochamada, e procure

ter tempos para atividades de lazer como ver um filme ou série, ou ler um livro.

- Reconheça que a conciliação trabalho-família tempo é um desafio também para si, pelo que procure desenvolver estratégias de gestão das suas prioridades, crie planos familiares e de trabalho, e estabeleça também objetivos pessoais.
- Participe, partilhe e coopere com outros colegas, procurando soluções conjuntas (ex. fóruns, grupos informais ou de intervenção, grupos de partilha em redes sociais, supervisão). Tal poderá aumentar a segurança e confiança nas suas intervenções.

Lembre-se que não está sozinho e que a sua intervenção é fundamental para muitos alunos, famílias, escolas e professores. OBRIGADO!

Abril de 2020

> LEITURAS SUGERIDAS

- Petrie, C., Aladin, K., Ranjan, P., Jayangwe, R., Gilliland, D., Tuominen, S. & Lasse, L. (2020). Spotlight: quality education for all during COVID-19 crisis. Hundred.org. ([LINK](#)).
- <http://recursos.ordemos psicologos.pt/repositorio/estudo/perfil-das-dos-psicologas-os-da-educacao>
- <https://apoioescolas.dge.mec.pt/node/529>
- https://apoioescolas.dge.mec.pt/sites/default/files/2020-04/Orientações_para_o_trabalho_das_Equipas_Multi-disciplinares_de_Apoio_à_Educação_Inclusiva_na_modalidade_E@D.pdf
- <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center/crisis-and-mental-health-resources/coping-with-the-covid-19-crisis-the-importance-of-care-for-caregivers>
- <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center/special-education-resources/telehealth-virtual-service-deliveryupdated-recommendations>
- https://oecd.dam-broadcast.com/pm_7379_120_120544-8ksud7oaj2.pdf
- <https://iite.unesco.org/news/handbook-on-facilitating-flexible-learning-during-educational-disruption/>
- <https://www.facebook.com/covid19emsarilhos/>



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO:

Cristiana Sequeira; CP 18781



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA A
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL
E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA**

Para além disso, há ainda **novas necessidades que emergem desta pandemia**, para as quais será também necessária intervenção psicológica.

Sugerem-se **algumas recomendações para a adaptação e manutenção das intervenções psicológicas no âmbito da Psicologia Vocacional e de Desenvolvimento de Carreira**, bem como algumas pistas de como intervir em questões que emergem da pandemia COVID-19.

>> RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA EM DIFERENTES ETAPAS DA VIDA E PERANTE DIFERENTES DESAFIOS DE CARREIRA

1. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Adapte e mantenha a organização, planificação, desenvolvimento e orientação dos processos de desenvolvimento vocacional e de carreira junto das crianças e adolescentes, atendendo às **necessidades específicas de cada faixa etária** e aos **momentos específicos de tomada de decisão** sobre os percursos escolares e profissionais. Procure, na medida do possível, seguir as evidências científicas e assim adaptar e manter essas práticas ao **longo do ciclo de desenvolvimento** das crianças e jovens, evitando que se concentrem apenas em momentos críticos de tomada de decisão.
- Adapte, actualize e mantenha, preferencialmente à distância, a disseminação de informação relativa às **oportunidades** de escolha após momentos críticos de **tomada de decisão** em idade escolar (ex. escolha do

A **Psicologia Vocacional** centra-se no modo como os indivíduos experimentam a sua formação, trabalho, profissões e carreiras. O termo **“desenvolvimento de carreira”**, por sua vez, reporta-se a um conjunto vasto de temas, perspectivas, conceitos e práticas relacionadas com o processo evolutivo da carreira ao longo do ciclo de vida, envolvendo fatores psicológicos, sociológicos, educativos, económicos e físicos, bem como fatores fortuitos que interagem influenciando a carreira de um indivíduo.

O conceito geral de **intervenção de carreira** abrange um vasto leque de técnicas que vão desde o aconselhamento à avaliação de carreira. Assim, quando falamos de intervenção de carreira ao longo do ciclo vital pretende-se sublinhar a ciência e a prática do aconselhamento e de actividades relacionadas que visam promover o planeamento de carreira, a exploração educacional e profissional, a tomada de decisão de carreira, a escolha, a obtenção e manutenção de um emprego, o ajustamento, ou adaptação ao trabalho, à mobilidade profissional e o apoio à transição para a reforma.

No contexto de complexidade e mudança que vivemos, a prática da **Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento de Carreira** posiciona-se como um **serviço fundamental de apoio aos indivíduos na obtenção de sucesso e satisfação nas suas carreiras**. Ao trazer mais incerteza, exigências e desafios, **a pandemia COVID-19 torna a intervenção dos Psicólogos neste âmbito ainda mais importante**.

Se esta pandemia veio colocar muitas facetas da vida das pessoas “em suspenso”, a realidade é que as carreiras e o **desenvolvimento vocacional ao longo da vida não deixam de acontecer**. Nesse sentido, **é importante que se mantenha a intervenção psicológica** nessas dimensões fases de desenvolvimento, nas diversas faixas etárias e etapas normativas de carreiras.

curso para o ensino secundário ou para o ensino superior).

- Adapte e mantenha estratégias de desenvolvimento do **autoconhecimento** por parte das crianças e jovens, seja de forma directa junto destes, seja no trabalho de infusão curricular em articulação com os professores, seja junto das famílias. Com as crianças mais novas promova momentos de discussão sobre diferentes tipos de profissão, ocupação e contributos para a sociedade, procurando desmistificar crenças erradas, (nomeadamente estereótipos de género, considerando a probabilidade do aumento das desigualdades de género, que poderão resultar da crise pandémica).
- Pense em formas criativas, adequadas a cada fase de desenvolvimento, de modo a estimular o desenvolvimento da **adaptabilidade** (através do desenvolvimento da curiosidade, da autonomia, da atitude cooperante, da preocupação com o futuro e de confiança).

2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA NA COLABORAÇÃO COM ADULTOS EM IDADE ACTIVA

- **Transição para o mercado de trabalho.** Muitos jovens adultos estarão numa fase normativa de transição para o mercado de trabalho, que faz com que se mantenha a necessidade de lhes prestar apoio adaptando à realidade actual. No entanto, perante um cenário de maior incerteza, de uma crise económica ainda em agravamento, em que as taxas de desemprego e as empresas retraem os seus esforços de contratação, o papel do Psicólogo torna-se ainda mais necessário. Trabalhe, com recursos à distância, o desenvolvimento de atitudes de gestão pessoal de carreira (exploração vocacional, definição de objectivos, o delineamento e a implementação de planos de acção, monitorização e obtenção de feedback), competências de procura

activa de emprego, mostre como uma postura de abordagem ao mercado centrada nas necessidades existentes poderá ser mais eficaz, e como a construção de mensagem de posicionamento e de boas ferramentas de promoção profissional pode ser uma vantagem diferenciadora. Faça simulação de entrevistas e partilhe boas práticas. Envolver profissionais mais experientes e promova “job-shadowing”, entrevista a profissionais e mentorado profissional.

- **Criação de identidade e marca profissional.** O processo contínuo de autoconhecimento e de construção profissional acompanha a carreira das pessoas, sendo que o contributo do Psicólogo para essa descoberta e construção poderá estar presente não apenas com uma motivação extrínseca (ex. procura de emprego), mas também por motivações intrínsecas (ex. auto-realização). Considerando o impulso que a pandemia pode criar para que muitas pessoas se movimentem no mercado de trabalho, o contributo do Psicólogo poderá ser dado à distância, promovendo sessões de tutoria individual que promovam a identificação de competências distintivas e a planificação de ferramentas de divulgação profissional (considerando as limitações impostas pelo distanciamento físico). Avaliar os valores (de modo formal, com provas e testes psicológicas, ou informalmente) poderá ser organizador e ajudar a pessoa a clarificar a ideia que tem de si, e a ideia de “self-profissional” que pretende projectar nos outros (e que guiará a escolha das ferramentas de marketing profissional a desenvolver e utilizar, que apoiará a decisão sobre a estrutura e conteúdos a incluir).
- **Desemprego e Layoff.** Para quem se encontrava numa situação de desemprego, a crise pandémica vem agravar e trazer dificuldades acrescidas; outras pessoas confrontam-se com o desemprego justamente por causa da pandemia. Será particularmente importante compreender o contexto de cada pessoa, pois poderá estar mais condicionado devido à pandemia: tem menores ou outros familiares a cargo? Possui recursos virtuais para a procura de emprego/frequência de formação/pesquisa de oportunidades? Dado que, para um trabalhador, ser colocado “de parte” (seja mais permanentemente com um despedimento, seja

de forma transitória com um layoff) tem um impacto bastante grande ao nível do autoconceito e auto-estima, trabalhar crenças de auto-eficácia será uma intervenção psicológica bastante necessária.

- **Equilíbrio vida pessoal/profissional.** O papel do Psicólogo na criação de estratégias para equilibrar as exigências e recursos da vida pessoal e vida profissional é ainda mais importante para todos os que se encontram em teletrabalho e/ou com pessoas dependentes a seu cargo durante a pandemia. Mesmo para as pessoas que não estão em teletrabalho, estar em casa durante tanto tempo poderá influenciar o investimento no desenvolvimento de competências, uma vez que poderá existir dificuldade na criação de momentos e espaços para investir na carreira quando parece haver tantos apelos da vida pessoal (a casa costuma ser, para muitos, o “espaço pessoal”). Será ainda importante dar atenção a quem é trabalhador independente, e que poderia estar habituado a ter o espaço de casa por sua conta e agora o vê “invadido” por outros elementos da família, pelo que terá também de ajustar as suas práticas profissionais e de carreira

- **Gestão Pessoal de Carreira.** Ainda que a economia esteja e vá estar em crise, e que as empresas tenham maiores reservas quanto ao recrutamento e na gestão de recursos humanos nesta fase, as carreiras manter-se-ão dinâmicas e, portanto, as pessoas continuarão a ter alteração de funções, a progredir e serem promovidas, a ambicionarem novos desafios, a procurarem desenvolver-se profissionalmente, a aspirar mudanças na sua carreira. E, nesse sentido, os Psicólogos deverão encontrar formas de apoiar tais processos de gestão de carreira. Quer numa intervenção individualizada e por solicitação do próprio, quer por articulação com um departamento de Recursos Humanos e solicitação da organização, o Psicólogo deve encontrar modo de adaptar as suas práticas a um cenário à distância.

- **Adaptação na Carreira.** Se a promoção da adaptabilidade é sempre um aspecto relevante nas carreiras, e um indicador relevante do desenvolvimento vocacional, é-o ainda mais num cenário que obriga a que tantas pessoas necessitem de desenvolver e mobilizar novas competências, adaptem-se a novas funções

e exigências, e de adiar, alterar ou desistir de alguns planos de carreira.

- **(Re)Inserção na Vida Activa.** O papel desempenhado pelos processos de RVCC (Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências), bem como outros processos de qualificação e valorização profissional é de enorme importância e o Psicólogo que os acompanha deverá procurar encontrar formas alternativas de prestar os seus apoios (veja, por exemplo as indicações da ANQEP quanto a “Medidas excepcionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus - COVID 19 - Modalidades de Qualificação de Adultos” e as FAQ - [LINK](#)). Tenha em atenção as recomendações para a educação inclusiva ([LINK](#)), que se deverão igualmente aplicar em todas as actividades de educação e aprendizagem ao longo da vida. O Psicólogo deverá também intervir junto de pessoas que tenham estado sem trabalhar durante algum tempo (por exemplo, por baixa médica prolongada), nomeadamente pessoas que tenham recuperado após estarem infectadas com a COVID-19, e que poderão necessitar de uma avaliação de funcionalidade e eventual adaptação das funções que desempenhavam.

- Sugere-se a consulta das “Recomendações para Intervenção Psicológica no Ensino Superior” ([LINK](#)).

3. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA NA COLABORAÇÃO COM ADULTOS SÉNIORES

- **Preparação, Transição e Adaptação à reforma.** Mantém-se importante que sejam preparadas as transições da vida activa para a reforma, tendo em particular atenção aquelas situações em que a passagem à reforma possa ter sido precipitada pela pandemia (e que, por isso, possa ter havido menor preparação psicológica por parte da pessoa para essa transição). Ajudar a definir objectivos para a reforma, a criar um

plano de acção, a e a (re)conquistar outros papéis, apoiar o “luto” pela carreira concluída (antecipadamente ou não, por vontade própria ou não), ajudar a antecipar novas rotinas, são alguns exemplos de importantes processos que requerem a intervenção do Psicólogo.

- **Tarefas ocupacionais e Promoção do Envelhecimento Activo.** Apoiar o planeamento da ocupação da população sénior é contribuir para um envelhecimento activo e com significado, com consequente impacto na saúde e bem-estar. O Psicólogo pode fazê-lo, por exemplo, ajudando na identificação de interesses e aptidões que podem ser mobilizados para a ocupação nesta fase da carreira e da vida. Ajudar estas pessoas a substituir e adaptar as suas tarefas ocupacionais a uma realidade de isolamento físico, por exemplo, será algo em que um Psicólogo pode e deve ajudar (pois muito do que poderia ser o seu papel cívico, as suas tarefas ocupacionais, poderão estar neste momento “em pausa” ou com alterações significativas). A articulação com as autarquias, as Associações e Universidades Sénior, e outras estruturas da comunidade que possam fornecer materiais e outros equipamentos que minimizem o isolamento, um sentimento de obsolescência, e a desocupação, será um aspecto a ter em consideração.

- Sugere-se a consulta das “Recomendações para a Intervenção Psicológica em Contexto de Intervenção Comunitária” ([LINK](#)).

>> RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA EM CONTEXTO ESCOLAR

A interrupção das actividades presenciais nas escolas por motivo da pandemia não significa o afastamento do apoio a proporcionar aos jovens e famílias em mo-

mentos tradicionalmente mais sujeitos a dúvidas, no que diz respeito a decisões vocacionais a tomar. Importa **equacionar alternativas para a continuação das intervenções psicológicas vocacionais, no formato de intervenção à distância.**

Estas mudanças, acrescidas da insegurança provocada pela situação actual, podem ser sentidas por alguns jovens como momentos de grande incerteza. É importante **promover contextos que permitam aumentar o nível de confiança dos jovens e das famílias**, quer perante a continuidade do planeamento a curto prazo do prosseguimento dos seus estudos, quer face à disponibilidade do psicólogo para colaborar neste processo.

Face à imprevisibilidade, a **intervenção psicológica vocacional poderá assumir um papel de aproximação e de suporte essencial** tanto para os jovens como para a comunidade educativa, encarregados de educação/pais e diretores de turma, diminuindo a sensação de isolamento e de incerteza quanto ao futuro.

Neste momento do ano lectivo a maioria dos psicólogos das escolas encontrar-se-ia na fase final do processo de intervenção vocacional. Independentemente da fase em que se encontravam, **importa dar continuidade às intervenções, de forma a prestar a melhor ajuda aos jovens tendo em conta os recursos disponíveis.**

Os Psicólogos que intervêm em contexto escolar devem actuar de forma proactiva junto dos jovens, utilizando as ferramentas online de aproximação escolhidas pela escola onde trabalham. Não é desejável uma transposição directa dos objectivos e estratégias que os Psicólogos estão habituados a usar.

>> CONSIDERAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO

- A psicologia vocacional pode contribuir para o desenvolvimento de níveis mais elevados de percepção de bem-estar, **activando nos jovens recursos internos para lidar de forma mais positiva com a adversi-**

dade, a imprevisibilidade e a mudança. Intervir em Psicologia Vocacional numa época em que a mudança e a instabilidade caracterizam a sociedade e em que as transições ao longo da vida acontecem de forma menos normativa do que antes, constitui um desafio. Neste sentido, tão importante quanto ajudar os jovens a reflectir sobre o conteúdo das suas decisões, é perspectivar uma intervenção nesta área, que **promova o desenvolvimento pessoal e que seja facilitadora da aquisição de competências de adaptabilidade** para fazer face às alterações do contexto.

- Num contexto de imprevisibilidade, como o actual, é importante considerar que esta pode constituir uma oportunidade de assumir-se um papel de participante activo na criação do próprio futuro, sendo necessário sensibilizar para o desenvolvimento de atitudes do planeamento contínuo e de observação atenta das oportunidades do meio, contribuindo para **desenvolver competências de flexibilidade, criatividade, resiliência e consciência de si próprio.**

- As vantagens das **tecnologias de informação e comunicação e das intervenções à distância têm vindo a ser enfatizadas na promoção do desenvolvimento da carreira**, pela facilidade de acesso aos Psicólogos (quando não é possível de outro modo), aos múltiplos conteúdos, a facilidade de pesquisa e armazenamento da informação, bem como o interesse que esse meio de pesquisa pode desencadear no jovem. No entanto, há **cuidados a ter**, nomeadamente sobre a qualidade dos recursos disponibilizados, o apoio/orientação do Psicólogo na exploração desses recursos, e ainda sobre as questões de confidencialidade e de equidade no acesso.

- Sugere-se a consulta das “Recomendações para Psicólogos com Intervenção em Contexto Escolar” ([LINK](#)).

>> ORIENTAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO

- Tenha em consideração as **orientações para a intervenção psicológica à distância** ([LINK](#)) nos documentos produzidos pela OPP e para o ensino à distância produzidas pelo ME e pela UNESCO, e as que venham a ser produzidas.

- Verifique com a direcção da escola a **estratégia adoptada para a comunicação à distância** com os seus alunos e famílias, em termos de dispositivos de comunicação e gestão de tempo.

- Articule com os directores de turma a **forma de contacto com os alunos e com os encarregados de educação.**

- Defina uma **estratégia de intervenção prevendo acções de âmbito universal** tendo como objectivo abranger a totalidade dos alunos, e **acções complementares** para os alunos que necessitem de um apoio mais individualizado.

- Articule com o director de turma os agendamentos a realizar, em grupo ou individuais e **defina horários compatíveis com o dia-a-dia escolar já previsto.**

- Tenha em atenção os **recursos existentes** (nomeadamente os dispositivos de comunicação que os jovens têm) e preveja **formas alternativas de contacto** procurando o máximo de equidade.

- **Garanta a inclusão e preveja necessidades de grupos específicos**, por exemplo jovens com dificuldades de aprendizagem, em percursos alternativos de formação, pertencentes a comunidades mais vulneráveis, a comunidades linguísticas diferentes, ou em risco de abandono ou exclusão (Sugere-se a consulta das “**Recomendações para uma Educação Inclusiva dirigidas à Comunidade Educativa**” - [LINK](#)).

- Contemple **formas de comunicação síncronas, mas também assíncronas** como forma de reforçar ou substituir a comunicação síncrona.

- **Familiarize-se com os recursos online disponíveis**, identifique-os e disponibilize-os de forma orientar a consulta /exploração dos jovens (ver exemplos em

“Leituras sugeridas e outros recursos”); elabore e partilhe guias para a autoexploração desses recursos.

- Cuide da **pertinência, fidedignidade e actualização da informação** a partilhar.
- Equacione a **abordagem individual/pequeno grupo** para promover a análise reflexiva dos resultados obtidos com os instrumentos de avaliação psicológica que tenham sido utilizados anteriormente (nomeadamente de Interesses e/ou de Aptidões ou outros).
- Caso necessite de **aplicar instrumentos de avaliação psicológica** poderá negociar com os órgãos de gestão a sua aquisição e verificar junto das editoras se esses estão disponíveis online.
- Em todas as interacções com os jovens, estabeleça uma **relação securizante** para ajudar a lidar com medos e incertezas.
- **Procure actualização constante** de orientações, de alterações legislativas ou de oferta formativa.
- Participe em **redes de pares, grupos de intervenção ou supervisão**, facilitando a actualização, partilha de recursos e de práticas, bem como suporte mútuo.
- Tenha em atenção que, sendo um profissional único na escola, ou pertencendo a uma pequena equipa, podem surgir **limitações na capacidade para dar resposta às necessidades da comunidade educativa** no que toca à intervenção vocacional, daí a importância de estabelecer um plano universal, de trabalhar em rede com os restantes profissionais da escola e de disponibilizar recursos que os jovens e as famílias possam usar autonomamente.
- Reflicta sobre o desafio que pode constituir para o Psicólogo **esta transição do modo de trabalho presencial para o modo de trabalho à distância**, quer em termos pessoais quer em termos profissionais.
- Acautele questões de confidencialidade que, pelos meios à distância, pode não estar sempre garantida.

>> INTERVENÇÃO JUNTO DOS ALUNOS

- A intervenção junto dos alunos pode ter como objetivos:
 - a) fornecer informação e meios para a informação online;
 - b) facilitar o conhecimento dos jovens acerca das suas preferências, valores e objectivos, em relação ao estudo e ao seu desenvolvimento pessoal;
 - c) favorecer o planeamento e a tomada de decisão autónoma;
 - d) reforçar competências de adaptabilidade.
- Em função do ponto em que o processo de intervenção psicológica vocacional promovido pelo Psicólogo se encontrava e de factores de disponibilidade, **decida a melhor forma de dar continuidade à intervenção** durante o 3º período.
- **Planeie a realização de intervenções universais, como por exemplo:**
 - a) Sessões de grupo turma/subgrupos por videoconferência;
 - b) Partilha por email, por mensagem ou chat de indicações, sugestões de actividades e/ou recursos para exploração autodirigida;
 - c) Partilha de recursos em redes sociais;
 - d) Elaboração e partilha de pequenos vídeos ou podcasts.
- Preveja a necessidade de intervenções complementares, com recurso por exemplo:
 - a) Sessões individuais ou de pequeno grupo por videoconferência ou telefone;
 - b) Suporte por email, mensagem ou chat.

- Consulte o exemplo de prática em anexo: **Guião para reflexão orientada “o meu plano vocacional”** quer para as sessões de grupo quer para as sessões individuais, por exemplo com jovens de 9º ou 12º anos, outros que pretendam alterar o seu percurso formativo, ou jovens em risco de exclusão ou abandono escolar.

- Qualquer que seja o formato de intervenção à distância escolhido, é importante que **promova a curiosidade, e incentive a autonomia e a responsabilidade**, podendo ser usado o guião de reflexão sobre planeamento e exploração vocacional, bem como utilizar suportes visuais.

- Defina um **plano de intervenção em pequenos grupos**, se for o caso, por turma.

- **Informe os alunos do plano de intervenção**, incentivando ao seu cumprimento nos horários indicados.

- Informe sobre a importância da privacidade e do foco no momento da intervenção, obtenha o **consentimento informado** e indique que o envolvimento dos pais é importante para o sucesso da intervenção.

- Mostre disponibilidade para **apoiar os alunos e ajudá-los a ter redes de suporte social**.

>> INTERVENÇÃO JUNTO DOS DIRECTORES DE TURMA E PROFESSORES

- **Trabalhe em rede com os directores de turma**. Envolve os directores de turma planeando em conjunto e/ou dando a conhecer a estratégia de intervenção adoptada.

- Preveja a necessidade de **intervenção com alunos em risco de exclusão**, articulando com professores, tutores ou outros técnicos. Ponderear a nomeação de um tutor caso não exista.

- Disponibilize **informação escolar pertinente e recur-**

sos online.

- Os professores poderão, em actividades deliberadamente pensadas para tal, ou indirectamente e a propósito de outras aprendizagens, estar a contribuir para o desenvolvimento vocacional e de carreira dos seus alunos, nomeadamente **apoando o desenvolvimento de competências de planeamento, de autonomia e cooperação, e de um sentido de curiosidade e confiança**. Por exemplo, o trabalho em grupo pode ajudar a que sejam postas em prática competências de cooperação; a definição de um plano de estudo para a próxima semana que se segue ajuda a desenvolver competências de planeamento.

>> INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS

- Natural que com a incerteza adicional introduzida pelas mudanças que a pandemia trouxe à vida de todos, bem como à dificuldade em planear o futuro próximo, haja uma maior ansiedade perante o futuro dos jovens, sentida pelos pais e família. **Reconheça e valide os seus sentimentos, colocando-se à disposição como um recurso** a quem estes podem recorrer para apoiarem os seus filhos e familiares.

- Aproveitando o facto de muitos **pais e famílias** terem passado, e estarem a passar mais tempo com os seus jovens, saliente o seu papel como **“conhecedores” privilegiados das características do jovem**, e de como podem ser importantes aliados nas pesquisas por oportunidades escolares e profissionais.

- Estabeleça o **contacto com os encarregados de educação para informar** do plano de intervenção vocacional adotado.

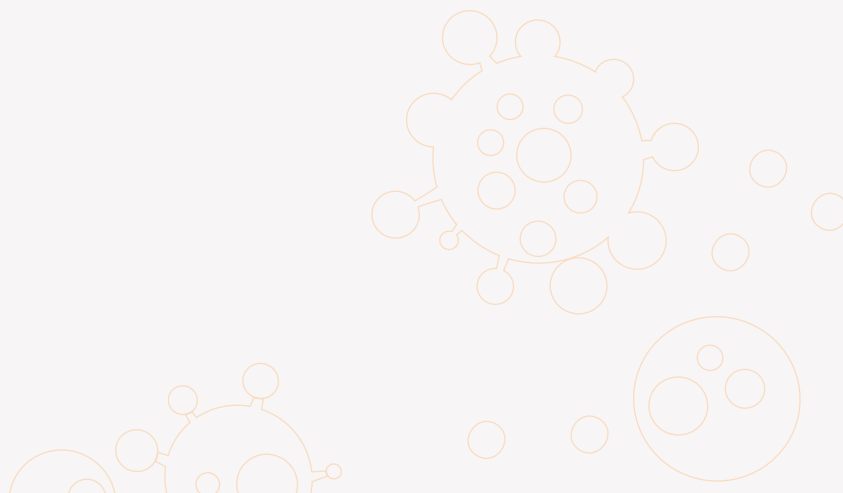
- Disponibilize recursos online e **envolva as famílias**.

- Sensibilize os encarregados de educação para a **importância de estarem disponíveis** para a intervenção vocacional no dias e horas agendados, informando e articulando previamente com os directores de turma.

- Sensibilize quanto à **importância da privacidade e do respeito pela privacidade** do jovem.
- Preveja formas de **suporte a famílias**, enquadrando como intervenção complementar.

>> SUPORTE AO CONTEXTO

- Estabeleça **contacto periódico com o/a Director/a** para informar sobre o plano de intervenção vocacional, forma como decorre, resultados e sobre necessidades sentidas contribuindo para respostas articuladas a nível de escola.
- Demonstre **disponibilidade para participar em equipa** em termos de intervenção vocacional.
- Colabore na **actualização do site da escola e/ ou de páginas nas redes sociais**, disponibilizando recursos e actualização de informações pertinentes para o planeamento vocacional.



> LEITURAS SUGERIDAS E OUTROS RECURSOS

- Duarte, J., Frainer, J., & Janeiro, I. (2019). Plataforma design the future: Potencialidades das ferramentas online para a exploração vocacional. Poster apresentado no III Seminário Desenvolvimento e Aconselhamento de Carreira. Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Janeiro, I. N., Mota, L. P., Ribas, A. (2014). Effects of two types of career interventions on students with different career coping Styles. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 115–124.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). Orientações para as Especialidades – Processo Regular OPP: Orientações específicas da Psicologia Vocacional e de Desenvolvimento de Carreira ([LINK](#))
- Sampson, J. P., Kettunen, J., & Vuorinen, R. (2019) The role of practitioners in helping persons make effective use of information and communication technology in career interventions. *International Journal for Educational and Vocational, Guidance*, 1, 18 . <https://doi.org/10.1007/s10775-019-09399-y>
- Taveira, M. C., & Silva, J. T. (2011). O uso de tecnologia na intervenção vocacional: Implicações para a teoria e prática. In M. C. Taveira & J. T. Silva (Coords.), *Psicologia vocacional: Perspectivas para a intervenção* (2nd ed., pp. 93-125). Coimbra: Pombalina.
- 8 Princípios Orientadores para a Implementação do Ensino a Distância ([LINK](#))
- 10 Recommendations to plan distance learning solutions ([LINK](#))
- Euroguidance ([LINK](#))
- Portal de oferta formativa ([LINK](#))
- DGES ([LINK](#))
- Design the future ([LINK](#))
- Universia ([LINK](#))
- Inspiring future ([LINK](#))

> ANEXO - GUIÃO PARA REFLEXÃO ORIENTADA “O MEU PLANO VOCACIONAL”

Este guião pretende ser uma ferramenta para uma reflexão estruturada com os jovens na operacionalização da intervenção vocacional a distância.

Exemplos de utilização podem ser:

- a) fazer questionários no google docs ou outros
- b) utilizar com grupos ou individualmente, usando os tópicos para orientar a sessão.

Reflexão sobre experiências pessoais

- Disciplinas / matérias preferidas e que gostaria de continuar a estudar/ aprofundar.
- Disciplinas / matérias que não gostaria de continuar a estudar.
- Disciplinas que tem mais facilidade.
- Disciplinas que tem mais dificuldade.
- Atividades de tempos livres/ Atividades em que ocupa mais tempo / Atividades que dão mais satisfação.

Reflexão sobre recursos pessoais

- Principais interesses (inventariados, se tiver havido aplicação de inventário / autoavaliados).
- Talentos que reconhece em si /que os outros reconhecem em si.
- Obstáculos e medos em relação ao futuro.
- Recursos pessoais usados para lidar com os obstáculos e os medos.
- Reflexão sobre esta fase de isolamento: o que descobriu sobre si (qualidades).

Plano Vocacional

- O que deseja ser ou vir a fazer no futuro/ Objetivos.
- O que está ao alcance fazer para conseguir pôr em prática esse projeto.
- Recursos na rede social: com quem pode contar (pais, colegas, amigos, professores, psicólogo, outro).
- O que vai escolher e possíveis alternativas: Curso / Tipo de Curso / Escola (...).

Recursos para Exploração

- Recursos online que podem ser usados para explorar alternativas (ver “Sugestões de recursos e/ou de práticas de suporte à intervenção”).
- Recursos da rede social (entrevistas a profissionais/ entrevistas a pais/ outros).



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Nas recomendações específicas para a intervenção psicológica vocacional e de desenvolvimento de carreira em contexto escolar o documento contou com o apoio de:

Ana Ribas ; CP 4631

Luísa Mota CP 10866

Isabel Janeiro CP 13078



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA
NO ENSINO SUPERIOR**

1 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS ESTUDANTES

Ainda que desenvolvendo a sua prática profissional à distância, os Psicólogos devem atender e respeitar alguns princípios base, orientadores da acção educativa e da intervenção psicológica em contexto escolar, nomeadamente:

- **Mantenha e Adapte o Apoio Psicológico e Aconselhamento.** É natural que os alunos e investigadores se deparem com sentimentos de medo, ansiedade e frustração. É igualmente natural que sintam dificuldade em adaptar-se e integrar todas as alterações provocadas pela situação de isolamento, a mudança das rotinas, o corte da convivência presencial com os colegas, as novas modalidades de ensino/aprendizagem e a incerteza face ao futuro. Estes factores de stress podem desencadear alterações ao nível do comportamento (ex. maior irritabilidade e conflito), do humor (ex. humor depressivo ou euforia), do sono (ex. insónias ou hipersónia), da alimentação (ex. compulsão alimentar ou anorexia), estados de ansiedade ou ainda alterações ao nível da motivação e desempenho académico (ex. falta de interesse pelas tarefas académicas, dificuldades de aprendizagem e risco de abandono académico).

O apoio psicológico e o aconselhamento são particularmente importantes nesta fase como forma de promover o bem-estar e a saúde psicológica, assim como um funcionamento mais adaptativo à situação, apoiando a regulação das emoções e dos afectos, e mobilizando os recursos pessoais e as experiências anteriores positivas para minorar ou ultrapassar as dificuldades que estão a sentir. Nos casos em que se identifique necessidade e seja viável, deverá ser promovido o encaminhamento para intervenção clínica, de psicoterapia ou outra adequada.

- **Adapte e/ou implemente programas de intervenção,**

A pandemia COVID-19 exige o cumprimento rigoroso de medidas de isolamento físico para conter a propagação do vírus. Estas medidas têm inúmeras consequências na vida dos cidadãos e obrigaram a **alterações substanciais nos contextos de educação, incluindo o Ensino Superior.** Mantém-se, no entanto, o papel do Ensino Superior na formação de cidadãos e profissionais e como impulsor do desenvolvimento da ciência.

Neste contexto e nesta circunstância excepcional que vivemos, os Psicólogos e os Serviços de Psicologia no Ensino Superior são imprescindíveis. A sua intervenção pode ser promocional, preventiva e remediativa e tem como objectivo geral desenvolver o bem-estar e a saúde psicológica, as capacidades e competências dos estudantes, do pessoal docente e não docente e das instituições de Ensino Superior, promovendo contextos facilitadores da aprendizagem, do sucesso académico, do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais e da saúde psicológica.

Para responder aos novos desafios colocados ao Ensino Superior, também os Psicólogos precisam de **alterar as suas formas de intervenção, adaptando as suas estratégias e práticas**, mantendo, simultaneamente, a sua eficácia e um cuidado redobrado às questões éticas, de inclusão e justiça social.

Considerando estas exigências, bem como as especificidades da intervenção psicológica neste contexto, sugerem-se um conjunto de recomendações para a intervenção dos Psicólogos junto dos estudantes, investigadores, docentes e não-docentes e da Gestão e Administração das instituições de Ensino Superior, não esquecendo o autocuidado dos próprios Psicólogos.

à distância, para promoção de competências pessoais e sociais, sejam eles formativos ou sob a forma de grupos de desenvolvimento pessoal e social, com vista à facilitação da aquisição e/ou o treino de competências pessoais e sociais (ex. auto-estima, auto-regulação emocional, comunicação, relações interpessoais, resolução de problemas) da comunidade académica, visando a promoção da saúde e bem-estar psicológico. Nesta fase, mais do que nunca é importante promover competências sociais e emocionais, como forma de adaptação ao contexto provocado pela COVID-19. Poderá justificar-se a adaptação de programas cientificamente validados, para uma intervenção à distância, e uma aposta em competências de reconhecimento e de gestão de emoções, de autocontrolo e empatia, ou a promoção de estratégias de coping para uma adaptação e reacção mais ajustada a esta realidade, aumentando assim nos alunos a resiliência psicológica e a capacidade de resposta à crise nos estudantes. Será ainda uma forma de promover as aprendizagens formais e informais, o desenvolvimento de uma cidadania responsável e centrada em valores de solidariedade e de comunidade, bem como de contribuir para a adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde. Pondere implementar um programa de mentoria/tutoria.

- **Adapte o apoio psicopedagógico para um regime à distância, com vista à promoção do sucesso académico**, mantendo apoios psicopedagógicos e acompanhamentos a alguns estudantes que deles beneficiavam anteriormente, sobretudo aqueles que apresentam dificuldades de aprendizagem e/ou de comportamento (ex. perturbação de hiperactividade, défice de atenção, dislexia, discalculia) ou outras características particulares que justifiquem essa intervenção. Disponibilize sessões de apoio psicopedagógico destinadas a promover o desenvolvimento de competências e métodos de estudo, de estratégias de gestão de tempo e elaborar planos de acção adequados e específicos de cada estudante, promovendo o ajustamento a novas realidades de ensino-aprendizagem. Pondere ainda a implementação de práticas de mentoria / tutoria entre pares, que para além de potenciarem a aprendizagem favorecem ainda a relação social e pró-social entre colegas.

- **Mantenha e/ou adapte a Intervenção Psicológica de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira**, que para além de dar continuidade ao apoio prestado anteriormente, poderá ser necessário para outros estudantes que percepcionem agora o futuro como algo ainda mais incerto e ameaçador e que os leve a ter dúvidas e/ou ponderar alternativas para a sua carreira e percurso académico. É possível que alguns estudantes, para além da ansiedade provocada pelo isolamento, se sintam duplamente ansiosos por ter ocorrido interrupção dos seus processos de ensino-aprendizagem com possíveis impactos na sua gestão de carreira. Apoie reflexões sobre como os momentos de crise e adversidade podem ser facilitadores do desenvolvimento de competências transversais que enriquecem os estudantes enquanto tal e enquanto futuros profissionais, tornando-os mais competentes para integrar o mercado de trabalho.

- **Apoie as transições académicas e profissionais.** O apoio do Psicólogo é particularmente importante nas situações que implicam a **(i)** adaptação ao ensino superior, a **(ii)** transição de ciclo (do 1º ciclo para o 2º ciclo, do 2º ciclo para o 3º ciclo), a **(iii)** mudança de curso e/ou estabelecimento de ensino; ou a **(iv)** transição para o mercado de trabalho, sobretudo se considerarmos que após a situação de isolamento em casa, a saída dessa situação poderá ocorrer depois da interrupção abrupta das actividades lectivas e da frequência de um estabelecimento de ensino para, meses depois, estar num novo papel, com menor suporte social, e perante um cenário de incerteza. Esta situação pode gerar sentimentos de ansiedade, injustiça, revolta ou perda, o que poderá dificultar a transição e adaptação ao novo contexto. Será importante, por exemplo, promover literacia sobre a transição e adaptação à mudança; criar momentos específicos, dentro ou fora das actividades lectivas à distância, para explorar e reflectir sobre estes temas de vida com os estudantes que estão nessa situação; promover competências de empregabilidade e de gestão pessoal de carreira; construir e partilhar outros recursos digitais ou materiais; ou intervir a partir dos domínios de actuação já mencionados.

- **Rastreio, sinalização e desencadeamento de**

respostas a estudantes e investigadores em situação de vulnerabilidade ou de risco acrescido: o contacto, proximidade ou a intervenção com os estudantes e investigadores, mesmo que por via de comunicação à distância, poderá permitir a identificação de sinais de alarme para situações de abuso, violência doméstica, consumos problemáticos de substâncias (nomeadamente o álcool e outras drogas), ou outros, potenciados pela situação de isolamento em casa, partilha continuada do mesmo espaço físico, e aumento das situações de conflito ou fragilidade social. Se já conhece a história da pessoa, deverá estar ainda mais atento, manter contacto regular com o estudante ou investigador, monitorizar os sinais de alarme, e denunciar se for caso disso ([LINK – Isolamento com Direitos: conter o vírus e a violência doméstica](#)).

2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DE DOCENTES E NÃO DOCENTES

- **Preste aconselhamento psicológico e suporte emocional**, promovendo estratégias e competências para os próprios docentes e outros profissionais da comunidade académica lidarem com sentimentos de ansiedade, medo, culpa, exaustão, sentimentos de incapacidade e/ou com experiências de stresse e burnout, em consequência da crise.
- **Apoie respostas de apoio tutorial aos estudantes (e inter-pares)**, na dimensão da aprendizagem e do desenvolvimento profissional, bem como em outras dimensões relacionadas com a sua vida e com as vivências associadas à pandemia.
- **Promova a adopção de estratégias facilitadoras da autonomia e auto-regulação da aprendizagem** dos estudantes, recorrendo a formas diferenciadas de planeamento e organização das aulas à distância, das actividades de estudo e das tarefas a solicitar (e. g. exploração autónoma de conteúdos; projectos auto-

regulados; checklists de auto-monitorização).

- Promova a implementação de **formas de aprendizagem cooperativa e colaborativa** entre estudantes, com vista à aprendizagem, socialização e bem-estar mútuos, bem como entre docentes para o desenvolvimento de respostas educativas no âmbito do ensino à distância.
- Promova estratégias de **gestão do apoio à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais dos estudantes, ao reforço motivacional, ao feedback sistemático e à avaliação**, no contexto da aprendizagem à distância.
- **Promova estratégias de autocuidado** para Docentes ([consulte o documento: Recomendações para Professores/Educadores de Infância](#)).

3. RECOMENDAÇÕES PARA O APOIAR A GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES

O Psicólogo que intervém em contexto de Ensino Superior, com os seus conhecimentos técnico-científicos e em conjunto com os vários profissionais, pode **apoiar no planeamento estratégico de políticas e projectos educativos** através de um processo de **consultoria colaborativa**. Neste momento, o Psicólogo deve **articular com a gestão / administração da instituição o importante papel que pode ter junto de todos os intervenientes educativos, durante a após a pandemia**, com respeito pelos limites da sua actuação, negociando novos objectivos e prioridades de intervenção a curto e médio prazo, bem como a gestão do tempo e dos recursos no formato à distância, no compromisso com as equipas de trabalho em que está inserido.

- **Promova a literacia sobre a COVID-19 e sobre saúde psicológica**, sugerindo recursos para discutir a

pandemia e seus impactos com os estudantes, docentes e outros profissionais; seleccionando e disseminando informação útil, proveniente de fontes fidedignas (DGS, OMS, OPP) (ex. através dos sites e plataformas de comunicação da instituição), prevenindo comportamentos de risco, e promovendo comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Adapte o serviço de consultas de aconselhamento psicológico e/ou psicoterapia para um funcionamento à distância**, para assegurar a continuidade do apoio psicológico à comunidade académica. Os Psicólogos, durante a fase pandémica COVID-19, também devem estar preparados para apoiar estudantes/docentes/não-docentes em eventuais processos de luto caso existam perdas de familiares, pessoas de referência ou amigos ([LINK](#)). Consulte as **recomendações para a intervenção psicológica à distância** durante a pandemia COVID-19 ([LINK](#)).

- **Considere criar uma linha telefónica para a intervenção psicológica em crise**, adicionalmente e em complemento ao serviço de apoio psicológico pré-existente. Nesta modalidade de ajuda, o Psicólogo pode facilitar a expressão emocional e/ou validar as emoções e sentimentos da pessoa; potenciar estratégias de coping adaptativas para lidar com o período de isolamento e com o ajustamento aos novos métodos de trabalho ou de ensino-aprendizagem ([LINK](#)); bem como encaminhar/referenciar para serviços específicos e/ou especializados (ex. linha SNS24; consultas de psicologia disponíveis no Serviço Nacional de Saúde; autoridades locais; consultas de psicologia online; programas de intervenção psicológica online). Poderá ser útil a consulta das orientações para linha de atendimento telefónico em fase pandémica COVID-19 ([LINK](#)).

- **Promova o autocuidado, a resiliência, o bem-estar e a saúde psicológica** da comunidade educativa.

- **Apoie o desenvolvimento e a gestão de um plano para o ensino/aprendizagem à distância**, promovendo um trabalho intencional e proactivo para que o pro-

cesso de ensino-aprendizagem seja adaptado às características do ensino à distância e seja bem-sucedido, não limitado à replicação dos procedimentos e estratégias usados em regime presencial.

- **Reforce e torne prioritário o trabalho em equipa e a cooperação em rede entre estudantes**, em articulação com os docentes, de forma a garantir oportunidades de interacção e de relação social.

- **Reforce a necessidade de implementar metodologias para a estimulação de uma aprendizagem autónoma e auto-regulada**, incidindo em processos dinâmicos de monitorização sistemática das aprendizagens, no recurso a instrumentos diversos e mecanismos de feedback.

- **Estimule a implementação de estratégias de monitorização e avaliação à distância**, focadas no processo e não no conteúdo, privilegiando a avaliação formativa, contemplando estratégias de avaliação diferenciada dos estudantes e o recurso a instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e das competências, destinatários e circunstâncias (ex. portefólios de aprendizagem).

- **Active canais de comunicação próxima com as Estruturas associativas representativas dos Estudantes** e outros organismos que ajudem à coesão da comunidade académica.

4. RECOMENDAÇÕES PARA O PLANEAMENTO DO REGRESSO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Ainda que num cenário de incerteza em relação ao futuro e urgência na resposta às necessidades imediatas, é importante pensar e a planear o regresso às aulas presenciais, durante este ano ou preparando o ano letivo seguinte, na sua vertente pedagógica e organizativa, mas também com uma resposta de apoio

emocional à fase pós-COVID-19.

O Psicólogo é recurso privilegiado para este apoio, considerando o retorno dos estudantes, investigadores, docentes e outros profissionais à Academia:

O Psicólogo será um recurso privilegiado para este apoio e pode:

- **Colaborar no planeamento de acções de acolhimento e (re)integração** dos estudantes e profissionais da instituição após o período de crise, incluindo os novos estudantes e novos docentes e pessoal não docente, bem como em acções de monitorização da sua saúde psicológica no que respeita à ansiedade, experiências de perda/luto, stresse e/ou burnout, e de identificação de sinais de alarme como alterações de comportamento e/ou de humor, perturbação de stress pós-traumático ou outras.
- **Disponibilizar apoio psicológico e/ou encaminhar ou referenciar estudantes** que manifestem dificuldades de regulação emocional, de adaptação às mudanças ou de integração das experiências. Nos casos em que há desajustamento psicológico, e/ou se existir evidência de perturbação do desenvolvimento ou psicológica, encaminhar ou referenciar para apoios especializados.
- **Participar na avaliação das metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância utilizadas**, rentabilizando as experiências que deram lugar a indicadores de resultado positivos. A situação de pandemia obrigou a alterar processos, métodos e estratégias académicas e institucionais por via da educação à distância, o que em alguns casos poderá ter acelerado a implementação de novos modelos pedagógicos para a educação, a partir das boas práticas e das práticas bem-sucedidas, promotoras do sucesso académico.
- **Promover acções de reintegração de metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem presenciais**, combinadas com metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância.

5. RECOMENDAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

O Psicólogo que intervém em contexto de Ensino Superior tem um papel a assumir junto de cada um dos agentes do processo educativo, mas tem também um papel a desempenhar junto de si próprio. De forma a poder continuar a ser uma mais-valia para a comunidade educativa em geral, é necessário que **cuide de si próprio e do seu bem-estar**.

Neste sentido, a OPP criou um conjunto de ferramentas e recursos aos quais os Psicólogos podem recorrer: o Fórum OPP de Auto-cuidado ([LINK](#)) e o documento Auto-cuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia ([LINK](#)).

Pela sua importância e valor inegável, nunca é de mais relembrar:

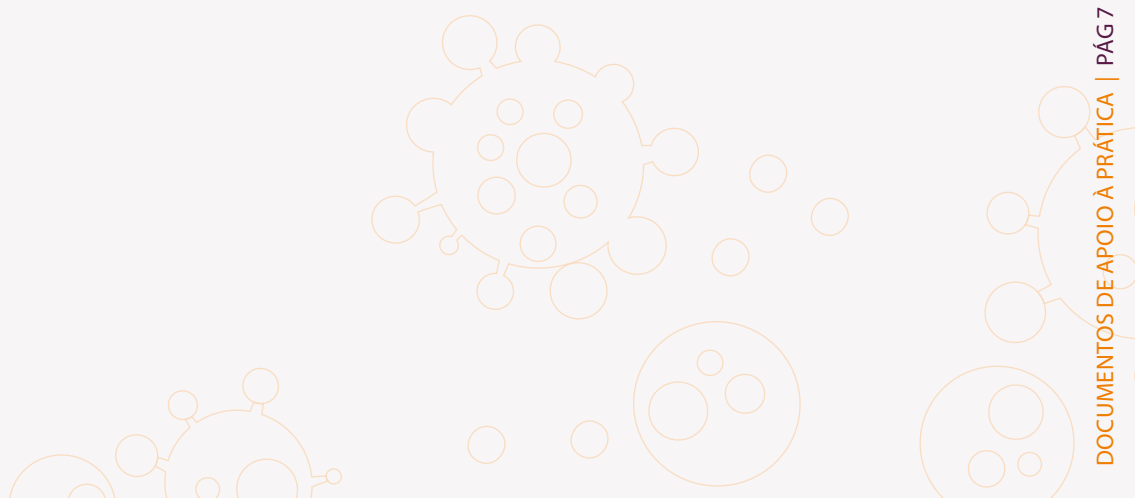
- Validamos tantas vezes os sentimentos dos outros, não nos esqueçamos de validar os nossos: é natural sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- **Cuide de si**, sem sentimento de culpa por reservar tempo para isso. Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos por telefone ou videochamada, e procure ter tempos para atividades de lazer como ver um filme ou série, ou ler um livro.
- Reconheça que a **conciliação trabalho-família** é um desafio também para si, procurando desenvolver estratégias de gestão das suas prioridades, criando planos familiares e de trabalho, e estabelecendo também objectivos pessoais.
- **Participe, partilhe e coopere** com outros colegas,

procurando soluções conjuntas (ex. fóruns, grupos informais ou de intervisão, grupos de partilha em redes sociais, supervisão). Tal poderá aumentar a segurança e confiança nas suas intervenções.

- **Peça ajuda**, sempre que sentir necessidade.

Lembre-se que não está sozinho e que a sua intervenção é fundamental para muitos alunos, investigadores, docentes, técnicos, instituições e sociedade em geral. Obrigado!

ABRIL 2020





ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO:

Anabela Sousa Pereira, CP 6882

Cristiana Sequeira, CP 18781

Marisa Marques, CP 24576



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA
EM FASE DE DESCONFINAMENTO
(RECOMENDAÇÕES PARA PSICÓLOGOS
E OUTROS PROFISSIONAIS)**

Com a colaboração da ANIP

A pandemia COVID-19 conduziu a **alterações profundas** na vida de todos os cidadãos, com impacto directo nos sistemas familiares e na forma como estes tiveram de se adaptar às exigências inerentes ao confinamento e, posteriormente, ao desconfinamento.

Perante o desafio de, nas circunstâncias excepcionais que vivemos, **dar continuidade ao apoio da Intervenção Precoce na Infância (IPI)**, foi necessária uma **adaptação das actividades e dos procedimentos**, salvaguardando a segurança e a Saúde Pública e assegurando o cumprimento dos princípios éticos e deontológicos que regulam cada uma das profissões que trabalham nesta área, incluindo os Psicólogos.

Em consonância com as recomendações para a contenção da propagação do vírus SARS-CoV-2 durante o estado de emergência e situação de calamidade, as actividades presenciais dos profissionais das equipas de IPI foram suspensas, tendo-se adoptado o **regime de teletrabalho** realizado a partir do domicílio de cada profissional. Neste quadro, os Psicólogos e demais profissionais das equipas de intervenção precoce receberam orientações para **manter o apoio às crianças e suas famílias de acordo com as Práticas Recomendadas em IPI**, recorrendo ao trabalho à distância, mas continuando a assegurar uma **intervenção centrada na família, inclusiva, em contextos naturais de aprendizagem e baseada nas rotinas, assente na capacitação dos cuidadores, com base num trabalho em equipa, preferencialmente transdisciplinar** e privilegiando uma coordenação e **integração de serviços e recursos**.

Os **resultados positivos decorrentes do apoio de IPI prestado na primeira fase da pandemia são partilhados por profissionais e reconhecidos pelas famílias**, e estão fortemente relacionados com a importância que o suporte emocional representou, face a todas as exigências inerentes ao confinamento e à sua dinâmica. O

distanciamento físico permitiu também reflexões interessantes entre os profissionais e as famílias, na medida em **que a impossibilidade de “intervenções directas” promoveu a proximidade entre profissionais e famílias** e, efectivamente, um foco mais dirigido à capacitação dos cuidadores mais significativos, nas suas rotinas diárias, salientando-se o seu papel fundamental no desenvolvimento da criança e reforçando a sua confiança.

É essencial manter este foco e prevenir que o regresso gradual às actividades presenciais no âmbito do plano de desconfinamento não precipite **riscos para a Saúde e segurança de todos**, nem que, simultaneamente (e fundamentalmente), acarrete riscos acrescidos para a implementação dos princípios da IPI, recuando-se para aquilo que eram as práticas mais tradicionais e centradas na criança.

Este período de adaptação e aprendizagem pode contribuir para a optimização da IPI. Nesse sentido, sugere-se um **conjunto de recomendações** que têm como objectivo orientar/aconselhar os Psicólogos e demais profissionais das equipas de intervenção precoce para a nova configuração da sua intervenção que deverá responder à especificidade e individualidade das necessidades de cada família, de cada situação e de cada contexto.

1 ● RECOMENDAÇÕES GERAIS

Os Psicólogos e demais profissionais de IPI, no âmbito das equipas que integram, em virtude das valências de conhecimento que detêm em diversas áreas, devem sublinhar **o compromisso com a protecção da Saúde e com a segurança dos seus pares, das crianças, das famílias e demais intervenientes, tendo um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto** pandémico na comunidade.

As recomendações emitidas deverão ser convergentes com as orientações gerais do **Plano de Desconfinamento do Governo, respeitar os planos de contingência**

de cada estrutura envolvida directa ou indirectamente com a actividade de IPI (órgãos de gestão/entidades empregadoras dos profissionais; contextos educativos e terapêuticos, etc.) e garantir a **articulação com as orientações emitidas pelo Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância** (SNIPI).

Quando e sempre que se revele necessário o regresso **ao regime presencial de trabalho, a passagem deve ser gradual e deverão ser implementadas medidas de prevenção e mitigação dos riscos** decorrentes da pandemia, com observação das orientações emitidas pelas autoridades de saúde.

Desta forma, sugerem-se as seguintes **Recomendações Gerais**:

- **Mantenha-se actualizado sobre as orientações em vigor**, divulgadas pelas autoridades competentes (Ministério da Saúde, Direcção-Geral da Saúde, Organização Mundial da Saúde, ACT, Ordem dos Psicólogos Portugueses e Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância).
- **Implemente o seu trabalho de acordo com o plano de contingência para a COVID-19** em vigor para os diferentes locais onde desenvolve a actividade.
- **Privilegie o exercício profissional à distância sempre que as funções o permitam**, em particular no apoio a crianças e/ou famílias pertencentes a grupos de risco para a COVID-19.
- **Planifique o acompanhamento das crianças com as famílias** e de acordo com as suas necessidades actuais, quer se trate de acompanhamento à distância ou presencial.
- **Faça o levantamento dos recursos informáticos e/ou digitais disponíveis**, em articulação com a família/cuidadores com vista a encontrar a forma que mais se ajusta às necessidades e objectivos identificados, bem como às características do apoio à distância.
- **Opte por visitas presenciais quando a sua realização**

distância não permite o apoio que a família necessita na concretização dos seus objectivos, constantes no Plano Individualizado de Intervenção Precoce (PIIP). Esta decisão deve ter em consideração as orientações da Autoridade de Saúde Local e ser tomada articuladamente entre a família e/ou outros cuidadores (caso a criança frequente um estabelecimento educativo/creche ou ama) e os profissionais de IPI.

- **Combine previamente com a família todos os pormenores da visita** (nos casos em que apoio não é passível de ser realizado à distância), tendo por base as orientações emanadas, de modo a não pôr em risco nenhum dos intervenientes (por exemplo: acerto da localização exacta da realização do apoio; confirmação da utilização de equipamentos de protecção, máscara, desinfectante, etc.).
- **Nas visitas presenciais em creche ou estabelecimento educativo/ama, conheça previamente o plano de contingência de cada contexto**, de forma a avaliar a possibilidade de realizar a visita/apoio em condições de segurança sanitária.
- **Utilize os equipamentos de protecção individual de forma correcta e adequada ao nível de risco**, nos termos da [Norma 007/2020 da DGS](#), no caso de contacto directo com crianças, famílias e/ou outros cuidadores, profissionais dos contextos educativos ou outros intervenientes.
- **Evite as viagens de trabalho não essenciais**, privilegiando, por exemplo, reuniões realizadas por teleconferência, nomeadamente em situações de participação de um número de elementos que não permita cumprir as recomendações das autoridades de Saúde.
- **Garanta o reforço da higienização e desinfecção dos materiais de avaliação (e outros)** após cada utilização.
- **Assegure uma comunicação responsável por parte de profissionais, pais, cuidadores e outros intervenientes**, relativamente à existência de caso/s confirmado/s de COVID-19 ou de sintoma/s suspeito/s nos

vários contextos, nos 15 dias anteriores a cada visita presencial realizada.

2 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS

Numa fase como a que vivemos, os desafios que as famílias enfrentam são inúmeros. **As exigências e as solicitações multiplicam-se, o stress aumenta e as emoções podem ser extremas.** Para algumas famílias as mudanças são profundas e, por conseguinte, as necessidades crescem e/ou modificam-se. Assim, mais do que nunca, a **IPI terá um papel fundamental no apoio às famílias**, mantendo o **reforço de uma relação de confiança e respeito**, baseada na honestidade e na aplicação das práticas recomendadas e dos princípios que regem a IPI.

Hoje, como sempre, a função da IPI prende-se com a **promoção do desenvolvimento da criança e a potenciação das suas oportunidades de aprendizagem, dentro das rotinas diárias e nos seus diversos contextos de vida.** Para que isto ocorra, é fundamental que o **trabalho seja feito em parceria colaborativa com a família, através de visitas ou encontros, cujo objectivo principal será a capacitação e o empowerment dos cuidadores.** Na faixa etária em que os serviços de intervenção precoce operam (0-6 anos), a literatura e a investigação sobre o desenvolvimento infantil estabelecem que **a família é a principal responsável pelo desenvolvimento da criança** uma vez que, nestas idades, as crianças aprendem, essencialmente, através das experiências do dia-a-dia, no decurso das suas rotinas, nos seus contextos naturais de vida e em interacção com as pessoas mais significativas.

Importa, ainda, que os profissionais estejam cientes de que **toda a família deve ser alvo do apoio da IPI, devendo ser consideradas, não só as necessidades da criança, mas também as necessidades dos restantes membros da família**, já que o que afecta um elemento necessariamente irá ter impacto em todo o agregado

familiar. Numa situação de pandemia, como a que vivemos actualmente, a compreensão e observância deste princípio fundamental da intervenção é crucial para a qualidade e a eficácia do apoio prestado às famílias.

- **Escute a família de forma atenta e empática**, compreendendo as mudanças ocorridas ou que venham a ocorrer com o [desconfinamento](#).
- **Forneça informação fidedigna e originária de fontes credíveis**, sempre que solicitado, nomeadamente no que respeita à COVID-19. Este procedimento vai ajudar a família a tomar decisões informadas e a reforçar as suas competências para poder levar a cabo as suas responsabilidades de prestação de cuidados.
- **Identifique as preocupações e as necessidades actuais da família**, apoiando e respeitando as decisões da família, a cada momento.
- **Reveja o PIIP com a família**, de modo a que os objectivos e estratégias da intervenção reflectam as necessidades e as prioridades actuais da família, usando-o como um guia para planificação e monitorização da intervenção.
- **Reveja com a família os recursos que tem ao seu dispor**, incentivando-a a mobilizá-los e, eventualmente, a acrescentá-los, para a satisfação das suas necessidades actuais, fornecendo-lhes o suporte solicitado para o efeito.
- **Seja flexível e compreensivo**, certificando-se de que o apoio prestado se ajusta à rotina actual das famílias e às suas necessidades, evitando momentos de stress adicional.
- **Dê suporte emocional às famílias**, promovendo a gestão do stress familiar e a construção de resiliência face aos desafios actuais.
- **Elogie e reforce a capacidade da família** de proporcionar experiências diversificadas e de criar oportunidades de aprendizagem para a criança, dentro das suas rotinas e nos seus contextos naturais de vida, mesmo em situação de confinamento. Des-

ta forma irá promover o sentimento de confiança e auto-eficácia da família, tranquilizando-a e garantindo que o processo de desenvolvimento e aprendizagem da criança ocorre entre visitas.

- **Mantenha o foco nas forças da família, no que está a correr bem**, valorizando o que conseguem alcançar em tempos tão difíceis.

- **Reveja com a família as alterações ocorridas na forma de articulação entre esta, os sistemas de apoio da comunidade e os diversos contextos** que a criança frequenta e onde desenvolve actividades, apoiando a promoção e a facilitação do acesso às actuais redes de interacção.

3 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO EM CONTEXTOS DE CRECHE E JARDIM-DE-INFÂNCIA

Os Psicólogos e demais profissionais de IPI, ainda que podendo ter que **adaptar o formato do apoio aos contextos de creche e jardim de infância** às [regras e procedimentos recomendados nesta fase](#) de desconfinamento, deverão assegurar sempre que a sua acção corresponde e não se desvia do que são as práticas recomendadas no processo de intervenção em IPI.

O desenvolvimento e as aprendizagens da criança ocorrem através da repetição constante e sistemática das competências que pretendemos desenvolver ou consolidar, em **contextos e rotinas naturais** e com os **adultos significativos**, que passam uma grande parte do dia com a criança. Os **profissionais de educação de infância estão numa posição privilegiada para desenvolver esta intervenção**, sendo fundamental o estabelecimento de uma **colaboração estreita** destes com os profissionais das equipas locais de intervenção precoce na infância.

O papel do profissional de IP consiste em apoiar o profissional de educação de infância na definição de

objectivos e propósitos educativos ajustados à criança e na adequação de cada uma das actividades ou rotinas da sala às necessidades de envolvimento, de independência e de relações sociais positivas da criança, para que esta possa obter o máximo proveito das oportunidades naturais de desenvolvimento e de aprendizagem da sala de creche/jardim de infância, participando de forma cada vez mais autónoma na vida social do grupo.

Com o regresso gradual ao contexto de creche e jardim de infância das crianças e dos profissionais de educação de infância, é fundamental que o profissional de IP suporte o trabalho destes de modo a conseguir **identificar e responder às necessidades evidenciadas**, enquadradas naquilo que é a readaptação das rotinas e contextos às novas circunstâncias de desconfinamento.

- **Conheça previamente o Plano de Contingência de cada contexto de apoio** no sentido de cumprir as orientações desse mesmo contexto, caso sejam retomadas as visitas presenciais.

- **Planifique com o profissional de educação de infância qual o momento e metodologia mais adequada para a realização da visita** (presencial, remota ou mista), partindo das necessidades e expectativas deste e sendo flexível às possíveis mudanças ocorridas.

- **Mantenha uma relação de confiança e colaboração** com os profissionais envolvidos na intervenção, promovendo também a articulação e comunicação com a família da criança.

- **Reconheça e valide os sentimentos dos profissionais de educação de infância** que poderão estar a experienciar desafios acrescidos à sua prática na tentativa de conciliação de todos os procedimentos de protecção e segurança face à pandemia com aquilo que é o seu papel primordial de promoção da aprendizagem, desenvolvimento e inclusão da criança.

- **Identifique novas prioridades, forças, necessidades e oportunidades de aprendizagem do contexto**, incluindo-as no PIIP que poderá ter de ser revisto

e adaptado, usando-o como um guia para planificação e monitorização da intervenção.

- **Reveja com o profissional de educação de infância o funcionamento do contexto** (actividades e rotinas) adaptado às novas regras e orientações, assim como as expectativas do educador, respondendo às suas necessidades.
- **Promova a competência/confiança e autonomia do educador face às necessidades da criança**, garantindo a máxima participação da criança e o desenvolvimento de práticas inclusivas.
- **Certifique-se de que o apoio se ajusta às eventuais novas rotinas** e que não causa stresse acrescido num contexto já por si desafiante.
- **Participe com os cuidadores e a criança nas actividades/rotinas**, cumprindo as orientações de saúde e segurança, já que é nos contextos reais que a criança aprende e usa novas capacidades e comportamentos.
- **Garanta que a aprendizagem/desenvolvimento da criança ocorre regularmente** e não apenas quando o profissional de Intervenção Precoce está presente no contexto.
- **Analise, em conjunto com o profissional de educação de infância, aquilo que está a funcionar (ou não)** e como se podem ajustar as estratégias planificadas para potenciar ou expandir a aprendizagem, participação, desenvolvimento, interacção e inclusão da criança.
- **Planeie as próximas visitas de apoio** (combinar quais serão os melhores momentos para as visitas de apoio tendo em conta as rotinas/actividades em que serão trabalhados os objectivos e a disponibilidade do educador para discutir estratégias, observar e/ou dar feedback ao profissional de IP).
- **Acautele procedimentos de adequada articulação entre o PIP e outras medidas de apoio à aprendizagem e à inclusão**, eventualmente accionadas no âmbito do [DL 54/2018 de 6 de julho](#), bem como com acções

e instrumentos normativos próprios de outros serviços ou estruturas de apoio, como por exemplo, e caso se aplique, a EMAEI (Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva). O SNIPI, através das Equipas Locais de Intervenção e profissionais mediadores de caso, deverá garantir a necessária articulação com a EMAEI, sempre que se verifique o envolvimento desta estrutura no processo educativo das crianças em apoio.

4 ● RECOMENDAÇÕES PARA A ARTICULAÇÃO COM SERVIÇOS DA COMUNIDADE

A aposta em **modelos colaborativos em IPI implica um sistema integrado com diferentes níveis de articulação e colaboração: a colaboração profissionais-família, um trabalho em equipa transdisciplinar e centrado na família, a acção do mediador de caso e a consultoria colaborativa entre profissionais e uma coordenação integrada dos serviços à criança/família**. Esta articulação e colaboração assume, no contexto em que vivemos, **um papel ainda mais relevante**, dado que o distanciamento inerente ao período de confinamento poderá ter acarretado riscos de uma fragmentação entre serviços e profissionais, duplicação de serviços e, ainda, lacunas nas respostas às necessidades das famílias.

De forma a diluir o impacto dos riscos de ausência, substituição ou sobreposição das respostas às crianças e famílias associados ao confinamento, e com o objectivo de complementaridade e de uma colaboração eficaz entre as mesmas, **sugere-se que o Psicólogo e outros profissionais de IPI tenham em conta as seguintes recomendações:**

- **Mantenha as preocupações e/ou necessidades da família estipuladas no PIIP** como elemento orientador da articulação de serviços.
- **Reveja com a família a sua rede de recursos formais e informais**, apoiando-a na mobilização destes

para a resposta aos seus objectivos.

- **Conheça os planos de contingência dos locais aos quais terá de se deslocar**, de forma a acautelar as medidas de segurança e saúde previstas nos mesmos.
- **Mantenha o foco em respostas mais abrangentes, coordenadas e integradas**, de forma a prestar serviços mais adequados às necessidades múltiplas e complexas das famílias e crianças face às circunstâncias actuais.
- **Potencie sinergias e optimize os recursos actuais activos a nível local**, permitindo um apoio mais eficiente às necessidades actuais das crianças e famílias.
- **Mantenha as entidades e serviços da comunidade informados** relativamente à tipologia de trabalho que está a desenvolver: presencial, misto ou remoto.
- **Mantenha uma articulação próxima com a Autoridade de Saúde Local**, através de cada ELI e com o apoio dos profissionais de Saúde destas estruturas, no sentido de obter desta orientações e esclarecimentos específicos para o desenvolvimento do trabalho de apoio a prestar.

5 ● RECOMENDAÇÕES PARA O FUNCIONAMENTO DA EQUIPA

As Equipas Locais de Intervenção (ELI) são constituídas por **equipas multidisciplinares** com base em parcerias institucionais envolvendo vários profissionais: Educadores de infância/Professores; Enfermeiros; Médicos; Assistentes sociais; Psicólogos; Terapeutas e outros, procurando funcionar numa **abordagem transdisciplinar**.

O propósito fundamental de se usar uma abordagem transdisciplinar na IPI é **garantir uma resposta eficaz à multiplicidade e complexidade de necessidades da família**. Assim, o profissional de IPI precisa de ir para além do conhecimento especializado que advém da

sua formação de base, sempre no sentido da capacitação e empowerment da família.

Os profissionais de IPI, ainda que tendo de adaptar o formato do apoio a esta fase de desconfinamento, deverão manter sempre presente na sua acção o que são as **práticas recomendadas** para a **colaboração e trabalho em equipa em IPI**, tendo em conta as seguintes **recomendações**:

- **Recorra à equipa como fonte e partilha de informação** fidedigna para a reorganização do trabalho em período de desconfinamento.
- **Procure a equipa como fonte de suporte** para responder aos novos desafios que as circunstâncias actuais acarretam.
- **Planifique e implemente os apoios e serviços** indo ao encontro das necessidades actuais e específicas da criança, família e demais cuidadores, **em estreita colaboração com os profissionais da equipa** e de forma coordenada, garantindo uma intervenção integrada e coerente.
- **Encontre formas alternativas ao contacto presencial (quando este não é possível), para manter o trabalho em equipa** de forma regular e sistemática, facilitando a troca de saberes, conhecimento e informação, bem como a construção de competências para a resolução de problemas, planificação e implementação das intervenções.
- **Procure na equipa informação e formas de acesso a serviços de base comunitária e outros recursos** formais e informais que possam ser partilhados com a família em resposta às suas necessidades.
- **Garanta que a equipa se reorganiza**, caso existam profissionais indisponíveis devido à Pandemia COVID-19, de forma a que seja assegurada a continuidade do apoio às crianças/famílias.
- **Cada elemento da Equipa tem o seu conhecimento especializado e específico**, sendo que neste contexto o Psicólogo poderá ter um papel fundamental, tendo

em conta os recursos disponíveis que possui. Dada a situação actual de desconfinamento, torna-se ainda mais indispensável uma Equipa com ambiente saudável e fortalecido para poder prestar o apoio adequado às famílias e outros cuidadores na promoção do desenvolvimento da criança.

6 ● RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA PSICÓLOGOS, NO ÂMBITO DO FUNCIONAMENTO DA ELI

- **Ajudar os outros elementos da equipa a identificar os efeitos psicológicos** associados à percepção de um acontecimento ameaçador (pandemia por COVID-19), em particular na fase de desconfinamento (por exemplo, o stresse, o medo, a zanga).

- **Auxiliar na identificação, reconhecimento e validação emocional de colegas de equipa**, perante as dificuldades pessoais e/ou profissionais que possam estar a sentir na adaptação a esta fase de desconfinamento ([consulte a Checklist Como se Sinto? dirigida a profissionais de Saúde](#)).

- **Ajudar os outros elementos da equipa a entender e aplicar procedimentos e atitudes ajustados a períodos de crise**, nomeadamente numa fase com as características do período de desconfinamento.

- **Promover o autocuidado e o bem-estar** nos elementos da equipa, junto de outros profissionais bem como nas famílias e cuidadores.

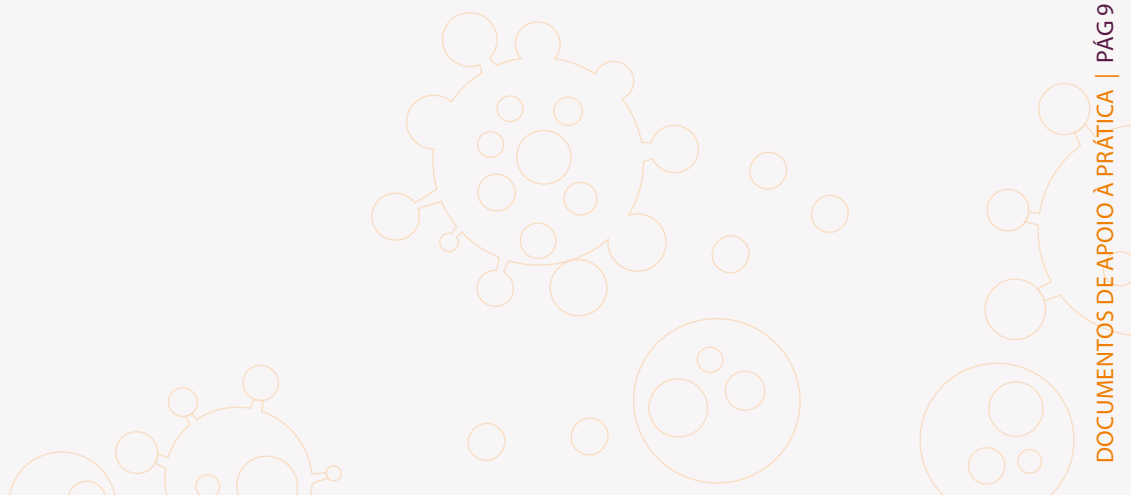
- **Partilhar/desenvolver com a equipa estratégias eficazes na redução de stresse e na promoção de bem-estar social e emocional.**

- **Dotar os profissionais das equipas de estratégias para prestarem apoio emocional** às famílias e/ou cuidadores que acompanham.

- **Agendar visitas conjuntas** (presenciais e/ou remotas) **com os mediadores de caso**, de forma a fortalecer as suas competências no que respeita à promoção de estratégias para potenciar a resiliência das famílias e o seu bem-estar emocional, permitindo-lhes lidar com os desafios do desconfinamento.

> LEITURAS SUGERIDAS

- Boavida, T., Aguiar, C. & McWilliam, R. (2018). A intervenção precoce na infância e os contextos de educação de infância. CIED (Centro Interdisciplinar de Estudos Educacionais), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Lisboa.
- Bruder, M. B. & Bologna, T. (1993). Collaboration and service coordination for effective early intervention. In W. Brown, S. K. Thurman, & L. F. Pearl. Family-centered early intervention with infants and toddlers. Innovative cross-disciplinary approaches (103-127). Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes P. Co.
- Carvalho, L., Almeida, I., Felgueiras, I., Leitão, S., Boavida, J., Santos, P., Serrano, A., Brito, A., Lança, C., Pimentel, J., Pinto, A., Grande, C., Brandão, T., & Franco, V. (2016). Práticas recomendadas em intervenção precoce na infância: Um guia para profissionais. Coimbra: ANIP.
- Division for Early Childhood [DEC] (2014). DEC recommended practices in early intervention/early childhood special education 2014. Para consulta em: <http://www.dec-sped.org/recommendedpractices>.
- McWilliam, R.A. (2010) Trabalhar com as famílias de crianças com necessidades especiais. Porto Editora.
- Workgroup on Principles and Practices in Natural Environments, OSEP TA Community of practice: Part C Settings. (2008, Março). Agreed upon mission and key principles for providing early intervention services in natural environments. Retirado de: http://ectacenter.org/~pdfs/topics/families/Finalmiddionandprinciples3_11_08.pdf.
- <http://naturalenvironments.blogspot.com/>
- [Recomendações para uma Educação Inclusiva dirigida à Comunidade Escolar](#)
- [Autocuidado e Bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia](#)
- [Desconfinamento: regressar a \(algumas\) rotinas habituais – Recomendações para pais e professores](#)





ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO:

Equipa de Psicólogos da ANIP (Leonor Carvalho, Margarida Rovira, Belmira Marques, Catarina Vaz, Diane Gouveia, Marta Filipe, Carla Lança, Liliana Girão, Viviana Ferreira, André Costa e Catarina Barata)



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



**OS 20 PRINCÍPIOS MAIS IMPORTANTES DA
PSICOLOGIA PARA O ENSINO E A APRENDIZAGEM,
DESDE O PRÉ-ESCOLAR AO SECUNDÁRIO**

Coligação para a Psicologia nas Escolas e na Educação

OS 20 PRINCÍPIOS MAIS IMPORTANTES DA PSICOLOGIA PARA O ENSINO E A APRENDIZAGEM, DESDE O PRÉ-ESCOLAR AO SECUNDÁRIO

Coligação para a Psicologia nas Escolas e na Educação

Autores Colaboradores

Joan Lucariello, PhD (Presidente)

Sandra Graham, PhD Bonnie Nastasi, PhD Carol Dwyer, PhD Russ Skiba, PhD Jonathan Plucker, PhD Mary Pitoniak, PhD Mary Brabeck, PhD Darlene DeMarie, PhD Steven Pritzker, PhD

Equipa da APA

Rena Subotnik, PhD

Geesoo Maie Lee

Agradecemos aos seguintes membros e ex-membros da Coligação para a Psicologia nas Escolas e na Educação, e aos seus apoiantes, pelas suas contribuições como revisores:

Larry Alferink, PhD
Eric Anderman, PhD Joshua Aronson, PhD Cynthia Belar, PhD Hardin Coleman, PhD Jane Conoley, PhD Tim Curby, PhD Robyn Hess, PhD Randy Kamphaus, PhD

James Mahalik, PhD
Rob McEntarffer, PhD John Murray, PhD Sam Ortiz, PhD
Isaac Prilleltensky, PhD Yadira Sanchez, PsyD Peter Sheras, PhD Gary Stoner, PhD Adam Winsler, PhD Jason Young, PhD

Cópias impressas estão disponíveis em:

Centro para a Psicologia nas Escolas e na Educação
Direcção Educativa
Associação Americana de Psicologia
750 First Street, NE
Washington, DC 20002-4242 202-336-5923
Email: rsubotnik@apa.org

Uma cópia deste relatório está disponível online em

<http://www.apa.org/ed/schools/cpse/top-twenty-principles.pdf>

Este documento foi traduzido para o português por Andresa Oliveira (Psicóloga, Gabinete de Estudos da Ordem dos Psicólogos Portugueses).

Sugestão de referência bibliográfica:

American Psychological Association (APA), Coligação para a Psicologia nas Escolas e na Educação. (2015). *Os 20 Princípios Mais Importantes da Psicologia para o Ensino e a Aprendizagem, desde o Pré-Escolar ao Secundário*. Disponível em <http://www.apa.org/ed/schools/cpse/top-twenty-principles.pdf>

Copyright © 2015 pela American Psychological Association. Este material pode ser reproduzido e distribuído sem permissão, desde que seja dado conhecimento à Associação Americana de Psicologia. Este material não pode ser reimpresso, traduzido ou distribuído electronicamente sem permissão prévia, por escrito, do editor. Para obter permissão, contactar a APA, Rights and Permissions, 750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242.

Os relatórios da APA sintetizam o conhecimento psicológico actual numa determinada área e podem oferecer recomendações para acções futuras. Não constituem uma política da APA nem comprometem a APA com as actividades nele descritas. Este relatório em particular teve origem na Coligação para a Psicologia nas Escolas e na Educação, um grupo de psicólogos, patrocinado pela APA, que representa as divisões e grupos afiliados da APA.

CONTEÚDOS

Os 20 Princípios Mais Importantes da Psicologia para o Ensino e a Aprendizagem, desde o Pré-Escolar ao Secundário.....	3
Introdução.....	4
Metodologia.....	5
Os 20 princípios Mais importantes	7
Como é que os alunos pensam e aprendem? Princípios 1–8.....	7
O que motiva os alunos? Princípios 9–12.....	17
Porque são o contexto social, as relações interpessoais e o bem-estar emocional são importantes para a aprendizagem dos alunos? Princípios 13–15.....	22
Qual é a melhor forma de gerir a sala de aula? Princípios 16–17.....	26
Como avaliar o progresso dos alunos? Princípios 18–20.....	29

OS 20 PRINCÍPIOS MAIS IMPORTANTES DA PSICOLOGIA PARA O ENSINO E A APRENDIZAGEM, DESDE O PRÉ-ESCOLAR AO SECUNDÁRIO

PRINCÍPIO 1

As crenças ou percepções dos alunos sobre inteligência e competência afectam o seu funcionamento cognitivo e a sua aprendizagem.

PRINCÍPIO 2

O que os alunos já sabem afecta a sua aprendizagem.

PRINCÍPIO 3

O desenvolvimento cognitivo dos alunos e a aprendizagem não são limitados por fases gerais de desenvolvimento.

PRINCÍPIO 4

A aprendizagem baseia-se no contexto, pelo que a generalização da aprendizagem para novos contextos não é espontânea, mas precisa de ser facilitada.

PRINCÍPIO 5

A aquisição de conhecimentos e competências a longo prazo depende, em grande medida, da prática.

PRINCÍPIO 6

O feedback claro, explicativo e oportuno aos alunos é importante para a aprendizagem.

PRINCÍPIO 7

A auto-regulação dos alunos auxilia na aprendizagem e as capacidades de auto-regulação podem ser ensinadas.

PRINCÍPIO 8

A criatividade dos alunos pode ser fomentada.

PRINCÍPIO 9

Os alunos tendem a gostar de aprender e a ter um melhor desempenho quando estão mais motivados intrinsecamente do que extrinsecamente.

PRINCÍPIO 10

Os alunos persistem diante de tarefas desafiantes e processam informação mais profundamente quando adoptam objectivos de mestria ao invés de objectivos de desempenho.

PRINCÍPIO 11

As expectativas dos professores sobre os seus alunos afectam as oportunidades de aprendizagem dos alunos, a sua motivação e os seus resultados de aprendizagem.

PRINCÍPIO 12

Estabelecer objectivos de curto prazo (proximais), específicos e moderadamente desafiantes aumenta mais a motivação do que estabelecer objectivos de longo prazo (distais), gerais e excessivamente desafiantes.

PRINCÍPIO 13

A aprendizagem acontece dentro de múltiplos contextos sociais.

PRINCÍPIO 14

As relações interpessoais e a comunicação são fundamentais tanto para o processo de ensino-aprendizagem como para o desenvolvimento socioemocional dos alunos.

PRINCÍPIO 15

O bem-estar emocional influencia o desempenho educativo, a aprendizagem e o desenvolvimento.

PRINCÍPIO 16

As expectativas sobre o comportamento em sala de aula são aprendidas e podem ser ensinadas utilizando princípios comportamentais comprovados de ensino eficaz em sala de aula.

PRINCÍPIO 17

A gestão eficaz da sala de aula baseia-se em (a) criar e comunicar expectativas elevadas, (b) promover relações positivas de forma consistente e (c) proporcionar um nível elevado de apoio ao aluno.

PRINCÍPIO 18

As avaliações formativas e sumativas são igualmente importantes e úteis, mas requerem abordagens e interpretações diferentes.

PRINCÍPIO 19

As competências, conhecimentos e capacidades dos alunos são melhor medidas através de processos de avaliação baseados na ciência psicológica, com padrões bem definidos de qualidade e justiça.

PRINCÍPIO 20

Fazer sentido dos dados de avaliação depende de uma interpretação clara, apropriada e justa.

INTRODUÇÃO

A ciência psicológica tem muito a contribuir para melhorar o ensino e a aprendizagem na sala de aula. O ensino e a aprendizagem estão intrinsecamente ligados a factores sociais e comportamentais do desenvolvimento humano, incluindo a cognição, a motivação, a interacção social e a comunicação. A ciência psicológica também pode fornecer insights-chave sobre o ensino eficaz, ambientes de sala de aula que promovem a aprendizagem e o uso adequado da avaliação, incluindo dados, testes e medição, bem como métodos de pesquisa que informam a prática. Apresentamos aqui os princípios mais importantes da Psicologia - os “Top 20” - que serão de maior utilidade no contexto do ensino e aprendizagem em sala de aula desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário, bem como as implicações de cada um na sua aplicação prática em sala de aula. Cada princípio é nomeado e descrito, é fornecida literatura de apoio relevante e é discutida a sua importância para a sala de aula.

Este trabalho de identificação e tradução dos princípios psicológicos para uso por profissionais do ensino pré-escolar ao ensino secundário foi conduzido por uma Coligação de Psicólogos, conhecida como a **Coligação para a Psicologia nas Escolas e na Educação**, que é apoiada pela Associação Americana de Psicologia (American Psychological Association, APA). A Coligação é um grupo ideal para traduzir ciência psicológica para uso em sala de aula porque os seus membros representam, colectivamente, um amplo espectro de subdisciplinas da Psicologia, incluindo avaliação, medição e estatística; psicologia do desenvolvimento; personalidade e psicologia social; psicologia da estética, criatividade e artes; consultoria psicológica; psicologia escolar e educacional; aconselhamento psicológico; psicologia comunitária; psicologia da mulher; psicologia e tecnologia dos média; psicologia de grupo e psicoterapia de grupo; estudo psicológico dos homens e da masculinidade; e psicologia clínica de crianças e adolescentes.

Também estão envolvidos na Coligação Psicólogos que representam comunidades de educadores e cientistas, bem

como especialistas em assuntos de minorias étnicas; testes e avaliação; professores de psicologia em escolas secundárias; crianças, jovens e famílias; e sociedades de honra da Psicologia. Os membros da Coligação actuam em escolas de ensino pré-escolar até ao secundário, assim como em universidades com departamentos de educação, artes liberais e ciências. Alguns membros têm uma actividade profissional independente. Todos têm experiência na aplicação da Psicologia à primeira infância, aos diferentes ciclos de ensino ou à educação especial.

Esta coligação, especificamente, e a APA, na generalidade, têm vindo a colocar a ciência psicológica ao serviço da educação desde o pré-escolar ao ensino secundário, por mais de uma década. Existem muitos módulos e “Livros Brancos” para professores no site da APA (<http://www.apa.org/ed/schools/index.aspx>). O projecto Os 20 Princípios Mais Importantes foi modelado a partir do esforço anterior da APA de identificar os *Princípios Psicológicos Centrados no Aluno* (1997). Esta iniciativa actualiza e alarga esses princípios.

METODOLOGIA

O método para obter os 20 Princípios Mais Importantes da Psicologia foi o seguinte: substituir o ponto final por dois pontos a Coligação, operando na modalidade de painel de consenso dos Institutos Nacionais de Saúde, envolveu-se numa série de actividades. **Primeiro, cada membro foi convidado a identificar dois constructos, ou “núcleos” (Embry & Biglan, 2008) da Psicologia considerados os mais essenciais para facilitar o ensino e a aprendizagem de sucesso, em sala de aula.** Este processo levou à identificação de aproximadamente 45 núcleos/princípios.

De seguida, foram tomadas medidas para categorizar, validar e consolidar esses princípios. O primeiro passo foi agrupar os 45 princípios de acordo com os domínios-chave de aplicação em sala de aula (por exemplo, como é que os alunos pensam e aprendem?). Este passo foi realizado através de um processo interativo em várias reuniões da Coligação.

Em segundo lugar, foi realizado um procedimento de validação dos 45 princípios. Várias publicações nacionais relacionadas com o ensino foram analisadas para avaliar se cada um desses princípios também já tinha sido identificado pela comunidade mais ampla de educadores como crítico para a prática docente. Foram realizadas análises de verificação cruzada de dados com base nos padrões da APA para o currículo do ensino secundário em Psicologia; no exame dos Princípios PRAXIS de Aprendizagem e Ensino do Serviço de Testes Educacionais; nos documentos do Conselho Nacional para a Acreditação da Formação de Professores; nos padrões do InTASC (*Interstate Teacher Assessment and Support Consortium*); num manual popular de Psicologia Educacional; e no *Plano de Formação e Prática da Associação Nacional de Psicólogos Escolares*. Nestes documentos procurou-se por evidências do que se esperava que os professores soubessem ou fossem capazes de fazer e se estas expectativas poderiam ser ligadas aos princípios que a coligação tinha identificado. Houve apoio para todos os princípios num ou mais documentos. Assim, todos foram retidos para a próxima etapa do processo de validação.

Para identificar os núcleos mais importante dos 45 princípios, utilizamos um processo Delphi modificado (modelado a partir do relatório do Instituto de Medicina *Improving Medical Education: Enhancing the Behavioral and Social*

Science Content of Medical School Curricula). Usando um sistema de escala, quatro membros da Coligação classificaram cada um dos princípios e atribuíram a cada um deles uma pontuação de prioridade alta, média ou baixa (1-3). Foram calculadas as pontuações médias de cada item. Com base nas pontuações médias, os princípios de baixa prioridade foram descartados, deixando 22 princípios. Estes foram então analisados pela sua relação uns com os outros e foram sintetizados nos últimos 20 princípios apresentados no presente documento.¹

Estes 20 Princípios Mais Importantes foram então enquadrados em cinco áreas de funcionamento psicológico. Os primeiros oito princípios relacionam-se com a cognição e a aprendizagem e abordam a questão **Como é que os alunos pensam e aprendem?** Os quatro seguintes (9-12) discutem a questão **O que motiva os alunos?** Os três (13-15) a seguir referem-se ao contexto social e às dimensões emocionais que afectam a aprendizagem e concentram-se na questão **Porque são o contexto social, as relações interpessoais e o bem-estar emocional são importantes para a aprendizagem dos alunos?** Os dois princípios seguintes (16-17) relacionam-se com a forma como o contexto pode afectar a aprendizagem e abordam a questão **Qual a melhor forma de gerir a sala de aula?** Finalmente, os três últimos princípios (18-20) examinam a questão **Como podem os professores avaliar o progresso dos alunos?**

¹ Também desejamos reconhecer as contribuições valiosas, dos seguintes autores, para a nossa conceituação do trabalho: Henry Roediger III (2013); John Dunlosky, Katherine Rawson, Elizabeth Marsh, Mitchell Nathan, e Daniel Willingham (2013); a Sociedade para o Ensino da Psicologia (Benassi, Overson, & Hakala, 2014); e Lucy Zinkiewicz, Nick Hammond, e Annie Trapp (2013) da Universidade de York.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association, Learner-Centered Principles Work Group. (1997). *Learner-centered psychological principles: A framework for school reform and design*. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/governance/bea/learner-centered.pdf>
- Benassi, V. A., Overson, C. E., & Hakala, C. M. (Eds.). (2014). *Applying the science of learning in education: Infusing psychological science into the curriculum*. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology website: <http://teachpsych.org/resources/documents/ebooks/asle2014.pdf>
- Council of Chief State School Officers' Interstate Teacher Assessment and Support Consortium (InTASC). (2011). *Model core teaching standards: A resource for state dialogue*. Retrieved from http://www.ccsso.org/Documents/2011/InTASC_Model_Core_Teaching_Standards_2011.pdf
- Cuff, P. A., & Vanselow, N. A. (Eds.). (2004). *Enhancing the behavioral and social sciences in medical school curricula*. Washington DC: National Academies Press.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14, 4–58. doi:10.1177/1529100612453266
- Educational Testing Service. (2015). *Principles of learning and teaching*. Retrieved from <https://www.ets.org/praxis/prepare/materials/5622>
- Embry, D. D., & Biglan, A. (2008). Evidence-based kernels: Fundamental units of behavioral influence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3), 75–113. doi:10.1007/s10567-008-0036-x
- Institute of Medicine. (2004). *Improving medical education: Enhancing the behavioral and social science content of medical school curricula*. Retrieved from www.iom.edu
- Roediger, H. L. (2013). Applying cognitive psychology to education: Translational education science. *Psychological Science in the Public Interest*, 14, 1–3. doi:10.1177/1529100612454415
- Whitlock, K. H., Fineburg, A. C., Freeman, J. E., & Smith, M. T. (2005). *National standards for high school psychology curricula*. Retrieved from the APA website: <http://www.apa.org/about/policy/high-school-standards.pdf>
- Woolfolk, A. (2013). *Educational psychology* (12th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Ysseldyke, J., Burns, M., Dawson, P., Kelley, B., Morrison, D., Ortiz, S., . . . Telzrow, C. (2006). *School psychology: A blueprint for training and practice III*. Retrieved from the National Association of School Psychologists' website: <http://www.nasponline.org/resources/blueprint/final-blueprintinteriors.pdf>
- Zinkiewicz, L., Hammond, N., & Trapp, A. (2003). *Applying psychology disciplinary knowledge to psychology teaching and learning: A review of selected psychological research and theory with implications for teaching practice*. York, UK: University of York.

Como é que os alunos pensam e aprendem?

PRINCÍPIO 1 As crenças ou percepções dos alunos sobre inteligência e competência afectam o seu funcionamento cognitivo e a sua aprendizagem.

EXPLICAÇÃO

Os alunos que acreditam que a inteligência é maleável e não fixa são mais propensos a aderir a uma mentalidade “incremental” ou de “crescimento” sobre inteligência. Aqueles que têm a visão oposta, que a inteligência é um traço fixo, tendem a aderir à teoria da inteligência como uma “entidade”. Os alunos com esta última visão focam-se nos objectivos de desempenho e acreditam que precisam de, continuamente, demonstrar e provar a sua inteligência, tornando-os mais hesitantes em assumir tarefas altamente desafiantes e mais vulneráveis a feedback negativo do que os alunos que têm uma visão incremental. Os alunos com uma mentalidade incremental geralmente concentram-se em objectivos de aprendizagem e estão mais dispostos a assumir tarefas desafiadoras num esforço para testar e expandir (em oposição a provar defensivamente) a sua inteligência ou competência. Deste modo, recuperam mais facilmente do feedback negativo e do insucesso. Da mesma forma, os alunos que acreditam que a inteligência e a capacidade podem ser melhoradas tendem a ter um melhor desempenho numa variedade de tarefas cognitivas e em situações de resolução de problemas.

Uma abordagem baseada em evidências para promover uma mentalidade de crescimento é enquadrada em termos das atribuições que os professores designam para o desempenho do aluno. Quando os alunos experimentam o fracasso, é provável que perguntem “porquê?” A resposta a essa pergunta é uma atribuição causal. As atribuições causais, que se relacionam com as mentalidades de crescimento e entidade, respectivamente, distinguem os alunos motivados dos não motivados. Atribuições que tendem a culpar a *capacidade* de cada um (“Eu falhei porque eu simplesmente não sou inteligente o suficiente”) estão associadas com a visão de que a inteligência é fixa. Em contraste, as atribuições que culpam a falta de esforço (“Falhei porque não me esforcei o suficiente”) geralmente reflectem uma visão incremental ou de crescimento da inteligência.

Os alunos são mais capazes de lidar com o fracasso quando este é atribuído a uma falta de esforço do que a uma baixa capacidade, porque o primeiro é instável (o esforço flutua ao longo do tempo) e controlável (os alunos podem geralmente esforçar-se mais se quiserem).

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Quando os professores atribuem o fraco desempenho de um aluno a causas controláveis e modificáveis, como a falta de esforço ou a má escolha da estratégia, eles dão aos alunos a expectativa ou esperança de que as coisas possam ser diferentes no futuro. **Os professores podem fomentar as crenças dos alunos de que sua inteligência e capacidades**

podem ser desenvolvidas através de esforços e experiências de aplicação de diferentes estratégias:

- Os professores podem transmitir aos alunos que o seu fracasso numa determinada tarefa não se deve à falta de capacidade, mas que o seu desempenho pode ser melhorado, particularmente com um esforço acrescido ou através da utilização de estratégias diferentes. Atribuir o fracasso à baixa capacidade muitas vezes leva os alunos a desistir quando encontram o fracasso. Assim, quando os alunos acreditam que o seu desempenho pode ser melhorado, estão a promover uma mentalidade de crescimento que pode trazer motivação e persistência face aos problemas ou materiais que representem um desafio.
- Os professores devem evitar gerar atribuições baseadas em competências quando uma tarefa é moderadamente fácil. Por exemplo, quando os professores elogiam um aluno dizendo “Você é tão inteligente” depois de o aluno terminar uma tarefa ou descobrir rapidamente uma res-posta para um problema relativamente pouco desafiador, o professor pode inadvertidamente encorajar o aluno a associar inteligência com velocidade e falta de esforço. Estas associações tornam-se problemáticas quando mais tarde se apresentam aos alunos materiais mais desafiantes ou tarefas que requerem mais tempo, esforço e/ou a utilização de diferentes abordagens.
- Os professores precisam de ser criteriosos no seu uso do elogio, certificando-se de que o conteúdo desse louvor está ligado ao esforço ou a estratégias bem-sucedidas e não à capacidade. Pistas indirectas e subtis sobre baixa capacidade podem ser comunicadas de forma não intencional pelos professores, especialmente quando estão a tentar proteger a auto-estima de alunos propensos ao fracasso. Por exemplo, elogiar o sucesso de uma tarefa relativamente fácil pode não ser reconfortante ou tranquilizador para o aluno. De facto, este elogio pode minar a motivação porque sugere que um aluno não tem a capacidade de ter sucesso numa tarefa mais difícil (por exemplo, “Porque é que o meu professor me elogia por ter acertado estes problemas fáceis?”).²
- Ao apresentar aos alunos materiais e tarefas desafiantes, os professores podem querer estar conscientes de situações em que os alunos investem um esforço mínimo, modesto ou incompleto. Este auto-boicote pode reflectir o medo que um aluno tem do constrangimento ou do fracasso (“Se eu nem sequer tentar, as pessoas não vão pensar que sou burro, se eu falhar”).

² Ver o módulo da APA sobre o elogio: <http://www.apa.org/education/k12/using-praise.aspx>.

- Quando os professores são consistentes na sua oferta de ajuda a todos os alunos e comunicam críticas moderadas e construtivas após o fracasso, é mais provável que os alunos atribuam o seu fracasso à falta de esforço e que acreditem nas expectativas, expressas pelos professores, de que irão fazer melhor no futuro. Ofertas não solicitadas de ajuda, por parte de um professor, especialmente quando outros alunos não recebem ajuda, e afecto simpático de um professor após o fracasso do aluno pode ser interpretado pelos alunos como pistas indirectas e subtis sobre a sua baixa capacidade.

Para sermos claros, não estamos a sugerir que os professores nunca devem elogiar ou ajudar os seus alunos ou que devem sempre expressar desapontamento (em vez de simpatia) ou oferecer críticas construtivas (em vez de elogios). A adequação de qualquer feedback dependerá de muitos factores baseados no julgamento da situação pelo professor. A mensagem geral é a de que os princípios de atribuição, que estão intrinsicamente ligados à mentalidade, ajudam a explicar como alguns professores bem-intencionados podem ter efeitos inesperados, ou mesmo negativos, nas crenças dos alunos sobre as suas próprias capacidades.

REFERÊNCIAS

- Aronson, J., Fried, C., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*, 113-125. doi:10.1006/jesp.2001.1491
- Aronson, J., & Juarez, L. (2012). Growth mindsets in the laboratory and the real world. In R.F. Subotnik, A. Robinson, C. M. Caççahan, & E. J. Gubbins (Eds.), *Malleable minds: Translating insights from psychology and neuroscience to gifted education* (pp.19-36). Storrs, CT: National Research Center on the Gifted and Talented.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development, 78*(1), 246-263. doi:10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x
- Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*, 645-662. doi.org/10.1016/j.appdev.2003.09.002

PRINCÍPIO 2 O que os alunos já sabem afecta a sua aprendizagem.

EXPLICAÇÃO

Os alunos chegam às salas de aula com conhecimento baseado nas suas experiências quotidianas, interações sociais, intuições e aquilo que lhes foi ensinado noutros ambientes no passado. Este conhecimento prévio afecta a forma como irão incorporar novas aprendizagens, porque o que os alunos já sabem interage com o material que está a ser aprendido. **Assim, a aprendizagem consiste ou em acrescentar ao conhecimento existente do aluno, conhecido como *crescimento conceptual*, ou transformar ou rever o conhecimento do aluno, conhecido como *mudança conceptual*.**

A aprendizagem enquanto crescimento conceptual ocorre quando o conhecimento do aluno é consistente com o material a ser aprendido. As mudanças conceptuais são necessárias quando o conhecimento do aluno é inconsistente ou erróneo em relação à informação correta. Nestes casos, o conhecimento dos alunos consiste em “equivocos” ou “concepções alternativas”. Muitos equívocos comuns são partilhados por alunos e adultos, particularmente em matérias como a matemática e a ciência.³ Os professores podem perceber a compreensão actual dos alunos sobre uma área específica da disciplina através da administração de uma avaliação inicial do conhecimento do aluno, antes do ensino sobre um tópico. Este tipo de avaliação, chamado avaliação formativa, pode ser usado como um tipo de pré-teste ou como uma linha de base para o conhecimento do aluno.

Quando a avaliação da linha de base mostra que os alunos estão a abrigar concepções erradas, a aprendizagem exigirá uma mudança conceptual - ou seja, a revisão ou transformação do conhecimento do aluno. Alcançar a mudança conceptual nos alunos é muito mais desafiador para os professores do que induzir o crescimento conceptual, porque as concepções erróneas tendem a estar entrenchadas no raciocínio e a ser resistentes à mudança. Os alunos, como qualquer um, podem ser muito relutantes em alterar o seu pensamento, uma vez que este lhes é familiar. Além disso,

³ Para uma discussão mais detalhada e uma lista e definição destas concepções erradas/alternativas, ver “Como faço para que os meus alunos superem as suas concepções alternativas (concepções erradas) para a aprendizagem?”: <http://www.apa.org/education/k12/misconceptions.aspx?item=1>.

os alunos geralmente não sabem que os seus conceitos são erróneos e, portanto, acreditam que estão correctos.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Os professores podem ser instrumentais para alcançar tanto o crescimento conceptual como a mudança conceptual dos alunos:

- Quando a avaliação de base mostra que o conhecimento actual dos alunos é consistente com os conceitos curriculares a serem ensinados, os professores podem facilitar o crescimento conceptual, envolvendo os alunos numa interacção significativa e reflexiva com as informações a serem aprendidas. Isso pode incluir a participação dos alunos em actividades como ler, definir, resumir, sintetizar, aplicar conceitos e participar em actividades práticas.
- Dizer simplesmente aos alunos que eles precisam de pensar de forma diferente ou usar estratégias de ensino para induzir o crescimento conceptual, geralmente, não levará a mudanças substanciais no pensamento dos alunos. A realização de mudanças conceptuais requer o uso de estratégias específicas de ensino por parte dos professores. Muitas destas implicam métodos que precipitam o conflito cognitivo ou a dissonância nas mentes dos alunos, ajudando a torná-los conscientes da discrepância entre o seu próprio pensamento e os materiais curriculares ou conceitos correctos. Por exemplo:
- Os professores podem fazer com que os alunos desempenhem um papel activo na previsão de soluções ou processos e depois mostrar que essas previsões estão erradas.
- Os professores podem apresentar aos alunos informações ou dados credíveis que contrariam os seus conceitos errados.

REFERÊNCIAS

- Eryilmaz, A. (2002). Effects of conceptual assignments and conceptual change discussions on students' misconceptions and achievement regarding force and motion. *Journal of Research in Science Teaching*, 39(10), 1001-1015. doi.org/10.1002/tea.10054
- Holding, M., Denton, R., Kulesza, A., & Ridgway, J. (2014). Confronting scientific misconceptions by fostering a classroom of scientists in the introductory biology lab. *American Biology Teacher*, 76(8), 518-523.

Johnson, M., & Sinatra, G. (2014). The influence of approach and avoidance goals on conceptual change. *Journal of Educational Research*, 107(4), 312-325. doi:10.1080/0022 0671.2013.807492

Mayer, R. E. (2011). *Applying the science of learning*. Boston, MA: Pearson.

Pashler, H., Bain, P. M., Bottge, B. A., Graesser, A., Koedinger, K. R., McDaniel, M., & Metcalfe, J. (2007). *Organizing instruction and study to improve students learning* (NCER 2007-2004). Washington, DC: U.S. Department of Education, Institute of Education Sciences, National Center for Education Research. Recuperado de <https://ies.ed.gov/ncee/wwc/Practiceguide/1>

Savinainen, A., & Scott, P. (2002). The Force Concept Inventory: A tool for monitoring student learning. *Physics Education*, 37(1), 45-52.

PRINCÍPIO 3 O desenvolvimento cognitivo dos alunos e a aprendizagem não são limitados por fases gerais de desenvolvimento.

EXPLICAÇÃO

O raciocínio do aluno não é limitado ou determinado por um estágio cognitivo subjacente de desenvolvimento ligado a uma idade ou nível de escolaridade. Pelo contrário, as investigações mais recentes sobre o desenvolvimento cognitivo suplantaram as explicações da teoria dos estádios. Verificou-se que os bebês têm competências precoces, possivelmente nativas (com base biológica) em determinados domínios. Por exemplo, as crianças podem demonstrar conhecimento de princípios relacionados ao mundo físico (por exemplo, que objectos estacionários são deslocados quando entram em contacto com objectos em movimento ou que objectos inanimados precisam de ser lançados em movimento), causalidade biológica (por exemplo, entidades animadas e inanimadas diferem) e numeracia (por exemplo, uma compreensão de valores numéricos de até três itens). Estudos de desenvolvimento cognitivo e aprendizagem que enfatizam o conhecimento de base dos alunos revelam que eles têm muitas estruturas no lugar. Por exemplo, os alunos têm uma estrutura, conhecida como schemas (i.e., representações mentais), que orientam a sua compreensão quando encontram texto e eventos.

As abordagens contextualistas ao desenvolvimento cognitivo e à aprendizagem descrevem como o contexto afecta a cognição. Os apoiantes das abordagens cognitivas salientam que a cognição pode ter uma base interpessoal, de tal forma que o raciocínio do aluno pode ser facilitado, a níveis mais avançados, quando os alunos interagem com outros mais capazes e/ou com materiais mais avançados. Esta estratégia é especialmente eficaz quando os materiais não estão muito próximos ou muito longe do nível actual de funcionamento dos alunos.

Este princípio é capturado no que é chamado de *zona de desenvolvimento proximal*. As abordagens contextualistas também apoiam a ideia de que a cognição pode ser “situada”, enquanto que o conhecimento se acumula através da prática vivida pelas pessoas numa sociedade. Ou seja, a aprendizagem é concebida como participação nas comunidades, com os alunos a adquirirem, progressivamente, acções situadas (como a agricultura, a aprendizagem de um ofício ou a adaptação às expectativas da sociedade). O ensino formal pode ser visto como uma prática.

Em suma, os alunos são capazes de pensar e comportar-se a um nível superior quando (a) existe alguma base biológica (competência inicial) para o saber-fazer no domínio, (b) já possuem alguma familiaridade ou experiência com um domínio do saber, (c) interagem com outras pessoas mais capazes ou materiais desafiantes, e (d) em contextos socioculturais com os quais estão familiarizados através da experiência. Por outro lado, quando os alunos não estão familiarizados com um determinado domínio do conhecimento, não são desafiados pelo contexto interpessoal ou pelos materiais de aprendizagem, ou consideram que o contexto da aprendizagem não é familiar, o seu raciocínio pode ser menos sofisticado.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

A estimativa dos professores sobre o material que deve ser apresentado e o método de apresentação são mais eficazes quando podem ter em conta o conhecimento relevante e contextual dos seus alunos. As avaliações de base podem ser usadas para avaliar este conhecimento, e os resultados podem ser muito informativos para o desenho do ensino. Os níveis de desenvolvimento dos alunos podem ajudar os professores a decidir que experiências de ensino podem ser adequadas e relevantes, mas a idade não deve necessariamente ser vista como o principal ou único determinante do que um aluno é capaz de saber ou raciocinar.⁴ Na concep-

4 Ver <http://www.apa.org/education/k12/brain-function.aspx>.

ção do ensino, os professores podem facilitar o raciocínio dos alunos através do seguinte:

- Incentivar o raciocínio dos alunos em áreas familiares - ou seja, em domínios e contextos de conhecimento em que os alunos já possuem conhecimentos substanciais - . Por exemplo, os alunos são capazes de compreender material de leitura a um nível superior e são capazes de escrever com maior sofisticação quando têm conhecimentos substanciais relevantes para o tema da tarefa de leitura ou escrita.
- Apresentar tópicos e domínios a uma distância moderada do nível actual de funcionamento dos alunos. Fornecer informações que não sejam demasiado elementares para serem facilmente compreendidas e que não sejam demasiado complexas para estarem fora do alcance da compreensão, mesmo com assistência, representa o nível de entrada perfeito para novos materiais. Se um tópico não é familiar, os professores podem querer vincular esse tópico ao que os alunos já sabem para promover níveis mais avançados de raciocínio.
- Utilização de agrupamentos heterogéneos, nos quais os alunos são colocados em grupos de capacidades mistas para permitir a interacção com pensadores de nível superior na aprendizagem e na resolução de problemas.
- Ajudar os alunos já com níveis de funcionamento muito elevados a atingir níveis ainda mais elevados, facilitando a sua interacção com pares ou instrutores ainda mais avançados e utilizando materiais de aprendizagem avançados (como referido no terceiro ponto acima).
- Familiarizar os alunos com a cultura da sala de aula e as práticas escolares. Embora nem todo o trabalho em sala de aula possa ser abordado confiando na colaboração entre pares, quando possível, esta abordagem pode ajudar os alunos cujas experiências de fundo não os familiarizaram com a escolaridade e as práticas de sala de aula nos Estados Unidos.

REFERÊNCIAS

- Bjorklund, D.F. (2012). *Children's thinking: Cognitive development and individual differences* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Donaldson, M. (1978). *Children's minds*. New York, NY: Norton.
- Mayer, R. (2008). *Learning and instruction*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Miller, P.H. (2011). *Theories of developmental psychology* (5th ed.). New York, NY: Worth.

Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. New York, NY: Oxford University Press.

PRINCÍPIO 4 A aprendizagem baseia-se no contexto, pelo que a generalização da aprendizagem para novos contextos não é espontânea, mas precisa de ser facilitada.

EXPLICAÇÃO

A aprendizagem ocorre em contexto. Os contextos podem consistir em domínios temáticos (ex. ciência), tarefas/ problemas específicos (ex. um problema para resolver), interacções sociais (ex. rotinas de cuidados entre pais e filhos) e contextos situacionais/físicos (ex. casa, salas de aula, museus, laboratórios). Portanto, para que a aprendizagem seja mais eficaz ou poderosa, é preciso que ela se generalize a novos contextos e situações. **A transferência ou generalização dos conhecimentos e capacidades dos alunos não é espontânea ou automática; torna-se progressivamente mais difícil quanto mais diferente for o novo contexto do contexto de aprendizagem original.** Notavelmente, a transferência ou generalização do conhecimento do aluno pode ser facilitada e apoiada. Além disso, a capacidade dos alunos para transferir a aprendizagem é um indicador importante da qualidade da sua aprendizagem – da sua profundidade, adaptabilidade e flexibilidade.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Os professores podem apoiar a transferência de conhecimentos e competências dos alunos entre contextos - de contextos muito semelhantes a contextos muito diferentes. A melhor maneira de o fazer é a seguinte:

- Identificar e construir sobre os pontos fortes que os alunos trazem para uma situação de aprendizagem e, desta forma, estabelecer ligações entre os conhecimentos actuais dos alunos e os objectivos de aprendizagem dos professores.
- Ensino de um tema ou conceito em múltiplos contextos.
- Ajudar os alunos a comparar e contrastar contextos e a anotar semelhanças contextuais que tornam as transacções apropriadas.

- Tomar o tempo necessário para se concentrar em conceitos profundos e subjacentes num domínio e promover a aprendizagem através da compreensão, em vez da concentração nos elementos superficiais de uma situação de aprendizagem ou da memorização de elementos específicos. Por exemplo, em biologia, a capacidade de lembrar as propriedades físicas das veias e artérias (por exemplo, que as artérias são mais grossas, mais elásticas e transportam o sangue do coração) não é equivalente a compreender porque é que elas têm estas propriedades. A compreensão é crítica para problemas de transferência, tais como: “Imagine tentar desenhar uma artéria. Teria de ser elástica? Porquê ou porque não?”. A organização de factos em torno de princípios gerais alinha-se com a forma como os especialistas organizam o conhecimento. Por exemplo, enquanto os especialistas em física abordam a resolução de problemas através de grandes princípios ou leis que se aplicam ao problema, os iniciantes concentram-se nas equações e ligam os números às fórmulas.
- Ajudar os alunos a ver a aplicação do seu conhecimento ao mundo real (por exemplo, usando a multiplicação e a divisão para compreender o custo das compras numa loja) ou ajudá-los a transferir o conhecimento do mundo real ao tentarem compreender os princípios académicos. Os professores podem proporcionar ocasiões e contextos múltiplos nos quais os alunos podem usar e praticar os seus conhecimentos. Por exemplo, os alunos podem não reconhecer espontaneamente a relevância da sua aprendizagem matemática sobre a resolução de problemas de divisão, a menos que esta seja aplicada à computação da quilometragem por litro de gasolina num contexto do mundo real. Os professores podem ajudar os alunos a generalizar/aplicar os seus conhecimentos, fornecendo exemplos da vida real relativos aos comportamentos académicos em que estão envolvidos.

REFERÊNCIAS

- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. (Eds). (2000). *How people learn*. Washington, DC: National Academies Press.
- Mayer, R. (2008). *Learning and instruction*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Saxe, G. B. (1991). *Culture and cognitive development: Studies in mathematical understanding*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sousa, D. A. (2011). *How the brain learns* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin

PRINCÍPIO 5 A aquisição de conhecimentos e competências a longo prazo depende, em grande medida, da prática.

EXPLICAÇÃO

O que as pessoas *sabem* (a sua base de conhecimento) está inscrito na memória de longo prazo. A maior parte da informação, especialmente quando relacionada com conteúdos académicos e actividades altamente qualificadas (por exemplo, desporto; actividades artísticas, como tocar um instrumento musical), deve ser processada antes de ser armazenado na memória a longo prazo. Em qualquer momento, os alunos experimentam uma grande quantidade de estímulos no ambiente, mas apenas uma pequena parte é processada sob a forma de atenção e codificação, acabando por se transformar numa área de armazenamento da memória de capacidade limitada e limitada no tempo, conhecida como *memória de curto prazo ou memória de trabalho*. Para ser retida mais permanentemente, a informação deve ser transferida para a *memória de longo prazo*, que por definição é de duração relativamente longa (por exemplo, décadas), tem uma capacidade muito grande e é altamente organizada (por exemplo, categorizada). A transferência de informações da memória de curto prazo para a de longo prazo é realizada através de diferentes estratégias, e a *prática* é fundamental para esse processo de transferência.⁵

Estudos que comparam o desempenho de especialistas e aprendizes revelaram distinções importantes entre a prática deliberada e outras actividades, tais como jogos de memorização ou repetição. Repetir de memória – simplesmente repetir uma tarefa - não irá, por si só, melhorar a performance ou a retenção de conteúdo a longo prazo. **Em vez disso, a prática deliberada envolve atenção, ensaios e repetição ao longo do tempo e leva a novos conhecimentos ou capacidades que podem mais tarde ser desenvolvidos em conhecimentos e capacidades mais complexos.** Embora outros factores, como inteligência e motivação, também afectem o desempenho, a prática e o ensaio, são actividades necessárias, se não suficientes, para adquirir experiência.

Globalmente, a aprendizagem é melhorada de pelo menos cinco maneiras através de ensaios e práticas deliberadas. A evidência demonstra que (a) a probabilidade de que a aprendizagem seja a longo prazo e recuperável é aumenta-

da, (b) a capacidade do aluno de aplicar elementos do conhecimento de forma automática e sem reflexão é reforçada, (c) as competências que se tornam automáticas libertam os recursos cognitivos dos alunos para a aprendizagem de tarefas mais difíceis, d) aumentará a transferência de competências práticas para problemas novos e mais complexos e e) os ganhos traduzir-se-ão frequentemente em motivação para mais aprendizagem.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

A prática dos alunos pode ser suscitada e encorajada, pelos professores, de várias formas. Uma vez que a prática requer um esforço intenso e focalizado, os alunos podem não achá-la intrinsecamente agradável; portanto, os professores precisam de encorajar os alunos a praticar, salientando que o esforço investido leva a um melhor desempenho.

Os professores podem motivar os alunos a envolverem-se na prática expressando confiança na sua capacidade de ter um bom desempenho na resolução de problemas práticos e através da concepção de actividades que maximizam as oportunidades de sucesso dos alunos. Problemas práticos irrealistas ou mal concebidos podem levar à frustração dos alunos e a uma menor motivação para tentar realizar problemas práticos futuros. Os testes (ou questionários) que são dados imediatamente após um exercício de aprendizagem dão aos alunos a oportunidade de praticar, e os alunos tendem a ter um bom desempenho porque a aprendizagem é recente. No entanto, o seu sucesso neste caso não garante uma retenção a longo prazo. Os métodos eficazes de implementação da prática na sala de aula incluem:

- Uso de revisões e testes (testes práticos). O valor dos testes ou de qualquer tipo de exercício prático é reforçado pela sua realização em intervalos espaçados (prática distributiva) e pela sua frequência. Os testes breves com perguntas abertas são particularmente eficazes porque exigem que os alunos não só recordem informações da memória de longo prazo, mas também gerem novas informações a partir dessa recuperação.
- Proporcionar aos alunos um calendário de repetição de oportunidades (*prática intercalada*) para ensaiar e transferir competências ou conteúdos através da prática de tarefas semelhantes à tarefa-alvo ou da utilização de vários métodos para abordar a mesma tarefa.
- Conceber tarefas tendo em mente os conhecimentos existentes dos alunos (ver Princípio 2).

REFERÊNCIAS

- Campitelli, F., & Gobet, F. (2011). Deliberate practice: Necessary but not sufficient. *Current Directions in Psychological Science*, 20(5), 280-285. doi:10.1177/09637214142922
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14, 4-58. doi:10.1177/1529100612453266
- Roediger, H. L. (2013). Applying cognitive psychology to education: Translational education science. *Psychological Science in the Public Interest*, 14, 1-3. doi:10.1177/1529700612454415
- Rosenshine, B., & Meister, C. (1992). The use of scaffolds for teaching higher-level cognitive strategies. *Educational Leadership*, 49(7), 26-33.
- Simkins, S. P., & Maier, M. H. (2008). *Just-in-time teaching: Across the disciplines, across the academy*. Sterling VA: Stylus.
- van Merriënboer, J. J. G., Kirschner, P. A., & Kester, L. (2003). Taking the load off a learner's mind: Instructional design for complex learning. *Educational Psychologist*, 38, 5-13. doi:10.1207/s15326985EP3801_2

PRINCÍPIO 6 O feedback claro, explicativo e oportuno aos alunos é importante para a aprendizagem.

EXPLICAÇÃO

A aprendizagem dos alunos pode ser aumentada quando os alunos recebem feedback regular, específico, explicativo e atempado sobre o seu trabalho. O feedback que é ocasional e superficial (por exemplo, dizer “bom trabalho”) não é claro nem explicativo e não aumenta a motivação ou a compreensão dos alunos. Objectivos claros de aprendizagem ajudam a aumentar a eficácia do feedback aos alunos, porque os comentários podem estar directamente ligados aos objectivos, e o feedback regular impede que os alunos saiam do caminho certo na sua aprendizagem.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

O feedback que os professores oferecem pode ser mais eficaz quando fornece aos alunos informação específica sobre o estado actual do seu conhecimento e desempenho em relação aos objectivos de aprendizagem. Por exemplo:

- Os professores podem dizer aos alunos o que estão a compreender (ou a não compreender) e a força do seu desempenho, relacionando o seu progresso com objectivos de aprendizagem *específicos*.
- O feedback também pode incorporar informações sobre o que os alunos podem fazer no futuro para alcançar essas metas. Por exemplo, ao invés de observações gerais, como “bom trabalho” ou “ não parece estar a perceber isto”, os professores podem fazer comentários mais direccionados, como “As suas frases apresentam um bom resumo da ideia principal de cada parágrafo. No futuro, também precisa de abordar o significado do texto como um todo, gerando e explicando alguns pontos que têm em consideração como todas as ideias principais interagem umas com as outras”.
- O feedback sobre questionários e testes práticos é útil para os alunos e parece melhorar o desempenho da sala de aula no futuro. Exemplos deste tipo de feedback incluem fornecer a resposta correcta quando os alunos respondem incorrectamente ou, alternativamente, fornecer orientação que os ajude a descobrir a resposta correcta por si próprios.
- Fornecer feedback de forma atempada (por exemplo, o mais rápido possível após um teste) ajuda na apren-

dizagem e é, geralmente, mais eficaz do que fornecer feedback com atraso.

- O tom e a segmentação do feedback afectam a motivação dos alunos. Os alunos tendem a responder melhor se o feedback minimiza a negatividade e aborda aspectos significativos do seu trabalho e da sua compreensão, em contraste com o feedback negativo no tom e excessivamente focado nos detalhes do desempenho do aluno, que são menos relevantes para os objectivos de aprendizagem.
- Quando os alunos estão a aprender uma nova tarefa ou a debater-se com uma já existente, é muito importante que os elogiem frequentemente após pequenos graus de melhoria, e quando o progresso é evidente, o encorajamento à persistência pode ser muito importante. O feedback direccionado pode também motivar os alunos a continuarem a praticar a aprendizagem de uma nova competência (ver Princípio 5).⁶

REFERÊNCIAS

- Brookhart, S. M. (2008). *How to give effective feedback to your students*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Ericsson, A. K., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*, 363-406. doi.10.1037/0033295X.100.3.363
- Gobet, F., & Campitelli, G. (2007). The role of domain-specific practice, handedness, and starting age in chess. *Developmental Psychology*, *43*, 159-172. doi.org/10.1037/0012-1649.43.1.159
- Leahy, S., Lyon, C., Thompson, M., & William, D. (2005). Classroom assessment, minute by minute, day by day. *Educational Leadership*, *63*, 19-24.
- Minstrell, J. (2001). The role of the teacher in making sense of classroom experiences and effecting better learning. In S. M. Carver & D. Klahr (Eds.), *Cognition and instruction: Twenty-five years of progress* (pp. 121-150). Mahwah, NJ: Erlbaum.

⁶ Consulte *Using Classroom Data to Give Systematic Feedback to Students to Improve Learning*: <http://www.apa.org/education/k12/classroom-data.aspx>.

PRINCÍPIO 7 A auto-regulação dos alunos auxilia na aprendizagem e as capacidades de auto-regulação podem ser ensinadas.

EXPLICAÇÃO

As competências de auto-regulação, que incluem atenção, organização, autocontrolo, planeamento e estratégias de memória, podem facilitar o domínio do material a aprender. Embora estas capacidades possam aumentar com o tempo, elas não estão sujeitas apenas à maturação. **Estas capacidades também podem ser ensinadas ou melhoradas, especificamente, através do ensino directo, modelagem, apoio e organização e estrutura da sala de aula.**

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Os professores podem ajudar os alunos a aprender capacidades auto-reguladoras através da introdução de estratégias de ensino para melhorar a atenção, organização, autocontrolo, planeamento e memorização, o que pode facilitar grandemente a aprendizagem.

Além disso, o próprio ambiente de sala de aula pode ser organizado para melhorar a auto-regulação. A assistência organizacional pode ser proporcionada de várias formas:

- Os professores podem apresentar os objectivos das aulas e das tarefas de forma muito clara aos alunos.
- Podem dividir as tarefas em componentes menores e significativos e explicitar claramente os critérios para o desempenho bem-sucedido da tarefa.
- Os professores também podem fornecer tempo e oportunidades para os alunos se envolverem na prática.
- Algum tempo de processamento e actividade (por exemplo, resumir, questionar, ensaiar e prática) é necessário para a memorização a longo prazo.
- Os professores podem ajudar os alunos a planear, ajudando-os a identificar e avaliar as consequências a curto e longo prazo das suas decisões.
- Os professores podem usar dicas para alertar os alunos de que informações importantes devem ser seguidas ao introduzir um novo conceito para aumentar a atenção dos alunos.

- Os professores podem organizar o tempo em sala de aula incorporando períodos de concentração, períodos de interacção e assim por diante, para que os alunos sejam capazes de praticar a concentração intensa seguida de métodos

REFERÊNCIAS

- Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J., & Munro, S. (2007, Nov. 30). Preschool program improves cognitive control. *Science*, 318(5855), 1387-1388. doi:10.1126/Scien-ce.1151148
- Galinsky, E. (2010). *Mind in the making: The seven essential life skills every child needs*. New York, NY: HarperCollins.
- Wolters, C.A. (2011). Regulation of motivation: Contextual and social aspects. *Teachers College Record*, 113(2), 265-283.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). *Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature*. Recuperado de http://www.self-regulation.ca/uploads/5/6/2/6/56264915/encouraging_self_regulated_learning_in_the_classroom.pdf

PRINCÍPIO 8 A criatividade dos alunos pode ser fomentada.

EXPLICAÇÃO

A criatividade - definida como a geração de ideias novas e úteis numa determinada situação - é uma competência crítica para os alunos na economia da informação do século XXI. Ser capaz de identificar problemas, gerar soluções potenciais, avaliar a eficácia dessas estratégias e, em seguida, comunicar com os outros sobre o valor dessas soluções, são factores altamente relevantes para o sucesso educacional, eficácia da força de trabalho e qualidade de vida. Abordagens criativas ao ensino podem inspirar entusiasmo e alegria no processo de aprendizagem aumentando o envolvimento dos alunos e a modelagem da aplicação do conhecimento no mundo real, em todos os domínios. Ao contrário da sabedoria convencional, que considera a criatividade como um traço estável (ou se tem ou não se tem), o **pensamento criativo pode ser desenvolvido e alimentado nos alunos, tornando-o um resultado importante do processo de aprendizagem para alunos e educadores.**

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Uma variedade de estratégias estão disponíveis para os professores promoverem o pensamento criativo nos alunos:

- Os educadores podem permitir uma ampla gama de abordagens para que os alunos possam completar tarefas e resolver problemas, uma vez que as estratégias a serem ensinadas podem não ser as únicas formas de responder a uma pergunta específica.
- Os professores devem enfatizar o valor das diversas perspectivas como combustível para a discussão, reforçando que tais perspectivas são claramente valorizadas e não penalizadas na sala de aula.
- Os professores também devem evitar a tendência para ver os alunos altamente criativos como perturbadores; em vez disso, o entusiasmo dos alunos pode ser canalizado para resolver problemas do mundo real ou assumir papéis de liderança em certas tarefas.

O processo criativo é muitas vezes mal interpretado como sendo puramente espontâneo ou mesmo frívolo, no entanto, investigações extensas fornecem evidências de que a criatividade e a inovação são o resultado de um pensamento disciplinado. Por esta razão, outras estratégias de ensino que podem promover a criatividade incluem:

- Variar as atividades ao incluir determinados estímulos nas tarefas atribuídas, *como criar, inventar, descobrir*.
- Usar métodos que se concentram no questionamento, no desafio de crenças predominantes, na realização de conexões incomuns, na previsão de alternativas radicais e na exploração crítica de ideias e opções.
- Proporcionar oportunidades para os alunos resolverem problemas em grupo e comunicarem as suas ideias cria-

tivas a uma vasta gama de audiências (pares, professores, membros da comunidade).

- Modelar a criatividade. Os professores são modelos poderosos e, como tal, devem partilhar com os alunos a sua própria criatividade - incluindo o uso de múltiplas estratégias para resolver problemas em vários aspectos das suas vidas. Esta modelação pode também envolver exemplos de como a criatividade não é necessária em todas as situações, o que pode ajudar os alunos a desenvolver um maior sentido de confiança no seu julgamento sobre quando é apropriado concentrar-se em obter uma resposta certa e quando procurar abordagens alternativas.

REFERÊNCIAS

- Beghetto, R. A. (2013). *Killing ideas softly? The promise and perils of creativity in the classroom*. Charlotte, NC: Information Age Press.
- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2013). In praise of Clark Kent: Creative metacognition and the importance of teaching kids when (not) to be creative. *Roepers Review: A Journal on Gifted Education*, 35, 155-165. doi:10.1080/02783193.2013.799413
- Plucker, J., Beghetto, R. A., & Dow, G. (2004). Why isn't creativity more important to educational psychologist? Potentials, pitfalls, and future directions in creativity re-search. *Educational Psychologist*, 39, 83-96. doi.10.1207/s15326985ep3902_1
- Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (Eds.). (2011). *Encyclopedia of creativity* (2nd ed.). Boston, MA: Academic Press.
- Strenberg, R. J., Grigorenko, E. L., & Singer, J. L. (Eds.). (2004). *Creativity: From potential to realization*. Washington, DC: American Psychological Association.

O que motiva os alunos?

PRINCÍPIO 9 Os alunos tendem a gostar de aprender e a ter um melhor desempenho quando estão mais motivados intrinsecamente do que extrinsecamente.

EXPLICAÇÃO

A motivação intrínseca refere-se envolvimento, por si só, numa actividade. Ser intrinsecamente motivado significa sentir-se competente e autónomo (por exemplo, “Eu posso fazer isto por mim mesmo”). Os alunos que são intrinsecamente motivados trabalham em tarefas porque as acham agradáveis. Por outras palavras, a participação é a sua própria recompensa e não depende de recompensas tangíveis, como elogios, notas ou outros factores externos. Em contraste, os alunos que são extrinsecamente motivados participam em tarefas de aprendizagem como um meio para atingir um fim, por exemplo, para obter uma boa nota, para obter elogios dos seus pais, ou para evitar o castigo. Não se dá o caso da motivação intrínseca e extrínseca estarem em extremos opostos de um contínuo de motivação, em que ter mais de uma significa ter menos da outra. Em vez disso, os alunos envolvem-se em tarefas académicas por razões intrínsecas e extrínsecas (por exemplo, porque gostam e para obter uma boa nota). No entanto, o envolvimento em tarefas intrinsecamente motivado não só é mais agradável e capaz, como está positivamente relacionado com a aprendizagem mais duradoura, a obtenção de resultados e a competência percebida, e está negativamente relacionado com a ansiedade.

Estes benefícios ocorrem porque os alunos com maior motivação intrínseca são mais propensos a abordar as suas tarefas de forma a melhorar a aprendizagem, tais como participar mais atentamente nas aulas, organizar novas informações de forma eficaz e relacioná-las com o que já sabem. Também se sentem mais auto eficazes e não são sobrecarregados pela ansiedade de desempenho. Por outro

lado, os alunos que são mais extrinsecamente motivados podem estar tão focados na recompensa (por exemplo, obter uma nota alta) que a aprendizagem é superficial (por exemplo, o aluno pode recorrer a atalhos, tais como ler rápida e superficialmente, procurando apenas por termos específicos, em vez de assimilar toda a lição), ou podem ficar desanimados se as pressões forem demasiado elevadas. Além disso, os alunos motivados extrinsecamente podem desvincular-se quando as recompensas externas já não são providenciadas, enquanto os alunos motivados intrinsecamente mostram um domínio mais duradouro dos objectivos de aprendizagem.⁷

Contudo, notavelmente, um corpo substancial de investigações experimentais mostra que a motivação extrínseca, quando usada adequadamente, é muito importante para produzir resultados educacionais positivos. A investigação também mostra que os alunos desenvolvem competência académica quando fazem tarefas repetidamente, de formas cuidadosamente construídas, para que as competências básicas se tornem automáticas. À medida que as competências mais básicas se tornam automáticas, as tarefas requerem menos esforço e são mais agradáveis. Tal como no desporto, os alunos melhoram as suas competências de leitura, escrita e matemática quando fazem estas actividades repetidamente com orientação e feedback do professor, progredindo gradualmente das tarefas menos complexas para as mais difíceis. O envolvimento dos alunos nestas actividades requer muitas vezes o empenho dos professores e o elogio pelo progresso. **À medida que os alunos desenvolvem cada vez mais competências, os conhecimentos e competências que foram desenvolvidos fornecem uma base para apoiar as tarefas mais complexas, que se tornam menos esforçadas e mais divertidas. Quando os alunos chegam a este ponto, a aprendizagem torna-se frequentemente a sua própria recompensa intrínseca.**

7

Ver também <http://www.apa.org/education/k12/learners.aspx>.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

A promoção da motivação intrínseca requer a incorporação de práticas e actividades que suportem a necessidade fundamental dos alunos de se sentirem competentes e autónomos:

- Quando atribuem uma nota, os professores podem querer iluminar a sua função informativa (feedback) em vez de controladora (recompensar/punir).
- Uma estratégia útil quando se utilizam quaisquer restrições externas, como prazos, é pensar em como as restrições serão percebidas pelos alunos como demasiado controladoras. Grande parte da percepção de controlo pode ser gerida pela forma como uma tarefa é comunicada aos alunos. É mais provável que as necessidades de autonomia sejam satisfeitas quando os alunos têm escolhas. Permitir que os alunos seleccionem entre uma série de actividades de sucesso e tenham um papel no estabelecimento de regras e procedimentos ajuda a promover percepções de autonomia. Esta abordagem também pode ajudar os alunos a aprender o valor de escolher tarefas que são de dificuldade intermédia para eles. As tarefas são optimamente desafiadoras quando não são muito fáceis nem muito difíceis.
- Porque a motivação intrínseca envolve desfrutar de uma tarefa por si mesma, os professores podem querer incorporar as ideias apresentadas para o Princípio 8, sobre criatividade, de modo a introduzir a novidade, proporcionando algum nível de surpresa ou incongruência e permitindo a resolução criativa de problemas.

Apoiar a motivação intrínseca dos alunos para alcançar objectivos não significa que os professores devam eliminar completamente o uso de recompensas. Certas tarefas na sala de aula e na vida, como a prática de novas competências, vão ser inerentemente desinteressantes para os alunos.

É importante ensinar aos alunos que algumas tarefas, mesmo tarefas que são necessárias para dominar, podem ser desinteressantes no início, mas requerem um compromisso consistente, por vezes tedioso, para a aprendizagem. Uma vez aprendidas, as novas competências podem tornar-se a sua própria recompensa.

REFERÊNCIAS

- Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2014). *Classroom motivation* (2nd ed.). Boston, MA: Pearson.
- Brophy, J. (2004). *Motivating students to learn*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Brophy, J., Eiseman, D. G., & Hunt, G. H. (2008). *Best practice in motivation and management in the classroom* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.

Thorkildsen, T. A., Golant, C. J., & Cambray-Engstrom, E. (2008). Essential solidarities for understanding Latino adolescents' moral and academic engagement. In C. Hurdley & A. E. Gottfried (Eds.), *Academic motivation and the culture of schooling in childhood and adolescence* (pp. 73-89). Oxford, England: Oxford University Press.

PRINCÍPIO 10 Os alunos persistem diante de tarefas desafiantes e processam informação mais profundamente quando adoptam objectivos de mestria ao invés de objectivos de desempenho.

EXPLICAÇÃO

Os objectivos são a razão pela qual os alunos se envolvem em actividades de aprendizagem específicas. Os investigadores identificaram dois grandes tipos de objectivos: *objectivos de mestria e objectivos de desempenho*. Os objectivos de mestria são orientados para a aquisição de novas competências ou para a melhoria dos níveis de competência. Os alunos que possuem objectivos de mestria são motivados a aprender novas competências ou a alcançar o domínio numa área de conteúdos ou numa tarefa. Em contraste, os alunos que adoptam objectivos de desempenho são motivados para demonstrar que têm a capacidade adequada ou a evitar tarefas, num esforço para ocultar uma percepção de ter baixa capacidade. **De acordo com esta análise, os indivíduos podem participar em actividades de desempenho por duas razões muito diferentes: podem esforçar-se por desenvolver a competência aprendendo o máximo que puderem (objectivos de mestria), ou podem esforçar-se por demonstrar a sua competência tentando superar os outros (objectivos de desempenho). Os objectivos de desempenho podem levar a que os alunos evitem desafios se estiverem excessivamente preocupados em ter tão bom desempenho quanto outros alunos. Em situações típicas de sala de aula, quando os alunos se deparam com mate-**

riais desafiantes, os objectivos de mestria são geralmente mais úteis do que os objectivos de desempenho.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Há maneiras específicas através das quais os professores podem organizar o ensino para promover objectivos de mestria:

- Tentar enfatizar o esforço individual, o progresso actual face ao desempenho anterior e a melhoria ao avaliar o trabalho do aluno em vez de confiar em padrões normativos e comparação com outros.
- Nas configurações de sala de aula, as avaliações dos alunos são melhor entregues em privado.
- Elogios como “perfeito”, “brilhante” e “incrível”, que não fornecem nenhuma informação específica ao aluno sobre o que foi bem realizado, devem ser evitados, pois não promovem a orientação para a repetição do trabalho de alta qualidade.
- É melhor evitar comparações sociais. Enquanto os alunos com bom desempenho frequentemente desfrutam do reconhecimento público das suas realizações e devem ser elogiados quando seu nível de realização excede os níveis pessoais anteriores, aqueles que estão a procurar melhorar ou que se preocupam com a possibilidade de parecerem “burros”, podem sentir-se desanimados pelas comparações sociais. Em vez disso, os professores poderiam considerar o progresso que cada aluno fez no seu trabalho individual de uma forma que não compare o trabalho de um aluno com o de outro.
- Encorajar os alunos a verem os erros ou respostas erradas como oportunidades para aprenderem e não como fontes de avaliação ou evidência de competência. Se os professores concentrarem demasiada atenção (através de elogios) nos resultados perfeitos e cometerem erros demasiado visíveis (por exemplo, notas vermelhas nos papéis dos alunos), os alunos podem desvalorizar os erros e mostrar-se relutantes em vê-los como uma parte natural da aprendizagem.
- Individualizar o ritmo do ensino tanto quanto possível. Alguns alunos demoram mais tempo a dominar o material do que outros e devem receber esse tempo extra. Permitir aos alunos um papel na definição de prazos para a conclusão das tarefas e na monitorização do seu próprio progresso ajuda-os a concentrarem-se no processo (adquirir mestria), para além de no resultado (desempenho).

É importante considerar o contexto de diferentes ambientes ao planear a aprendizagem e a motivação em contextos de sala de aula:

- A organização de actividades de ensino que permitam que os alunos trabalhem cooperativamente em pequenos grupos de competências mistas pode minimizar as diferenças de competência entre os alunos e incentivá-los a desenvolverem-se como uma comunidade de alunos. A cooperação é uma das melhores formas de promover a orientação para objectivos de mestria.
- Em vez de utilizar a cooperação e a competição como ferramentas de aprendizagem incompatíveis na sala de aula, os professores podem, por vezes, utilizar grupos de competências mistas que competem entre si para alcançar um objectivo comum.
- Há alturas em que os objectivos de desempenho podem funcionar bem, em situações que são, elas próprias, um desempenho. Essas situações podem ser mais competitivas, como uma feira de ciência onde os alunos são organizados em equipas e recebem a tarefa de projectar um robô, máquina ou outro dispositivo que será então inserido em competição por recompensa ou reconhecimento.

REFERÊNCIAS

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and students motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271. doi:10.1037/0022-0663.84.3.261
- Anderman, L. H., & Anderman, E. M. (2009). Oriented towards mastery: Promoting positive motivational goals for students. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in the schools* (pp. 161-173). New York, NY: Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). The paradox of achievement: The harder you push, the worse it gets. In J. Aronson (Ed.), *Improving academic achievement: Impact of psychological factors in education* (pp. 62-90). San Diego, CA: Academic Press.
- Graham, S. (1990). On communicating low ability in the classroom: Bad things good teachers sometimes do. In S. Graham & V. Folkes (Eds.), *Attribution theory: Applications to achievement. Mental health, and interpersonal conflict* (pp. 17-36). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Meece, J. L., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2006). Classroom goal structure, student motivation, and academic achievement. *Annual Review Psychology*, 57, 487-503. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070258

PRINCÍPIO 11 As expectativas dos professores sobre os seus alunos afectam as oportunidades de aprendizagem dos alunos, a sua motivação e os seus resultados de aprendizagem.

EXPLICAÇÃO

Os professores muitas vezes têm expectativas sobre as capacidades dos seus alunos. Essas crenças moldam os tipos de ensino ministrados aos alunos, as práticas de grupo que são usadas, os resultados de aprendizagem antecipados e os métodos de avaliação. A maioria das expectativas dos professores sobre a capacidade individual do aluno é baseada no desempenho académico anterior dos alunos e, na maior parte, podem ser uma representação precisa. No entanto, nalguns casos, os professores acabam por ter crenças imprecisas, tais como esperar menos do aluno do que ele ou ela pode realmente alcançar. **Se forem comunicadas expectativas erradas a um aluno (verbalmente ou não verbalmente), esse aluno pode começar a ter um desempenho que confirme a expectativa original do professor.** Uma expectativa imprecisa do professor, que cria a sua própria realidade, foi rotulada como uma *profecia auto realizável*. Quando essas expectativas imprecisas ocorrem, é mais provável que sejam dirigidas a grupos estigmatizados (por exemplo, jovens de minorias étnicas, jovens economicamente desfavorecidos), porque crenças ou estereótipos negativos sobre as capacidades intelectuais desses grupos existem em nossa sociedade.

Estas expectativas equivocadas são mais susceptíveis de ocorrer nas turmas dos primeiros anos de escolaridade, no início do ano lectivo e nas épocas de transição escolar - por outras palavras, quando os contextos em que a informação sobre o desempenho pode ser menos disponível ou fiável e quando os alunos podem ter motivos para questionar as suas capacidades. Quer sejam precisas ou não, as expectativas influenciam a forma como os professores tratam os alunos. Por exemplo, em geral, os professores parecem proporcionar um clima emocional mais favorável, feedback mais claro, mais atenção, mais tempo de ensino e mais oportunidades de aprendizagem a alunos sobre os quais têm expectativas elevadas versus alunos sobre os quais têm baixas expectativas. Este tratamento diferenciado pode aumentar as diferenças reais de desempenho entre os alunos de alto e baixo desempenho ao longo do tempo.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

É melhor que os professores comuniquem expectativas elevadas a todos os alunos e mantenham padrões elevados e adequados para todos, a fim de evitar profecias negativas de auto-realização:

- Os professores podem avaliar continuamente a fiabilidade da informação que utilizam para formar as suas expectativas. A fraca história académica de um aluno não deve ser percebida como a última palavra absoluta sobre um aluno (i.e., pode haver factores atenuantes que podem ter prejudicado a capacidade do aluno no passado, mas que já não se aplicam), mas sim como uma hipótese de trabalho sobre um aluno, que o professor tem a oportunidade de refutar. Além disso, raça, género e classe social não são bases sólidas sobre as quais formar expectativas da competência do aluno.
- Como os professores podem, por vezes, não saber que estão a tratar os alunos de forma diferente com base nas suas expectativas (alunos sobre os quais se têm expectativas elevadas vs. baixas expectativas), pode ser útil que os professores façam uma auto verificação. Por exemplo, os professores podem perguntar-se se (a) apenas os alunos sobre os quais têm expectativas elevadas estão sentados na frente da sala de aula, (b) todos têm uma oportunidade para participar nas discussões em sala de aula, e se (c) o feedback escrito sobre as tarefas é igualmente detalhado para os alunos sobre os quais se tem alta e baixa expectativa.

Provavelmente o melhor antídoto para os efeitos negativos da expectativa é nunca desistir de um aluno.

REFERÊNCIAS

- Jussim, L., Eccles, J., & Madon, S. (1996). Social perception, social stereotypes, and teacher expectations: Accuracy and the quest for the powerful self-fulfilling prophecy. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 28, pp. 281-388). San Diego, CA: Academic Press.
- Jussim, L., & Harber, K. D. (2005). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies: Knowns and unknowns, resolved and unresolved controversies. *Personality and Social Psychology Review*, 9(2), 131-155. doi:10.1207/s15327957pspr0902_3
- Jussim, L., Robustelli, S., & Cain, T. (2009). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies. In A. Wigfield & K. Wentzel (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 349-380). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Boston, MA: Pearson.

Stipek, D. J. (2002). *Motivation to learn: Integrating theory and practice* (4th ed.). New York, NY: Allyn & Bacon.

PRINCÍPIO 12 Estabelecer objectivos de curto prazo (proximais), específicos e moderadamente desafiadores aumenta mais a motivação do que estabelecer objectivos de longo prazo (distais), gerais e excessivamente desafiadores.

EXPLICAÇÃO

O estabelecimento de objectivos é o processo pelo qual uma pessoa estabelece um padrão de desempenho (por exemplo, “Quero aprender 10 palavras novas todos os dias”; “Quero terminar o ensino secundário em 4 anos”). Este processo é importante para a motivação porque os alunos com um objectivo e auto-eficácia adequada são susceptíveis de se envolver nas actividades que levam à realização desse objectivo. A auto-eficácia também aumenta à medida que os alunos monitorizam o progresso que estão a fazer em direcção aos seus objectivos, especialmente quando estão a adquirir novas competências no processo.

Três propriedades da definição de objectivos são importantes para a motivação. Primeiro, os objectivos de curto prazo, ou proximais, são mais motivadores do que os objectivos de longo prazo, ou distais, porque é mais fácil julgar o progresso em direcção aos objectivos proximais. Em termos de desenvolvimento, pelo menos até ao meio da adolescência, os alunos tendem a ser menos capazes de pensar concretamente no futuro distante. Em segundo lugar, objectivos específicos (por exemplo, “Eu vou fazer 20 adições matemáticas hoje com 100% de precisão), são preferíveis aos objectivos mais gerais (por exemplo, “Eu vou tentar fazer o meu melhor”), porque eles são mais fáceis de quantificar e monitorizar. Em terceiro lugar, objectivos moderadamente difíceis, em vez de objectivos muito difíceis ou muito fáceis, são os mais susceptíveis de motivar os alunos, porque objectivos moderadamente difíceis serão normalmente considerados como desafiantes mas alcançáveis. A investi-

gação documentou os benefícios dos objectivos proximais, específicos e moderadamente desafiadores sobre os resultados alcançados.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Os alunos precisam de ter muitas oportunidades para estabelecer objectivos de curto prazo, específicos e moderadamente difíceis no seu trabalho de sala de aula:

- É especialmente desejável manter um registo escrito do progresso do objectivo, que seja regularmente verificado pelo aluno e pelo professor.
- **À medida que os alunos se tornam proficientes na definição de objectivos proximais moderadamente desafiadores, aprendem a assumir riscos intermédios (não tendo aspirações nem muito elevadas nem muito baixas), o que é uma das características mais importantes dos indivíduos orientados para a realização.**
- Os professores também podem ajudar os alunos a começar a pensar em metas mais distais, desenvolvendo contractos com eles que especifiquem uma série de sub objectivos que conduzam a metas maiores e mais distais.

REFERÊNCIAS

- Anderman, E. M., & Wolters, C. (2006). Goals, values, and affect: Influences on student motivation. In P.A. Alexander & P. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology* (2nd ed., pp. 369-389). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 705-717. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705d
- Martin, A. J. (2013). Goal setting and personal best (PB) goals. In J. Hattie & E.M. Anderman (Eds.), *International guide to student achievement* (pp.356-358). New York, NY: Routledge.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208. doi:10.1007/BF01320134
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2006). Competence and control beliefs: Distinguishing means and end. In P.A. Alexander & P.H. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology* (2nd ed., pp. 349-367). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Porque são o contexto social, as relações interpessoais e o bem-estar emocional importantes para a aprendizagem dos alunos?

PRINCÍPIO 13 A aprendizagem acontece em múltiplos contextos sociais.

EXPLICAÇÃO

Os alunos fazem parte de famílias, grupos de pares e salas de aula que estão situados em contextos sociais mais amplos de escolas, bairros, comunidades e sociedade. Todos esses contextos são influenciados pela cultura, incluindo linguagem, crenças, valores e normas de comportamento partilhados. Para além disso, estas camadas de contexto interagem entre si (por exemplo, escolas e famílias).

Apreciar a potencial influência destes contextos nos alunos pode aumentar a eficácia do ensino e da comunicação entre contextos (por exemplo, entre professores e pais).

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Os professores que estão cientes da potencial influência do contexto social da sala de aula sobre os alunos e sobre o processo de ensino-aprendizagem podem facilitar relações interpessoais eficazes e a comunicação com e entre os alunos, influenciando assim a aprendizagem:

- Quanto mais os professores souberem sobre as origens culturais dos alunos e como as diferenças de valores, crenças, linguagem e expectativas comportamentais podem influenciar o comportamento dos alunos, incluindo as dinâmicas interpessoais, melhor poderão facilitar interações eficazes de ensino-aprendizagem nas suas salas de aula. Por exemplo, para alunos cuja cultura é mais colectivista do que individualista, os professores podem melhorar as experiências de aprendizagem através do

uso mais frequente de actividades de aprendizagem cooperativa.

- Os professores podem relacionar o currículo com os antecedentes culturais dos alunos - por exemplo, através da incorporação da história local nas aulas de estudos sociais ou orientar a ciência para problemas de saúde locais. **Dadas as potenciais variações nas experiências culturais, é fundamental que o professor facilite uma “cultura de sala de aula” que garanta significados, valores, crenças e expectativas comportamentais partilhados e proporcione um ambiente seguro e protegido para todos os alunos.**
- Estabelecer conexões com famílias e comunidades locais pode ajudar a melhorar a compreensão das experiências culturais dos alunos e facilitar a compreensão partilhada sobre a aprendizagem. O envolvimento familiar facilita a aprendizagem dos alunos, pelo que é vital criar oportunidades para o envolvimento da família e da comunidade no trabalho da sala de aula.
- Procurar oportunidades para participar na comunidade local (por exemplo, participar em eventos culturais locais) pode ajudar a ligar a relevância da aprendizagem à vida quotidiana dos alunos e melhorar a compreensão dos professores sobre o contexto cultural e as experiências dos seus alunos.

REFERÊNCIAS

- Lee, P C., & Stewart, D. E. (2013). Does a social-ecological school model promote resilience in primary schools? *Journal of School Health, 83*, 795-804. doi:10.1111/josh.12096

National Association of School Psychologists. (2013). *A framework for safe and successful school*. Recuperado de <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/framework-for-sa-fe-and-successful-schools>

Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, & Gaffey, S. (2012). *School climate research summary: August 2012*. New York, NY: National School Climate Center.

Trickett, E. L., & Rowe, H. L. (2012). Emerging ecological approaches to prevention, health promotion, and public health in the school context: Next steps from a community psychology perspective. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 22, 125-140. doi:10.1080/10474412.2011.649651

Ysseldyke, J., Lekwa, A. J., Klingbeil, D. A., & Cormier, D.C. (2012). Assessment of ecological factors as an integral part of academic and mental health consultation. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 22, 21-43. doi:10.1080/10474412.2011.649641

PRINCÍPIO 14 As relações interpessoais e a comunicação são fundamentais tanto para o processo de ensino-aprendizagem como para o desenvolvimento sócio emocional dos alunos.

EXPLICAÇÃO

O processo de ensino-aprendizagem nas salas de aula do pré-escolar ao secundário é inerentemente interpessoal, abrangendo tanto as conexões professor-aluno como entre pares. Estas relações são essenciais para facilitar o desenvolvimento social-emocional saudável dos alunos. **Dada a sua natureza social, as salas de aula proporcionam um contexto crítico para o ensino de competências sociais, como a comunicação e o respeito pelos outros.** Desenvolver relacionamentos bem-sucedidos com colegas e adultos é altamente dependente da capacidade de comunicar pensamentos e sentimentos através do comportamento verbal e não verbal.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Dada a natureza interpessoal do ensino e aprendizagem do pré-escolar ao secundário, os professores devem atender aos aspectos relacionais da sala de aula:

- Um ambiente seguro e protegido, tanto físico como social, e uma cultura de sala de aula partilhada (por exemplo, assegurar que todos na sala de aula são claros acerca do vocabulário, valores e normas relevantes) fornecem a base para relações saudáveis entre professor e aluno e colegas.
- Os professores podem fornecer expectativas comportamentais claras relacionadas com as interações sociais (por exemplo, respeito pelos outros, uso de comunicação clara, resolução não violenta de conflitos) e oportunidades para todos os alunos experimentarem intercâmbios sociais bem-sucedidos.
- Não só os professores podem estabelecer normas de sala de aula cooperativas e de apoio, mas também é fundamental que os professores estabeleçam ordens claras contra qualquer forma de bullying.
- As oportunidades para aprender competências sociais eficazes devem incluir ensino planeado e oportunidades para prática e feedback. As competências sociais incluem a cooperação/colaboração, procurar compreender a perspectiva do outro, respeito pelas opiniões dos outros, feedback construtivo, resolução de problemas interpessoais e resolução de conflitos.
- Os professores são responsáveis por assegurar que é mantido um clima social positivo, promovendo a resolução pacífica dos conflitos entre os alunos e intervindo precocemente em caso de ocorrência de bullying.

Uma das competências fundamentais para as interações mais complexas descritas acima é o desenvolvimento de uma comunicação clara e ponderada. A comunicação eficaz do aluno requer o ensino e a prática de competências. Os professores podem incorporar lições básicas de comunicação como parte do currículo de rotina. Por exemplo, podem incorporar competências específicas numa lição (como fazer perguntas relevantes) e fornecer oportunidades para aplicar essas competências, como durante a aprendizagem cooperativa. Para além disso, os professores podem:

- Incentivar os alunos a elaborarem as suas respostas.
- Envolver-se em troca de ideias com outros alunos durante as discussões.
- Procurar esclarecimentos junto de outros.

8 Ver também <http://www.apa.org/education/k12/relationships.aspx>.

- Ouvir com atenção os outros.
- Ler pistas não verbais.
- Proporcionar oportunidades para que os alunos pratiquem a comunicação em contextos acadêmicos e sociais.
- Fornecer feedback para melhorar o desenvolvimento de competências.
- Modelar a comunicação verbal e não-verbal eficaz utilizando a escuta activa, combinando a expressão facial com as mensagens verbais, utilizando as perguntas de forma eficaz, fornecendo elaboração em resposta às questões dos alunos e procurando compreender a perspectiva dos alunos.

REFERÊNCIAS

- Centers for Disease Control and Prevention. (2009). *School connectedness: Strategies for increasing protective factors among youth*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/connectedness.pdf>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Pianta, R. C., & Stuhlman, M. W. (2004). Teacher-child relationships and children's success in the first years of school. *School Psychology Review, 33*(3), 444-458.
- Rimm-Kaufman, S. E., Baroody, A. E., Larsen, A. A., Curby, T. W., & Abry, T. (2015). To what extent do teacher-student interaction quality and student gender contribute to fifth graders' engagement in mathematics learning? *Journal of Educational Psychology, 107*, 170-185. doi:10.1037/a0037252
- Webster-Stratton, C., Reinke, W. M., Herman, K. C., & Newcomer, L. L. (2013). The Incredible Years teacher classroom management training: The methods and principles that support fidelity of training delivery. *School Psychology Review, 40*(4), 509-529

PRINCÍPIO 15 O bem-estar emocional influencia o desempenho educativo, a aprendizagem e o desenvolvimento.

EXPLICAÇÃO

O bem-estar emocional é essencial para o funcionamento quotidiano bem-sucedido na sala de aula e influencia o desempenho académico e a aprendizagem. Também é importante para as relações interpessoais, o desenvolvimento social e saúde mental em geral. Os componentes do bem-estar emocional incluem o sentido de si próprio (autoconceito, auto-estima), o sentido de controlo sobre si mesmo e o seu ambiente (auto-eficácia, locus de controlo), sentimentos gerais de bem-estar (felicidade, contentamento, calma), e a capacidade de responder de forma saudável ao stress quotidiano (competências de coping). Ser emocionalmente saudável depende compreender, expressar e regular ou controlar as próprias emoções, bem como perceber e compreender as emoções dos outros (empatia). A compreensão das emoções dos outros é influenciada pela forma como os alunos percebem as expectativas externas e a aceitação por parte de outras pessoas significativas na sala de aula, família, grupo de pares, comunidade e ambiente social (ver Princípios 13 e 14).

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

O bem-estar emocional dos alunos pode influenciar a qualidade da sua participação no processo de ensino-aprendizagem, as suas relações interpessoais, a eficácia da sua comunicação e a sua capacidade de resposta ao clima da sala de aula. Ao mesmo tempo, o clima da sala de aula pode influenciar o sentimento de segurança e aceitação dos alunos, percepções de apoio social, sentido de controlo e bem-estar emocional geral. O professor desempenha um papel fundamental no estabelecimento de um clima em que todos os alunos são aceites, valorizados e respeitados; têm oportunidades para o sucesso académico e apoio relevante; e têm oportunidades para relações sociais positivas com adultos e pares. Os professores podem ajudar a facilitar o desenvolvimento emocional:

- Usar vocabulário emocional - por exemplo, facilitar a identificação de emoções (por exemplo, feliz, triste, receoso, zangado).

- Modelação de expressões e reacções emocionais apropriadas.
- Ensinar estratégias de regulação da emoção, tais como “parar e pensar antes de agir” e respiração profunda.
- Promover a compreensão emocional dos outros, tais como empatia e compaixão.
- Monitorizar as suas expectativas para garantir que são igualmente encorajadoras para todos os alunos, independentemente do seu desempenho anterior.

REFERÊNCIAS

- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2012). *CASEL Guide: Effective social and emotional learning programs*. Recuperado de www.casel.org/guide
- Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with the RULER approach to social and emotional learning: Proximal and distal outcomes. *American Journal of Community Psychology, 51*(3-4), 530-542. doi:10.1007/s10464-013-9570-x
- Jain, S., Buka, S. L., Subramanian, S. V., & Molnar, B. E. (2012). Protective factors for youth exposed to violence: Role of developmental assets in building emotional resilience. *Youth Violence and Juvenile Justice, 10*, 107-129. doi:10.1177/15412004011424735
- Jones, S. M., Arber, J. L., & Brown, J. L. (2011). Two-year impacts of a universal school-based social-emotional and literacy intervention: An experiment in translational developmental research. *Child Development, 82*(20), 533-554. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01560.x
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*, 293-311. doi:10.1080/03054980902934563

Qual é a melhor forma de gerir a sala de aula?

PRINCÍPIO 16 As expectativas sobre o comportamento em sala de aula são aprendidas e podem ser ensinadas utilizando princípios comportamentais comprovados de ensino eficaz em sala de aula.

EXPLICAÇÃO

A capacidade de aprender dos alunos é tão afectada pelo seu comportamento interpessoal e intrapessoal quanto pelas suas competências académicas. O comportamento do aluno que não está em conformidade com as regras da sala de aula ou com as expectativas do professor não pode, simplesmente, ser considerado como uma distração a ser eliminada antes que o ensino possa ocorrer. Em vez disso, os comportamentos conducentes à aprendizagem e a interacção social adequada são melhor ensinados no início do ano académico e reforçados ao longo do ano. Estes comportamentos podem ser ensinados usando princípios comportamentais comprovados. Para os alunos que exibem comportamentos problemáticos mais sérios ou consistentes, a compreensão do contexto e da função do comportamento é um elemento-chave no ensino de comportamentos de substituição adequados.⁹

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Uma suposição comum é a de que o ensino é apenas para aqueles que estão “prontos para aprender” e que o ambiente de aprendizagem será melhorado se aqueles que interrompem ou distraem dela forem removidos.

- Um melhor comportamento social e em sala de aula, tal como a competência académica, pode ser moldado e ensinado. Nas salas de aula mais eficazes, as expectativas e regras de sala de aula representam um currículo social que é ensinado e re-ensinado ao longo do ano lectivo. As primeiras 2 semanas de escola são consideradas um momento crucial para os professores estabelecerem as suas regras e expectativas.
- Estratégias disciplinares proactivas que evitam problemas de comportamento são sempre melhores do que estratégias reactivas que tentam reduzir comportamentos problemáticos depois deles já estão presentes. Consequentemente, o comportamento do aluno que não está em conformidade com as regras da sala de aula torna-se uma oportunidade de trazer a atenção do aluno de volta às expectativas da sala de aula.
- As regras e expectativas da sala de aula podem ser ensinadas e re-ensinadas utilizando os mesmos princípios que os utilizados no ensino académico, incluindo a apresentação clara do objectivo, tarefa ou comportamento; oportunidade para a prática, com feedback oportuno e específico; reforço do comportamento desejado; e correcção comportamental conforme necessário.
- Uma série de princípios comportamentais, incluindo elogios ao comportamento apropriado, reforço diferencial (os comportamentos ou respostas desejados são reforçados e os comportamentos ou respostas inadequados são ignorados), correcção, planeamento de consequências, podem ser usados para ensinar e lembrar consistentemente os alunos das suas expectativas.
- A nível escolar, estes mesmos princípios podem ser utilizados para clarificar as expectativas e recompensar o comportamento positivo através de programas como o *Positive Behavior Interventions and Supports* (PBIS).
- O processo de resolução de problemas conhecido como avaliação comportamental funcional (*Functional Behavior Assessment*) permitiu que professores e psicólogos

⁹ Ver também <http://www.apa.org/education/k12/classroom-mgmt.aspx> e <http://www.apa.org/ed/schools/cpse/activities/class-management.aspx>.

escolares identificassem os eventos antecedentes e as relações funcionais associadas ao comportamento inadequado. A informação extraída de uma avaliação comportamental funcional permite que os profissionais da escola identifiquem comportamentos de substituição apropriados - isto é, comportamentos mais adaptativos que permitem aos alunos atingir o mesmo objectivo comportamental de uma forma mais aceitável.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association, Zero Tolerance Task Force. (2008). Are zero tolerance policies effective in the schools? An evidentiary review and recommendations. *American Psychologist*, 63, 852-862. doi:10.1037/0003-066X.63.9.852
- Everston, C. M., & Emmer, E. T. (2009). *Classroom management for elementary teachers* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Skiba, R., & Peterson, R. (2003). Teaching the social curriculum: School discipline as instruction. *Preventing School Failure*, 47(2), 66-73.
- Slavin, R. E. (Ed.). (2014). *Classroom management and assessment*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Sprick, R. (2006). *Discipline in the secondary classroom: A positive approach to behavior management* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Sugai, G., & Simonsen, B. (2015). Supporting general classroom management: Tier 2/3 practices and systems. In E. T. Emmer & E. J. Sabornie (Eds.), *Handbook of classroom management* (2nd ed., pp. 60-75). New York, NY: Taylor & Francis.

PRINCÍPIO 17 A gestão eficaz da sala de aula baseia-se em (a) criar e comunicar expectativas elevadas (b) promover relações positivas de forma consistente e c) proporcionar um nível elevado de apoio ao aluno.

EXPLICAÇÃO

Tanto ao nível da sala de aula como ao nível da escola, o desenvolvimento de um clima de aprendizagem eficaz baseia-se na estrutura e no apoio. Em termos de estrutura, os alunos precisam de ter uma compreensão clara das regras

de comportamento e das expectativas da sala de aula, e estas expectativas devem ser comunicadas de forma directa, frequente e consistente. No entanto, também sabemos que o apoio é essencial. Para serem eficazes e culturalmente responsivos, os professores podem desenvolver e manter relacionamentos fortes e positivos com seus alunos, comunicando consistentemente que estão firmemente comprometidos em apoiar todos os seus alunos no cumprimento dessas elevadas expectativas académicas e comportamentais.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Os alunos beneficiam de uma estrutura previsível e de expectativas elevadas face ao seu desempenho académico e comportamento em sala de aula.

Por exemplo:

- Um ambiente físico seguro e bem organizado, um calendário previsível e regras que sejam claramente explicadas e consistentemente aplicadas contribuem para um clima de aprendizagem seguro e ordenado que reduz a distração e mantém o foco no ensino académico.
- Expectativas elevadas, especialmente quando comunicadas de forma punitiva, não são suficientes para estabelecer e manter um clima de aprendizagem positivo e produtivo. Os professores, escolas e programas mais eficazes também enfatizam o desenvolvimento de relações de apoio e afecto com os alunos.
- A manutenção de uma elevada proporção de declarações positivas e recompensas para consequências negativas, bem como o respeito expressivo por todos os alunos e a sua herança, constrói a confiança na sala de aula.

Ao nível da escola:

- Programas como o *Restorative Practices*¹⁰ permitem que os alunos adquiram uma compreensão de como restaurar relacionamentos danificados pela ruptura e violência através de estratégias como a tomada de decisão colaborativa.
- Estratégias¹¹ de aprendizagem sócio emocionais ensinam explicitamente aos alunos competências interpessoais e intrapessoais (por exemplo, gerir emoções, estabelecer relações positivas e tomar decisões responsáveis) necessárias para ter êxito na escola e na sociedade.

¹⁰ Ver <http://www.iirp.edu/what-is-restorative-practices.php>.

¹¹ Veja, ex., <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning>.

Equilibrar a estrutura e o apoio é central para uma gestão de sala de aula culturalmente responsiva e está associado a níveis mais baixos de suspensão e bullying quando aplicados ao nível da escola.

REFERÊNCIAS

- Evertson, C. M., & Emmer, E. T. (2009). *Classroom management for elementary teachers* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Rothstein-Fisch, C., & Trumbull, E. (2008). *Managing diverse classrooms: How to build on students' cultural strengths*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Skiba, R., & Peterson, R. (2003). Teaching the social curriculum: School discipline as instruction. *Preventing School Failure*, 47(2), 66-73.
- Weinstein, C., Tomlinson-Clarke, S., & Curran, M. (2004). Toward a conception of culturally responsive classroom management. *Journal of Teacher Education*, 55, 25-38. doi:10.1177/0022487103259812

Como avaliar o progresso dos alunos?

PRINCÍPIO 18 As avaliações formativas e sumativas são igualmente importantes e úteis, mas requerem abordagens e interpretações diferentes.

EXPLICAÇÃO

As avaliações formativas são usadas para orientar e moldar directamente o ensino em sala de aula. As avaliações sumativas são usadas para produzir um julgamento geral do progresso de aprendizagem do aluno ou da eficácia dos programas educacionais. As avaliações formativas têm lugar antes ou durante o ensino, podem ser “em tempo real” e têm o objectivo explícito de melhorar a aprendizagem actual. As avaliações sumativas medem a aprendizagem num determinado ponto, geralmente no final de uma unidade de estudo, semestre ou ano lectivo, e pelas suas características oferecem oportunidades limitadas para influenciar as actividades de aprendizagem actuais.

A abordagem utilizada para recolher informações é também susceptível de diferir entre os dois tipos de avaliação, tendo em conta os seus diferentes objectivos. As avaliações formativas, ao serviço da consecução dos objectivos de aprendizagem, são mais susceptíveis de incorporar as progressões de aprendizagem e incluem a discussão, a colaboração, a auto-avaliação e a avaliação pelos pares e o feedback descritivo. As avaliações sumativas, dada a sua finalidade de avaliar o progresso em relação a um ponto de referência, são mais prováveis de serem avaliações importantes, padronizadas em larga escala, que avaliam o trabalho individual para produzir uma pontuação geral ou designação de nível de desempenho.

Tanto as avaliações formativas como as sumativas podem ser desenvolvidas por professores ou fora da sala de aula - por exemplo, por uma empresa de testes em nome de uma agência estatal. No entanto, em geral, as avaliações formativas são mais prováveis de serem desenvolvidas pelos professores, e as avaliações em larga escala e de grande

importância são mais prováveis de serem desenvolvidas por uma organização externa. Em geral, o objectivo de ambos os tipos de avaliações é fundamentalmente o mesmo - produzir fontes de informação válidas, justas, úteis e confiáveis.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Utilizar avaliações formativas pode resultar em aumentos importantes na aprendizagem dos alunos quando os professores:

- Comunicam claramente aos alunos os objectivos de cada lição.
- Usam lições e outras experiências em sala de aula para recolher evidências sobre a aprendizagem do aluno.
- Usam estas evidências para ajudar a compreender o que os alunos sabem e redireccionar prontamente os alunos conforme necessário.

Os professores podem melhorar a eficácia das avaliações formativas quando eles:

- Se concentram sistematicamente na definição de objectivos para os seus alunos.
- Determinam se os alunos atingiram esses objectivos.
- Reflectem sobre como melhorar o seu ensino no futuro.
- Mantêm o período de tempo entre a avaliação formativa e as intervenções subsequentes relativamente curto; é quando os efeitos na aprendizagem dos alunos serão mais fortes.

Os professores podem fazer melhor uso das avaliações formativas e sumativas quando entendem conceitos básicos relacionados a avaliação educativa. Os professores também podem usar dados de avaliação para avaliar o seu próprio ensino, a fim de considerar se cobriram adequadamente o material que pretendiam cobrir e se foram eficazes no cumprimento dos seus objectivos de ensino.

Os professores também vão querer assegurar que as suas avaliações se alinham com os objectivos gerais de aprendizagem para suscitar questões de diferentes formas no sentido de avaliar o nível de conhecimento dos alunos.

O Princípio 19 oferece uma discussão sobre a importância da validade e da equidade nas avaliações e como elas afectam a adequação das inferências que podem ser feitas a partir de resultados de testes. Além disso, é importante considerar o comprimento do teste ao tomar decisões importantes ou irrevogáveis, uma vez que o comprimento do teste é um factor relacionado com a fiabilidade ou consistência, dos resultados do teste. O princípio 20 descreve como o significado dos resultados da avaliação depende de uma interpretação clara, apropriada e justa dos resultados dos testes.

REFERÊNCIAS

- Black, P., Harrison, C., Lee, C., Marshal, B., & William, D. (2003). *Assessment for learning: Putting it into practice*. Buckingham, England: Open University Press.
- Council of Chief State School Officers (CCSSO). (2008). *Formative assessment: Examples of practice*. Recuperado do site CCSSO: http://ccsso.org/Documents/2008/Formative_Assessment_Examples_2008.pdf
- Heritage, M. (2007). Formative assessment: What do teachers need to know and do? *Phi Delta Kappan*, 89(2), 140-145.
- Sheppard, L.A. (2006). Classroom assessment. In R.L. Brennan (Eds.), *Educational measurement* (4th ed., pp. 623-646). Westport, CT: American Council on Education/Praeger.
- Wylie, C., & Lyon, C. (2012, June). Formative assessment—Supporting student’s learning. *R & D Connections* (No. 19). Retirado do site Educational Testing Service: http://www.ets.org/Media/Research/pdf/RD_Connections_19.pdf

PRINCÍPIO 19 As competências, conhecimentos e capacidades dos alunos são melhor medidas através de processos de avaliação baseados na ciência psicológica, com padrões bem definidos de qualidade e justiça.

EXPLICAÇÃO

Os professores e líderes do ensino pré-escolar ao ensino secundário estão a trabalhar numa época em que as avaliações são um tópico constante de discussão e debate. É importante lembrar, no entanto, que existem normas claras para julgar a qualidade das avaliações de qualquer tipo. Isto é válido tanto para a avaliação formativa como para a sumativa (ver as *Standards for Educational and Psychological Testing*; AERA, APA, & NCME, 2014). **As avaliações que são confiáveis e válidas ajudam os utilizadores a fazer inferências aproximadas sobre os conhecimentos, capacidades e competências dos alunos.**

A validade de uma avaliação pode ser pensada em relação a quatro questões essenciais:

- Quanto do que quer medir está realmente a ser medido?
- Quanto daquilo que não tencionava medir está realmente a ser medido?
- Quais são as consequências pretendidas e não pretendidas da avaliação?
- Que provas tem para apoiar as suas respostas às três primeiras perguntas?

A validade de um instrumento de avaliação não é simplesmente numérica. É um julgamento, ao longo do tempo e através de uma variedade de situações, sobre as inferências que podem ser extraídas dos dados do instrumento de avaliação, incluindo as consequências intencionais ou não intencionais da utilização do instrumento. Por exemplo, os utilizadores do teste precisam de ser capazes de inferir, a partir de uma pontuação do teste, que ele reflecte a taxa correta de aprendizagem do aluno e não outros factores. Para que isto seja verdade, o teste deve ser validado para a finalidade e a população a que se destina. Por isso, quem faz o teste devem ser motivado a mostrar o que consegue realmente fazer. Caso contrário, os profissionais da escola não podem dizer se a aprendizagem do aluno está a ser

medida ou se o que está a ser medido é o grau de esforço investido em fazer o teste.

A justiça é um componente da validade. A avaliação válida exige que se diga claramente o que é e o que não é suposto medir uma avaliação e exige provas disso para todos os alunos. Os testes que evidenciam diferenças reais e relevantes são justos; os testes que evidenciam diferenças não relacionadas com o objectivo do teste não o são.

A fiabilidade de uma avaliação é também um factor-chave. Uma avaliação confiável é aquela cujos resultados são indicadores consistentes de conhecimento, capacidades e competências do aluno. As pontuações não devem ser afectadas por factores de probabilidade associados, por exemplo, à motivação ou interesse do aluno em relação a um determinado conjunto de perguntas do teste, variações nas condições do teste, ou outras coisas que não fazem parte do que os professores pretendem medir. Em geral, os testes de longa duração são mais fiáveis do que os testes mais curtos.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

Sempre que os professores fazem uma avaliação, é melhor considerar os seus pontos fortes e limitações em relação ao que eles esperam que lhes diga sobre a aprendizagem dos seus alunos. Os professores podem aplicar estratégias para melhorar a confiabilidade das suas avaliações e saber as razões pelas quais algumas avaliações serão mais confiáveis do que outras:

As formas através das quais os professores podem melhorar a qualidade das avaliações que utilizam incluem:

- Alinhar cuidadosamente as avaliações com o que é ensinado.
- Usar um número suficiente de perguntas gerais e variedade de perguntas e tipos de perguntas sobre o mesmo tópico.
- Usar a análise de itens para direccionar perguntas que são muito difíceis ou muito fáceis e não estão a fornecer diferenciação suficiente no conhecimento (por exemplo, 100% dos alunos responde correctamente).
- Ter em conta que os testes válidos para determinada utilização ou contexto podem não ser válidos para outra.
- Basear decisões importantes em múltiplas medidas em vez de num único teste.

- Monitorizar os resultados para determinar se há discrepâncias consistentes entre o desempenho ou resultados de alunos de diferentes grupos culturais. Por exemplo, alguns subgrupos de alunos estão rotineiramente sobre representados em certos tipos de programação (por exemplo, educação especial)?

REFERÊNCIAS

- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. Washington, DC: American Educational Research Association.
- Brookhart, S. (2011). Educational assessment knowledge and skills for teachers. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 30(1), 3-12.
- Moss, P.A. (2003). Reconceptualizing validity for classroom assessment. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 22(4), 13-25.
- Smith, J. K. (2003). Reconsidering reliability in classroom assessment and grading. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 22(4), 26-33.
- William, D. (2014). What do teachers need to know about the new *Standards for educational and psychological testing*? *Educational Measurement: Issues and Practice*, 33, 20-30. doi:10.1111/emip.12051

PRINCÍPIO 20 Fazer sentido dos dados de avaliação depende de uma interpretação clara, adequada e justa.

EXPLICAÇÃO

O significado dos resultados da avaliação depende de uma interpretação clara, apropriada e justa. **As pontuações de qualquer avaliação devem, geralmente, ser utilizadas apenas para os fins específicos para os quais foram concebidas.** Por exemplo, os testes destinados a ordenar os alunos para uma competição podem ser válidos, justos e úteis para esse fim, mas, ao mesmo tempo, esses testes provavelmente seriam enganosos para determinar os pontos fortes e fracos do domínio de material de cada aluno, numa área específica da matéria.

RELEVÂNCIA PARA OS PROFESSORES

A eficácia do ensino depende em grande medida dos professores serem consumidores informados da investigação sobre educação, de serem intérpretes eficazes dos dados para os utilizarem na sala de aula e de serem bons comunicadores com os alunos e as suas famílias sobre os dados de avaliação e as decisões que afectam os alunos.

Os professores podem ponderar o currículo e as escolhas de avaliação para verificar se esses recursos são apoiados pelas evidências da investigação e se são adequados para usar com diversos alunos.

Para interpretar eficazmente os dados da avaliação, os professores devem responder às seguintes questões sobre qualquer avaliação que usem:

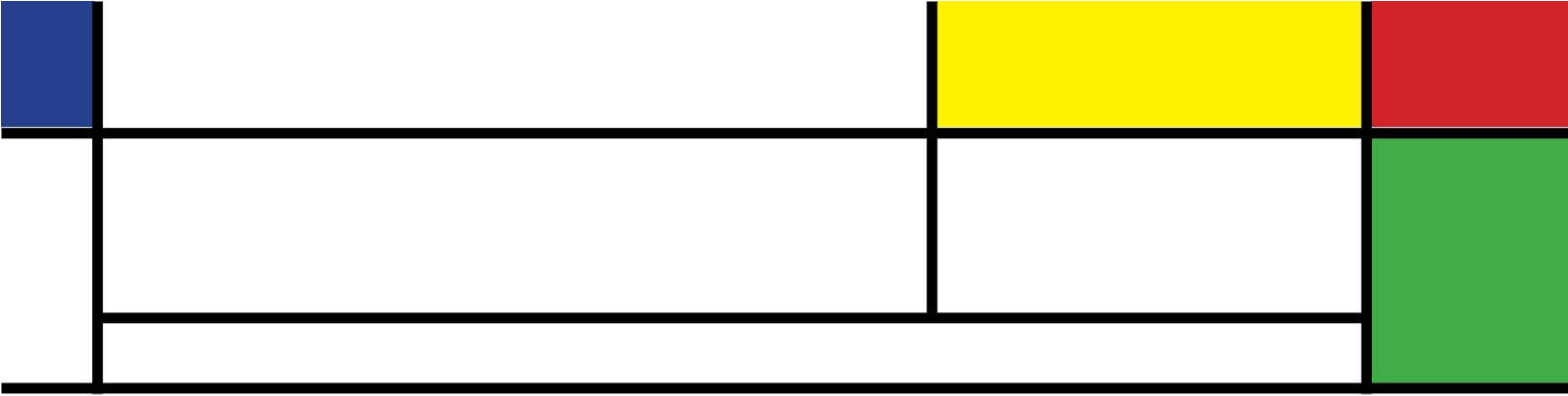
- O que é que a avaliação pretendia medir?
- Em que comparações se baseiam os dados de avaliação? Os alunos estão a ser comparados uns com os outros? Ou, em vez disso, as respostas dos alunos estão a ser directamente comparadas com amostras de respostas aceitáveis e não aceitáveis que o professor ou outros forneceram?
- Quais são os critérios para os pontos de corte ou normas? As pontuações dos alunos estão a ser classificadas usando um padrão ou um ponto de corte, tal como uma categoria de aprovação/reprovação, escala de letras, ou algum outro indicador de desempenho satisfatório ou insatisfatório?

Os dados recolhidos a partir de qualquer avaliação são melhor interpretados à luz da sua adequação para abordar questões específicas sobre alunos ou programas educacionais, a sua adequação para indivíduos de diferentes origens e circunstâncias educacionais, e as consequências intencionais e não intencionais que resultam do uso da avaliação. Uma vez que tanto os testes de maior como de menor importância podem ter um impacto significativo nos alunos, é essencial fazer uma interpretação cuidadosa dos resultados de qualquer tipo de teste.

A consciência dos pontos fortes e limitações de qualquer avaliação é fundamental. Essa consciência também permite que os professores façam ressalvas, tais como a fiabilidade imperfeita das pontuações (ver mais sobre esta questão no Princípio 19) e a importância de utilizar múltiplas fontes de evidência para decisões importantes.

REFERÊNCIAS

- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. Washington, DC: American Educational Research Association.
- American Psychological Association. (n.d). *Appropriate use of high-stakes testing in our nation's schools*. Recuperado de <http://apa.org/pubs/info/brochures/testing.aspx>



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

750 First Street, NE
Washington, DC 20002-4242
www.apa.org

WEBINAR - DESENVOLVIMENTO VOCACIONAL | 5 DE MAIO DE 2020

Webinar OPP com as participações de Ana Ribas (Psicóloga do Agrupamento de escolas de Mem Martins) e Luísa Mota (Escola Secundária António Arroio).

Moderado por Sofia Ramalho
(Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Disponível aqui.



WEBINAR - RECOMENDAÇÕES PARA UMA EDUCAÇÃO INCLUSIVA | 5 DE MAIO DE 2020

Webinar OPP com as participações de Luís Tavares (Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita), Ana Cláudio (Agrupamento de Escolas de Santo António) e Ana Beira (Agrupamento de Escolas de Casquilhos).

Moderado por Sofia Ramalho
(Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Disponível aqui.



WEBINAR - INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO EM CONTEXTO ESCOLAR | 30 DE ABRIL DE 2020

Webinar OPP com as participações de Sofia Mendes (Psicóloga no Agrupamento de Escolas Gaia Nascente e Membro do Conselho de Especialidade de Educação da Ordem dos Psicólogos Portugueses) e Cristiana Sequeira (Especialista em Psicologia da Educação com experiência em contexto escolar e organizacional). Disponível aqui.

Moderado por Sofia Ramalho
(Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Disponível aqui.



WEBINAR - INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO ENSINO SUPERIOR | 27 DE ABRIL DE 2020

Webinar OPP com as participações de Sílvia João (Reitoria da Universidade do Porto), Cláudio Pina Fernandes, (Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa) e Carolina Leonardo (Instituto Politécnico do Porto).

Moderado por Teresa Espassandim
(Membro da Direcção da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Disponível aqui.



**DEBATE À 5ª “ INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM
CONTEXTO ESCOLAR E PANDEMIA COVID-19” |
21 DE ABRIL DE 2020**

Sofia Mendes (Agrupamento de Escolas Gaia Nascente) e de Luís Tavares (Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, Barreiro) debatem o impacto da pandemia na educação e nas práticas dos psicólogos em contexto escolar.

Moderado por Tiago Pereira
(Coordenador do Gabinete de Crise COVID-19 da OPP).

Disponível aqui.



**VIVA SAUDÁVELMENTE ESTE PERÍODO DE PANDEMIA...
E DE ESTUDO EM CASA (VÍDEO) | 18 DE JUNHO DE 2020**

Disponível aqui.



**CARTA ENVIADA À DIRECTORA-GERAL DA SAÚDE,
DRA. GRAÇA FREITAS | 4 DE AGOSTO DE 2020**

Alertando para a necessidade e premência da conciliação das medidas sanitárias com medidas de saúde mental/psicológica, nomeadamente nos contextos escolares.

Disponível aqui.

