



PUC
CAMPINAS



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19: CARTILHA PARA PROFESSORES DA REDE PÚBLICA



SERVIÇO-ESCOLA DE
PSICOLOGIA
PUC CAMPINAS



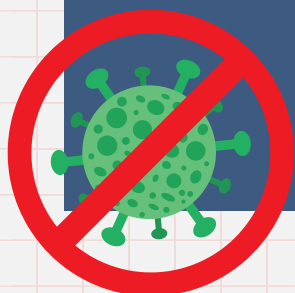
APRESENTAÇÃO

Estamos presenciando uma situação anormal, uma **pandemia**.

Ela foi causada pelo *coronavírus*, e é transmitida, principalmente, através de gotículas de saliva, tosse, espirro e contato de mão contaminada.

O vírus é mutante e já apresenta variantes. Mesmo já existindo algumas vacinas, devemos continuar nos cuidando.

Por isso, muitas aulas continuam de maneira remota e/ou com restrições presenciais.



DESAFIOS DO ENSINO REMOTO

A educação de maneira remota não pôde ser efetivada em **todos os contextos**.

Uma grande parcela dos(as) alunos(as) não possui internet de qualidade e nem dispositivos para acessar as plataformas.

Muitos(as) deles(as) também não possuem um espaço adequado em casa para realizar as aulas remotamente.

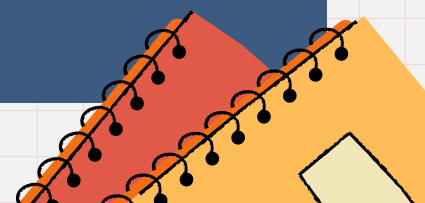
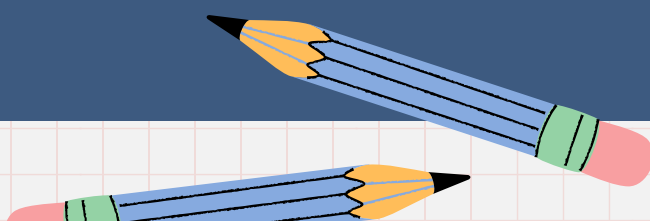
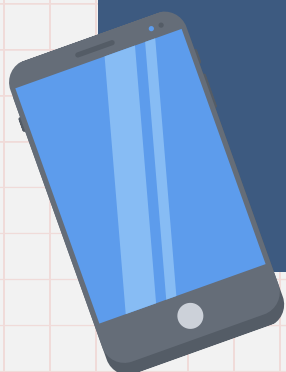


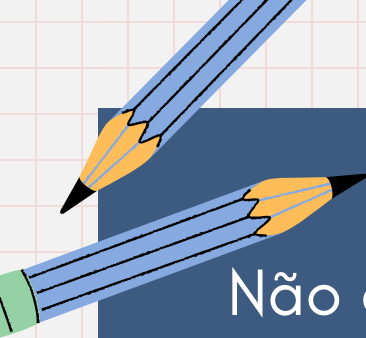
Sabemos que, durante esse momento de pandemia, muitos(as) estudantes vêm se mostrando desengajados(as) com o ensino...

Mas não leve isso para o lado pessoal!

Há diversos fatores externos interferindo na produtividade deles(as), tais como:

- Dificuldades no sistema educacional já existentes, agora intensificadas;
- Exclusão digital: dificuldade de acesso à internet de qualidade e/ou a aparelhos para assistir as aulas e acompanhar as tarefas;
- Dificuldades em outros âmbitos, como pouca interação e falta do contato físico com amigos(as), por exemplo.



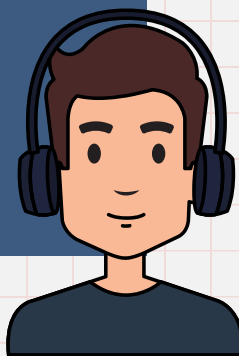


Não é de hoje que existe uma luta para a valorização dos(as) professores(as), principalmente na rede pública.

Com a pandemia, essa questão ficou acentuada.

O trabalho do(a) professor(a) aumentou com essa situação, pois muitos(as) tiveram que aprender a usar a tecnologia e as plataformas para dar aula, em um curto período de tempo, o que não foi tarefa fácil.

A escola tem feito movimentos para ajudar, porém a rotina ainda está difícil, pois trata-se de uma grande mudança que ocorreu de forma abrupta.



Sabemos que o trabalho dos(as) profissionais da educação nunca foi fácil. Sempre existiram surpresas e mudanças na rotina com os(as) alunos(as), as quais requerem constantes reajustes e reinvenções.

Durante a pandemia, essas dificuldades continuaram. Na verdade, sabemos que elas ficaram ainda mais complexas.

Além dos compromissos com a escola, existem as questões pessoais frente à pandemia (como os cuidados da casa e dos(as) filhos(as) pequenos(as) ou em estudo remoto).

Novas ferramentas e plataformas para aprender a mexer, aulas para preparar, atividades para corrigir, estar disponível para auxiliar alunos(as) e familiares... Tudo isso gera uma sobrecarga.



Para apresentar uma aula remota de qualidade, muitos(as) professores(as) foram responsáveis por providenciar seus próprios computadores, telefones, internet de boa qualidade, além de arcar com os gastos extras na conta de energia.

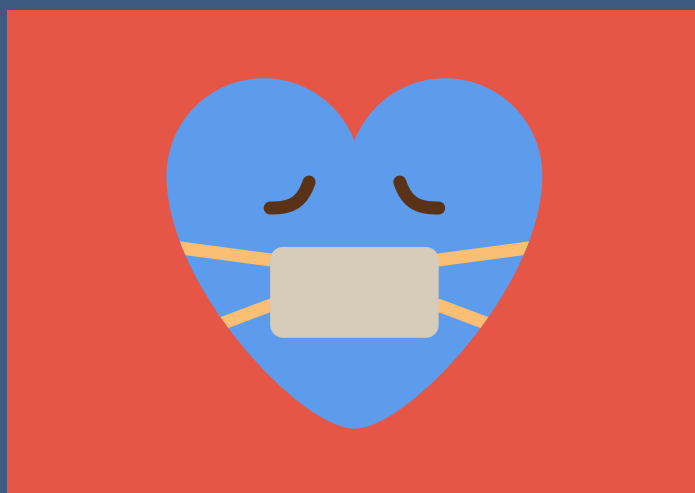


Você não está sozinho(a)!

A maior parte dos(as) professores(as) brasileiros(as) têm relatado os mesmos sentimentos em função da pandemia.

Todas essas altas demandas e mudanças de hábitos podem gerar sentimentos como:

- Medo
- Raiva
- Estresse
- Ansiedade
- Tristeza



Ou seja, esses sentimentos podem causar um mal-estar psicológico em muitos(as) professores(as).

MAS, LEMBRE-SE:

Diante deste contexto pandêmico

é normal não se sentir bem!

Só não podemos deixar que esses sentimentos se tornem frequentes no nosso dia a dia.

COMO LIDAR COM AS NOVAS DEMANDAS IMPOSTAS PELA PANDEMIA?

Comunique-se!

É fundamental conversar com os(as) gestores(as) escolares e com seus(suas) alunos(as), principalmente para que entendam seus sentimentos e dificuldades: isso possibilitará que você entenda os deles(as). Desta forma, é possível manter um vínculo entre estudantes, professores(as) e escola.

Fortaleça sua rede de apoio!

Converse com amigos(as), familiares e demais professores(as).

Assim, você terá ajuda em momentos de dificuldade, além de companhia para esses momentos tão solitários decorrentes do isolamento social.

Planeje-se!

O planejamento deve considerar os diferentes contextos e realidades, tanto do(a) professor(a), quanto do(a) aluno(a). Quando trabalhamos de casa, é mais difícil gerirmos nosso tempo. Procure planejar suas atividades ao longo da semana, dividindo seu tempo em período de aula, preparação de conteúdo e demais atividades necessárias.

**NÃO SE ESQUEÇA DE RESERVAR
UM TEMPO PARA DESCANSAR!**

Apresente possibilidades!

Caso o(a) aluno(a) não tenha acesso às ferramentas e às plataformas digitais, apresente alternativas para a realização das tarefas e o acompanhamento das aulas, porém tenha cuidado para que essas alternativas não aumentem muito sua sobrecarga de trabalho.

Para facilitar a compreensão e acompanhamento do(a) aluno(a), procure deixar explícito:

- O que será abordado no conteúdo?

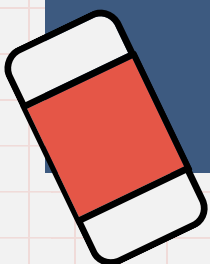
Apresente o assunto a ser abordado na aula de forma clara e objetiva.

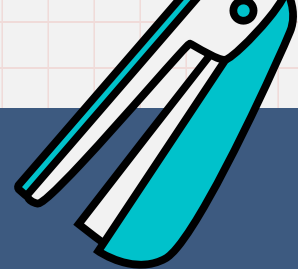
- Quais os objetivos da aprendizagem?

Indique e explique quais conhecimentos e habilidades serão desenvolvidas e qual é o resultado esperado.

- Quais os métodos de avaliação?

Explique as formas e metodologias propostas para avaliar o acompanhamento da aprendizagem.





Sabemos que uma das preocupações dos(as) professores(as) é sobre como os(as) alunos(as) estão lidando com esse momento de pandemia, sua saúde, bem-estar, e se estão acompanhando as aulas...

Mas, é fundamental pensar em como você está neste momento! Para um bom processo de aprendizagem dos(as) alunos(as), é importante que o(a) professor(a) esteja bem!



Evite se cobrar tanto e procure realizar atividades que promovam seu próprio bem-estar!

Caso você sinta que precisa de apoio para superar esses e demais momentos difíceis, **procure ajuda.**

Em Campinas:

- Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento (ITCR-Campinas): Atendimento psicológico, em clínica particular, de acordo com a avaliação socioeconômica a partir de uma triagem;

Endereço: Rua Josefina Sarmiento, 387/395, Cambuí, Campinas

Telefones: (19) 3294-1960, 3294-8544 e 3254-2839

- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS): Há 13 CAPS em Campinas que realizam atendimentos individuais e terapias em grupo. Caso haja interesse, procure o Centro de Saúde mais próximo do seu bairro para que haja encaminhamento.

Em outras cidades: procure o CAPS mais próximo

ou

Disque 188 - Centro de Valorização da Vida (CVV);

Disque 180 - Central de atendimento à mulher em casos de violência doméstica;

Acesse: <https://mapasaudental.com.br>



Esperamos que tudo fique bem, o mais rápido possível!

Enquanto isso, busque se aproximar e fortalecer seu vínculo com os(as) alunos(as).

Esperamos que a leitura desta cartilha tenha sido proveitosa.

Compartilhe-a com sua rede de colegas, amigos(as) e com todos que julgar pertinente.



REFERÊNCIAS

- Coelho, E. A. & Patias, N. D. (2020). *Ser professor(a) em tempos de pandemia*. Núcleo de Estudo em Contextos de Desenvolvimento humano: Família e Escola (NEDEFE) (Org.). Santa Maria, RS: UFSM.
- Constantinou, E., Manenti, L., Silva, E. S. A. D., Costa, A. E. D., Ponzio, A. P., Rorato, G. Z., ... & Consoni, G. B. (2020). Ensino remoto emergencial: desafios e estratégias para retomada. Rio Grande do Sul, RS: UFRGS.
- Dias, E. & Pinto, F. C. (2020). A educação e a COVID-19. *Ensaio: Avaliação em Políticas Públicas em Educação*, 28(108), 545-554.
http://dx.doi.org/10.1590/s01044036201900280108_0001
- Echer, I. C. (2005). Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13(5), 754-757.
<https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000500022>
- Garcia, T. C. M., Morais, I. R. D., Zaros, L. G., & Rêgo, M. C. F. D. (2020). Ensino Remoto Emergencial: Propostas de design para organização de aulas. Cadernos de Ensino Mediado por TIC. Natal, RN: UFRN.
https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/29767/1/ENSINO%20REMOTO%20EMERGENCIAL_proposta_de_design_organizacao_aulas.pdf

Joye, C. R., Moreira, M. M., & Rocha, S. S. D. (2020). Educação a Distância ou Atividade Educacional Remota Emergencial: em busca do elo perdido da educação escolar em tempos de COVID-19. *Research, Society and Development*, 9(7), e521974299.
<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4299>

Ministério da Educação (abril, 2020). Nota técnica ensino a distância na educação básica frente à pandemia da Covid-19. MEC. https://www.todospelaeducacao.org.br/_uploads/_posts/425.pdf

Morais, I. R. D., Garcia, T. C. M., Rêgo, M. C. F. D., Zaros, L. G., & Gomes, A. V. (2020). Ensino Remoto Emergencial: Orientações básicas para elaboração do plano de aula. Cadernos de Ensino Mediado por TIC. Natal, RN: UFRN.
https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789%20EMERGENCIAL_orientacoes_basicas_elaboracao_plano_aula.pdf

Torres, A. C. M., Costa, A. C. N., & Alves, L. R. G. (2020). Educação e Saúde: reflexões sobre o contexto universitário em tempos de COVID-19. ScieloPreprints.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.640>

Zanal, K. M., Neis, A. T. M., & Neis, N. M. (2020). *Cartilha de apoio à saúde mental do(a) professor(a) durante a pandemia de covid-19*. São Paulo, SP: USP.
https://www.sinesp.org.br/images/2020/Julho2020/Cartilha_sa%C3%BAde_mental_professores_1.pdf

AUTORES

Ana Luisa Porto D'Andréa: Graduanda em Psicologia (PUC-Campinas).

Julia Baldi Sorio: Graduanda em Psicologia (PUC-Campinas).

Carlos Henrique Ferreira da Silva: Psicólogo. Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas).

Letícia Lovato Dellazzana-Zanon: Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas).

COMO CITAR ESTA CARTILHA

D'Andréa, A. L. P., Sorio, J. B., Silva, C. H., & Dellazzana-Zanon, L. L. (2020). *Saúde Mental em Tempos de Pandemia: Cartilha para Professores da Rede Pública*. Campinas, SP: PUC-Campinas. Trabalho gráfico de Ana Luisa Porto D'Andréa, Julia Baldi Sorio & Ângela Lovato Dellazzana.

Saúde Mental em Tempos de Pandemia: Cartilha para Professores da Rede Pública está licenciada com uma Licença CC BY-NC-SA 4.0. Para ver uma cópia dessa licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

