



GAT

## Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Folha informativa 010/Abril.2020

# Covid 19 – estudar em tempo de pandemia – I

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 jovens , 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 adoção de **estratégias de adaptação** a uma nova realidade, que inclui a participação em aulas, fichas de atividades e trabalhos e projetos 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 exatamente 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!**

## 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 atividades

**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 corretamente 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 **atividades 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 atividade de lazer que quer realizar e/ou preparem uma “tômbola” de atividades 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, direto,** 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.

(continua)