

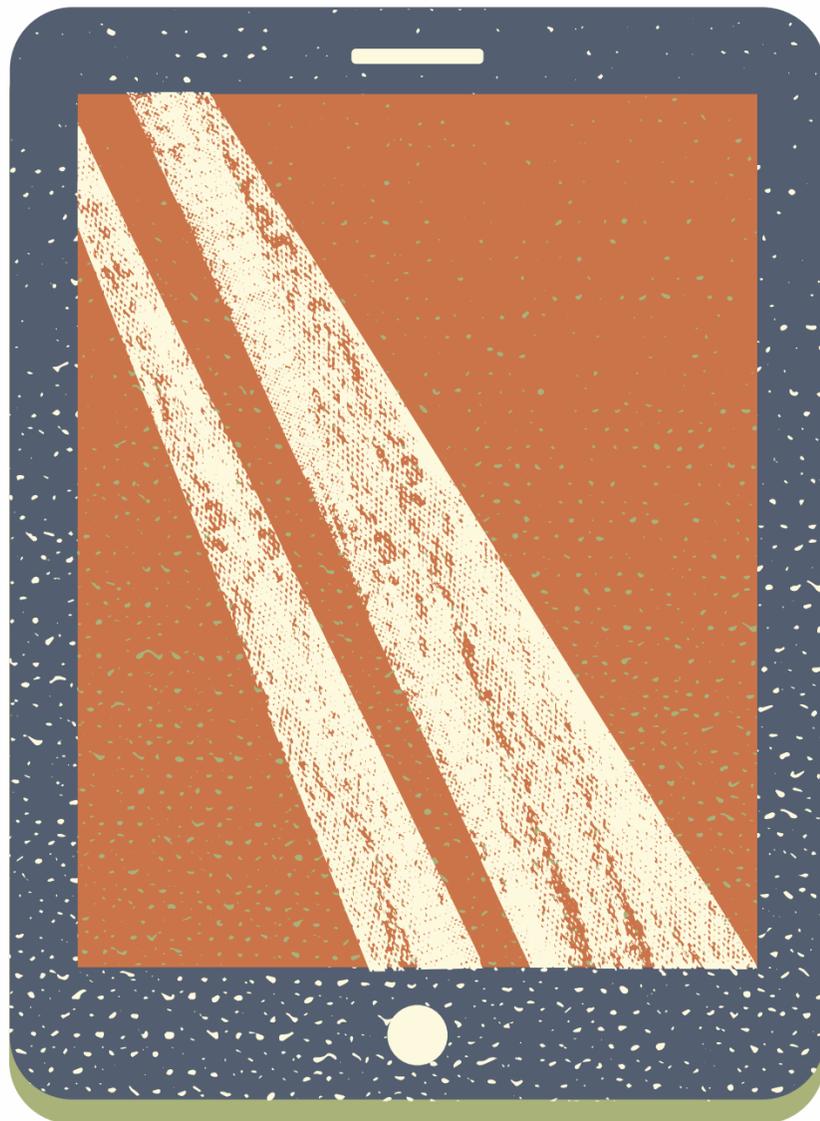
# Estratégias de enfrentamento para professores

Dicas para o contexto de ensino remoto

# índice

- 01 | introdução**
- 02 | estratégias**
- 03 | conclusão**
- 04 | referências**

# 01 | introdução



Com a pandemia causada pelo novo coronavírus, países do mundo todo passaram a adotar o isolamento social, o que levou à suspensão das atividades presenciais nas escolas e universidades, resultando na adoção de aulas remotas (Atmojo & Nugroho, 2020).

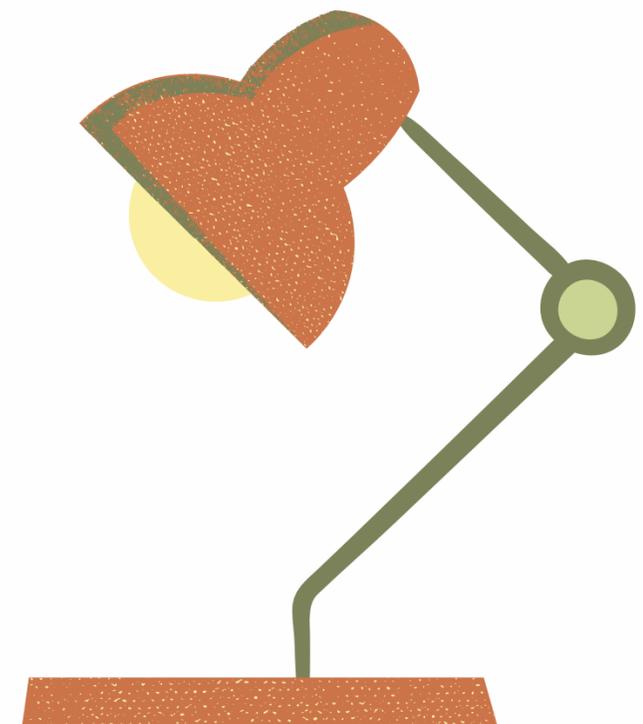
No Brasil, o fechamento de escolas vêm ocorrendo desde março e já perdura por mais de 3 meses, acarretando na necessidade de realizar as aulas remotamente. Esta transição para o aprendizado online traz importantes desafios para professores e alunos (Atmojo & Nugroho, 2020), podendo gerar um grande impacto negativo na saúde mental dos alunos e professores (Calo et al, 2020; UNESCO, 2020c).

Nesse contexto, esse ebook foi elaborado a fim de trazer possíveis estratégias para professores do ensino básico, com o intuito de minimizar os efeitos negativos do isolamento social na promoção da educação à distância.

O conteúdo desse e-book foi baseado na literatura e materiais produzidos para esse período de isolamento social, bem como em conversas realizadas com uma docente e uma psicóloga do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto - USP-RP. Ao final, encontram-se as referências utilizadas na confecção desse material.

Essas conversas e a busca na literatura resultaram em recomendações que puderam ser divididas em quatro tópicos: Desenvolvimento de Competências Socioemocionais; Planejamento e Delimitação de Rotina; Relacionamento com os Pais e Lidando com o ensino remoto.

É importante ressaltar, ainda, que o conteúdo presente nesse e-book são sugestões e, para que sejam colocadas em prática, deve-se levar em consideração o contexto e a realidade de todos os atores escolares - professores, pais, alunos e instituição escolar.



# 02 | estratégias

# #1 Desenvolvimento de competências socioemocionais

O contexto atual de pandemia e isolamento social tem gerado incertezas e mudanças muito rápidas. De acordo com um breve levantamento das percepções de alguns professores sobre esse período, foi possível perceber que há um sentimento de que as mudanças foram feitas de forma brusca e sem uma preparação prévia. Isso contribuiu para o surgimento de diversas dificuldades, além de ter aumentado a angústia e o estresse de muitos desses profissionais.

Por isso, é importante pensar em estratégias que minimizem os efeitos da pandemia na saúde psíquica dos professores. Essas estratégias envolvem, principalmente, o desenvolvimento de competências socioemocionais, as quais são benéficas para o enfrentamento de várias situações, incluindo as consideradas novas.

# Competências Socioemocionais



As competências socioemocionais estão relacionadas ao domínio de processos pessoais afetivos e emocionais, bem como processos interpessoais, ou seja, de relação com outras pessoas. Alguns exemplos de competências socioemocionais são resiliência, adaptabilidade, organização, comunicação, autoconfiança e tolerância ao estresse e à frustração.

É importante ressaltar, ainda, que uma pessoa não nasce “tendo competências”. Isso significa que todas elas são aprendidas e passíveis de serem desenvolvidas.

Assim, foram elencadas, aqui, algumas estratégias que contribuem para o desenvolvimento dessas competências socioemocionais durante esse período de isolamento social.

Primeiramente, é importante entender que, em meio a um cenário global de excepcionalidades, os **antigos parâmetros de normalidade devem ser abandonados**. As circunstâncias mudaram e, por isso, deve existir uma maior flexibilização dos conteúdos programados, bem como uma reformulação do conceito de ensino-aprendizagem.

Nesse momento, recomenda-se **evitar uma postura julgadora ou crítica de si mesmo**. Procure conhecer os seus limites e não se cobre por ter maiores dificuldades para realizar uma tarefa, por exemplo. Em vez de tentar seguir com o modelo antigo de normalidade, é preciso buscar **compreender os motivos pelos quais muitas vezes você não consegue seguir com o seu planejamento**, e, assim, buscar formas mais assertivas para adaptá-lo ao contexto atual de ensino virtual.

# 1. O "normal" já não existe mais

## 2. Permita-se ser criativo(a)

Para desenvolver, a competência de adaptabilidade, é necessário **se permitir ser criativo(a)**. Busque mesclar o antigo modelo de ensino com novas possibilidades ainda não testadas e compreenda que **o não-saber não é motivo de vergonha ou sinal de incompetência**. Este é um momento novo para todos e as dificuldades que surgem para transpor o ensino de alguns conteúdos para o modelo virtual não dizem respeito a uma característica sua, mas das circunstâncias que estão fora do nosso controle.

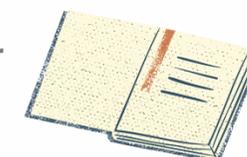
Nesse sentido, é válido **buscar outros estilos de ensino-aprendizagem**. Um exemplo é o ensino de habilidades no lugar de conteúdos aos seus alunos, tais como habilidades de concentração e autonomia nos hábitos de leitura, autogestão de tempo ou até mesmo de letramento emocional, isto é, ensinar como aprender a reconhecer e nomear os próprios sentimentos, tais como tédio, medo e insegurança.

## 2. Permita-se ser criativo(a)

Permitir-se ser criativo(a) nesse período também está relacionado à **resiliência** e à **capacidade de tolerar frustrações**. Isso porque essa permissão à criatividade pode te auxiliar a lidar melhor com suas próprias emoções, principalmente por ajudar a dar um outro significado à incerteza e ao não-saber, passando a ter uma visão mais positiva sobre essas questões.

Uma estratégia para fomentar a criatividade é a **busca por referências**. Existem sites como Udemy, Coursera, Porvir ou até mesmo o YouTube, que oferecem conteúdos com temáticas relacionadas à educação nesse período, como o "Guia Prático para Professores EAD", "Aprendendo Aprendizagem Criativa", entre outros, que podem te ajudar a ter novas ideias para o seu contexto de ensino.

Clique no ícone ao lado para acessar a plataforma de cursos Porvir



A resiliência e a tolerância à frustração englobam saber lidar não só com os novos desafios do ensino remoto, mas também com a constante enxurrada de notícias sobre a pandemia que contribuem para aumentar, desnecessariamente, os níveis de estresse, medo e ansiedade.

Por esse motivo, recomenda-se que seja feito um **consumo moderado de tais notícias**, principalmente aquelas propensas a virem de canais de fake news, colocando-se um filtro de qualidade e quantidade na busca de informações.

### 3. Reduza o consumo de notícias relacionadas à pandemia

## 4. Compartilhe experiências

Como já comentado anteriormente, esse é um momento novo para todos. Desta forma, é positivo **estabelecer uma rede de apoio entre os professores e demais atores do corpo escolar**. Para isso, pode-se sugerir a **formação de grupos de discussão e troca de experiências**. Esses grupos podem contribuir para o debate sobre os desafios em comum encontrados e, ainda, permite que sejam pensadas, em conjunto, estratégias de resolução para essas dificuldades.

O **trabalho em equipe** e a **comunicação transparente** nesse momento são **extremamente necessários** para promover a formação de uma rede de apoio entre os professores, além de garantir que o trabalho seja mais harmonioso e efetivo.

# #2 Planejamento e delimitação de rotina

Muitas dificuldades encontradas pelos professores nesse período, principalmente as relacionadas a uma sensação de sobrecarga, podem ser minimizadas a partir de um planejamento e delimitação de uma rotina. Um dos maiores estressores durante esse período de quarentena foi justamente a perda da rotina usual, o que pode ocasionar frustração e tédio (Brooks et al, 2020).

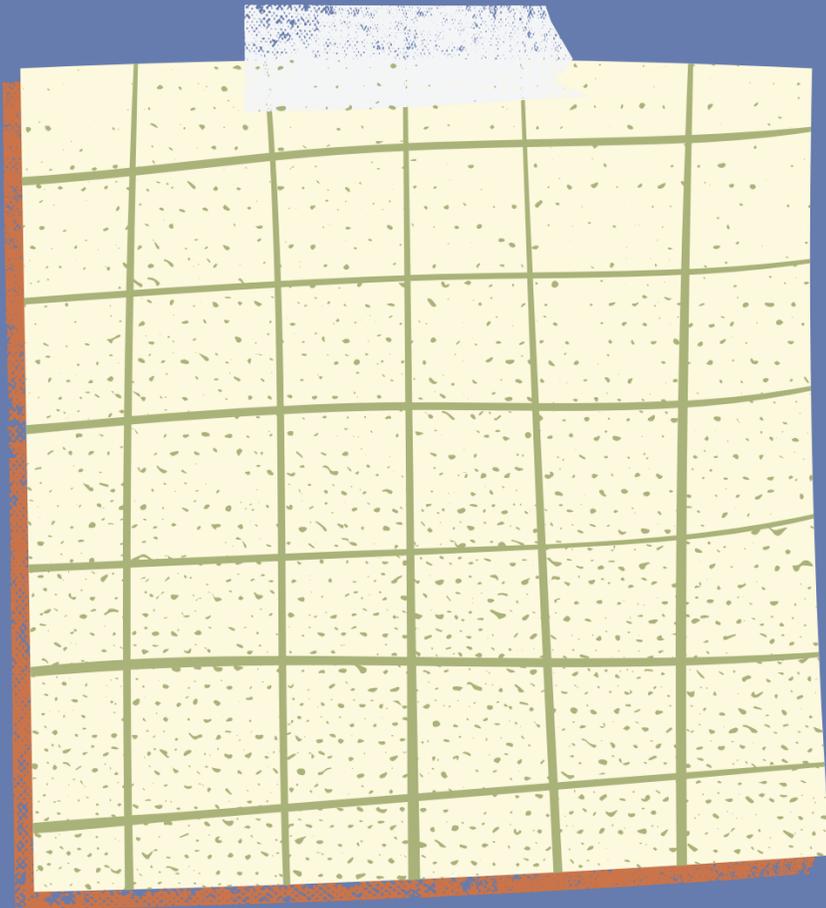
Dessa forma, um novo planejamento para a reorganização da rotina mostra-se benéfico nesse contexto. Para os professores, principalmente, o estabelecimento da rotina escolar pode ajudar a definir limites quanto ao tempo despendido para o trabalho.

Entretanto, antes de pensar em estratégias para a adaptação da rotina dos professores, é necessário buscar formas de conciliar as demandas de todos os atores escolares.

A UNESCO, em uma de suas notas, destaca que o enfrentamento da crise provocada pelo COVID-19 no contexto educacional deve ter uma abordagem focada no humano. Assim, faz-se necessário que todas as partes interessadas se reúnam para refletir a respeito das respostas à crise vivida, sendo consideradas as necessidades e os direitos de todos: estudantes, pais e professores (UNESCO, 2020c).

Considerando que o isolamento social afetou drasticamente a rotina das pessoas, sugere-se que sejam debatidas adaptações possíveis, de modo a conciliar as necessidades emergentes dos atores escolares e, assim, mitigar as novas dificuldades.

Neste sentido, é importante buscar criar um espaço aberto de diálogo entre professores, pais e direção, de modo a estabelecer bons acordos para se adequar ao novo modelo de ensino remoto. Com abertura e empatia, pode-se estabelecer combinados sobre as atividades escolares a serem desenvolvidas, em termos de horário, forma (síncrona, gravada, impressa), entre outros aspectos.



Em relação ao desenvolvimento da habilidade de organização pessoal do tempo, ela deve envolver um acordo consigo mesmo que visa pré-estabelecer dias e horários para a execução de uma determinada atividade ou função.

Essa autorregulação permite que você se situe dentro de uma rotina que seja previsível, essencial no atual contexto caótico em que estamos, além de permitir com que seus alunos também possam se organizar em função de um cronograma pré-delimitado.

Assim, a gestão pessoal do tempo vincula-se a uma clareza que você, enquanto professor, precisa manter com os alunos e os pais, a fim de fomentar a comunicação bilateral e transparente que favorece todos os envolvidos.



# Estabelecimento de limites

A flexibilização de horários na quarentena não significa que o professor está 24h por dia disponível para o trabalho, já que existem outras tarefas para além do contexto escolar. Dessa forma, é necessário saber **impor limites** sem se sentir culpado por isso.

Indo de encontro à ideia de estabelecer uma comunicação aberta com os outros atores escolares, mostra-se **importante estabelecer e comunicar aos pais, alunos e direção da escola os limites quanto aos seus horários de disponibilidade para atender a dúvidas ou qualquer outra função relacionada ao seu trabalho**, para que você não extrapole seus horários delimitados.

A mudança para o home office tem trazido dificuldades em estabelecer um período delimitado para o trabalho. Ainda, com o isolamento social, o ambiente de trabalho e de descanso passaram a ser o mesmo, o que dificulta essa diferenciação entre período de trabalho e de descanso. Isso acaba fazendo com que muitos professores trabalhem mais ou sentem-se culpados por não estarem trabalhando, gerando grande sobrecarga.

Para isso, uma primeira sugestão é justamente **estabelecer um planejamento, com uma distinção clara entre os períodos de trabalho e descanso**. Para facilitar essa distinção, sugere-se que, se possível, o ambiente físico de trabalho seja distinto dos ambientes de descanso.

## Distinção entre descanso e trabalho

Outra sugestão é **buscar respeitar os horários que eram anteriormente destinados para pausa e descanso**, como os intervalos entre aulas e almoço. Ainda, **busque estabelecer quais serão os momentos de descanso e pausa na agenda semanal, já que, quando já planejados, a probabilidade de ocorrerem é maior**. Nestes momentos de descanso, procure fazer atividades prazerosas, que não tenham relação com o trabalho ou com a pandemia.

Neste sentido, é importante não somente estabelecer os períodos de descanso durante os dias, mas também **distinguir os dias de semana dos dias do fim de semana**. Priorize nos fins de semana atividades prazerosas e divertidas, voltadas para o descanso e relaxamento. O descanso é de extrema importância no contexto atual para a saúde mental, além de ser necessário para a produtividade, já que ela é afetada negativamente pelo cansaço.

## Distinção entre descanso e trabalho

# Produtividade no contexto de isolamento social

Ao pensar no estabelecimento de uma rotina, é preciso levar em consideração que um contexto tão atípico como o atual tem impactos negativos na produtividade da maioria das pessoas. Diante disso, mostra-se importante enfrentar o momento presente com flexibilidade, buscando sobretudo garantir a saúde (mental e física), o aprendizado significativo e qualidade do ensino, acima de uma ideia inalcançável de produtividade.

Assim, pode-se buscar reduzir o conteúdo a ser ensinado, priorizando os mais relevantes, bem como repensar o grau de dificuldade das avaliações feitas e os critérios utilizados para a correção.

A mudança da rotina na quarentena teve impactos nas formas das atividades realizadas no home office. Se antes os professores passavam muito tempo em pé, agora têm passado muito tempo sentados na frente de uma tela, o que pode gerar consequências negativas para sua saúde física, como o aumento na frequência de dores de cabeça, dores musculares e dores nas costas.

Para minimizar esses possíveis efeitos negativos, é importante **verificar o conforto oferecido pelo mobiliário (cadeira, mesa) e equipamentos a fim de evitar posições forçadas.**

## Cuidado com a saúde física

Uma outra sugestão é acrescentar ao planejamento da rotina **pequenas pausas ao longo do dia**, o que pode ajudar também a manter o foco. Bem como, pode-se realizar **alongamentos ao longo do dia** para relaxar o esforço de olhos, pescoço, braços, mãos, costas e pernas. Existem diversos canais no YouTube que ensinam práticas de alongamento e yoga, com vídeos curtos e destinados a iniciantes nessa prática.

Ainda, para manter a saúde física e mental, faz-se extremamente importante a prática de exercícios físicos regularmente. Também no YouTube, é possível encontrar canais que orientam práticas de exercícios físicos, com uma grande variedade de estilos e níveis das atividades.

Práticas de Yoga para iniciantes:



Clique no botão acima e encontre vídeos de práticas de yoga para iniciantes. Você pode escolher o estilo que mais te agrada!

Exercícios físicos para fazer em casa:



Clique no botão acima e encontre vídeos de exercícios físicos para fazer em casa. Você pode escolher o estilo que mais te agrada!

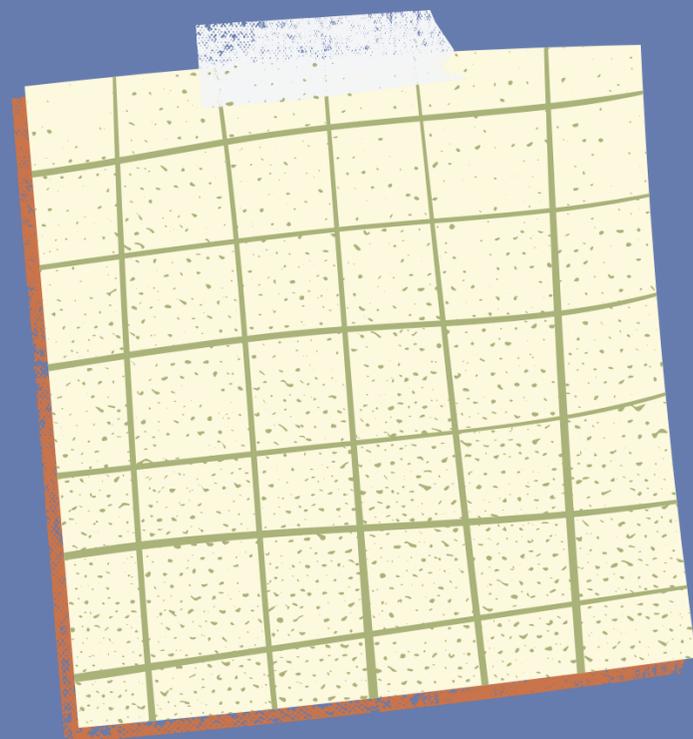
## Cuidado com a saúde física

# #3 Relacionamento com os pais

Com o estabelecimento do isolamento social, os pais passaram a ter um papel fundamental na educação escolar de seus filhos e, como não era algo com o qual eles estavam ativamente envolvidos anteriormente, têm surgido dificuldades de adaptação para o ensino remoto de crianças e adolescentes.

Nesse sentido, para ajudar pais e professores neste período em que ambos precisam trabalhar em conjunto e visando diminuir desgastes e contratempos na continuidade da educação escolar das crianças, foram delimitados planos de ações para os professores.

# Diminuindo desgastes e contratempos



- 1.** Pode ser proveitoso **agendar periodicamente encontros online com os pais**. Deste modo, você terá um panorama geral do contexto de seus alunos e aquilo que pode ser aprimorado. Mantendo a comunicação sempre aberta, as necessidades de todos podem ser solucionadas da melhor maneira possível.
- 2.** Quando possível, **repense as atividades de modo que o alunos consigam desenvolvê-las sozinhos**, ou com o mínimo de ajuda possível dos pais.
- 3.** Para professores da educação infantil, pode ser interessante **preparar e enviar com antecedência para os pais uma lista que especifique os itens que serão necessários para a realização de cada atividade**. Assim, os alunos terão à mão tudo o que precisam para a aula.

# #4 Lidando com o ensino remoto

Várias instituições de ensino, tanto públicas quanto particulares, já estão realizando atividades de ensino à distância ou estão se encaminhando para isso, procurando elaborar alternativas para a aprendizagem continuar nesse período de distanciamento social.

Embora a incerteza e a falta de instruções por parte de algumas das escolas ser uma situação desconfortável e angustiante para quem depende delas para trabalhar, é importante que os professores exercitem a paciência com as instituições de ensino nas quais lecionam, uma vez que este cenário é novo para todos e as escolas estão tendo que procurar alternativas que proporcionem a aprendizagem para todos os alunos.

# Adaptação das instituições de ensino à nova realidade

Pensando justamente nessa dificuldade de adaptação das escolas, já que não é possível transpor integralmente as práticas educativas utilizadas presencialmente para o virtual, é importante **negociar** com as escolas acerca de quais conteúdos serão abordados com os estudantes, decidindo de forma cautelosa se serão passados novos conteúdos ou somente irão ser reforçados os assuntos já ensinados.

Essa preocupação é de suma importância devido à desigualdade de acesso a conteúdos entre os estudantes das escolas e, também, em razão dos alunos menores que ainda são dependentes dos pais e outros responsáveis para realizar as tarefas.

O aprendizado não ocorre de uma forma passiva, com os alunos apenas consumindo um conteúdo pronto a ser transmitido pelos professores. Na realidade, o aprendizado é um processo que acontece por meio da interação entre os seus atores, docentes e estudantes, em um ambiente de bem-estar e auto-eficácia para ambas as partes.

Por esse motivo, busque formas de permanecer socialmente próximo de seus alunos mesmo enquanto estão fisicamente distantes, havendo a manutenção de um relacionamento próximo, com a finalidade de auxiliar as crianças, adolescentes e a si mesmo a enfrentar os sentimentos de solidão, medo, luto, frustração, tédio, falta de espaço dentro de casa, problemas financeiros da família e outros desafios psicossociais que o cenário atual de tantas incertezas pode gerar nas pessoas.

**Proximidade  
com os alunos**

É recomendado a priorização de assistência humanitária social, utilizando as ferramentas disponíveis para assegurar uma interação regular e estreitar as relações humanas.

Em mente que não são todos os alunos que possuem condições para participarem de chamadas de vídeo, outras possibilidades para tentarem se manter próximos de seus alunos é por meio de ligações, montagem de grupo no WhatsApp com os estudantes, com conversas por áudio ou, até mesmo, troca de mensagens via SMS.

## Proximidade com os alunos

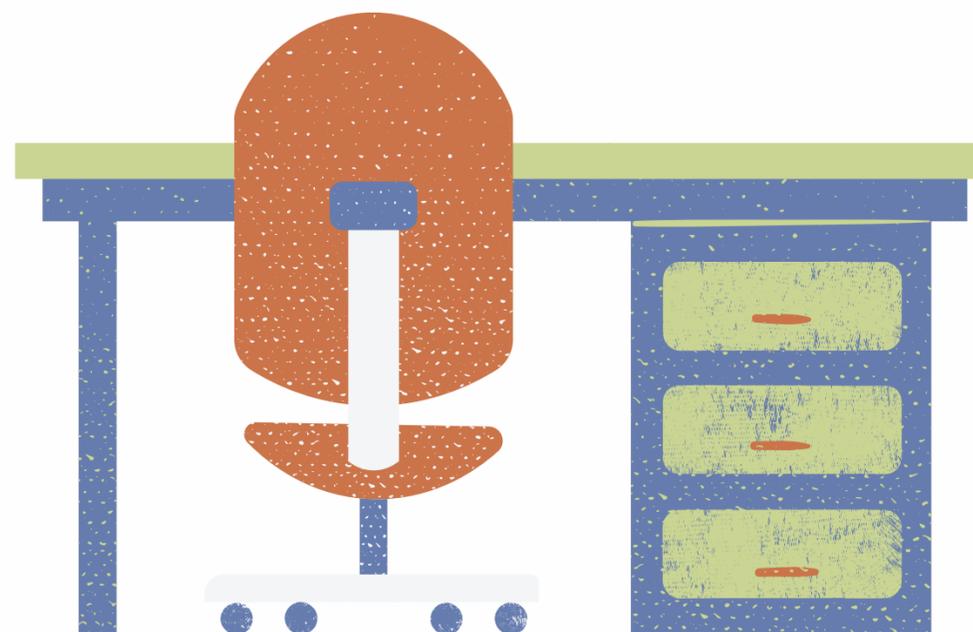
# Para professores de ensino médio e cursos pré- vestibulares

É compreensível a maior necessidade e urgência em dar continuidade às disciplinas, passando matérias novas para esses alunos, devido às provas de ingresso para as universidades. Contudo, **por conta do cenário atual de atividades online, não se pode realizar a transmissão de conteúdo apenas por atividades síncronas, uma vez que a rotina de todos não é a mesma de antes.**

Por isso, você pode **intercalar atividades síncronas com videoaulas**, isso permite que os alunos tenham liberdade para encaixar as atividades da escola dentro de suas novas rotinas em casa, as quais também incluem, muitas vezes, cuidado com os familiares e serviços domésticos.

# Para professores de ensino médio e cursos pré- vestibulares

Ainda, se atente à duração tanto das aulas gravadas quanto dos encontros síncronos. É indicado que tenham uma duração máxima de 40 minutos, por isso, procure construir um roteiro de aulas mais enxuto e objetivo. Já em relação aos encontros síncronos, é aconselhável dividir a sala de aula em grupos menores, a fim de possibilitar uma maior interação entre os alunos e dos alunos com você.



No que tange os educadores que ensinam crianças pequenas, é recomendável que os momentos síncronos, se forem possíveis de acontecer, tenham como maior intuito esse cultivo da afetividade entre o docente e seus alunos e que não tenha uma duração que exceda 25 minutos, assim como outras atividades gravadas.

Sendo assim, a ideia dos momentos síncronos não é o repasse exacerbado de mais conteúdos para as crianças, tendo em vista o baixo nível de atenção desses alunos, os quais não estão acostumados a terem que aprender matérias escolares de forma remota e, ainda, permanecer estáticos em frente à tela.

**Para  
professores da  
educação  
infantil e ensino  
fundamental**

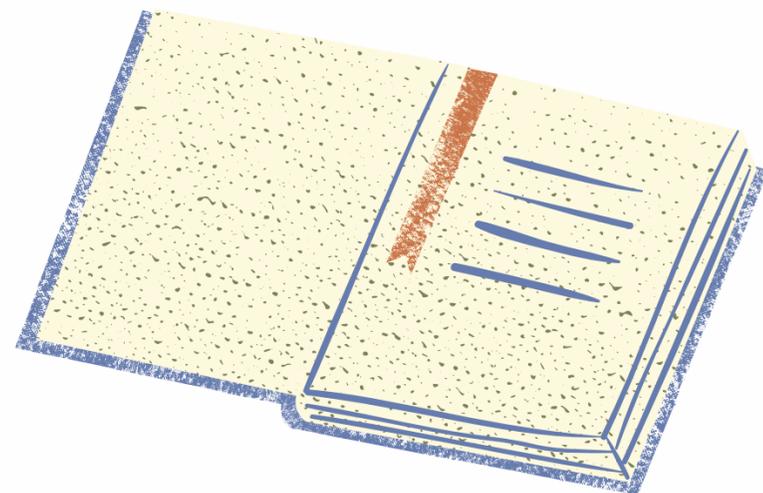
Uma sugestão de assunto a ser abordado ao longo desses encontros é o próprio cuidado e proteção dos alunos e suas famílias durante a pandemia, em que o professor possa gerar um processo de conscientização por meio das crianças.

Nesse sentido, professor(a), você pode trabalhar com os estudantes a importância e a forma adequada do uso de máscaras, álcool em gel, higienização da casa e dos alimentos, manutenção de distância mínima entre os indivíduos, com a intenção de reforçar a educação das crianças e, indiretamente, do restante das famílias, visando evitar maiores contaminações e prejuízos para a comunidade com que o professor trabalha.

Esse processo de educação pode ser feito como uma forma de preparação para a volta das aulas presenciais no futuro.

## Para professores da educação infantil e ensino fundamental

Ainda, a questão do isolamento social traz grandes preocupações quanto ao sedentarismo e qualidade da alimentação tanto sua quanto de seus alunos. Por isso, **em encontro síncronos** com as crianças, podem ser construídas algumas atividades com maior participação ativa dos alunos, **com mais movimentos**, como danças, para ajudar a si próprio e as crianças a se manterem fisicamente ativos e, também, teatros e role playings a fim de auxiliar na conscientização dos estudantes sobre os seus hábitos alimentares.



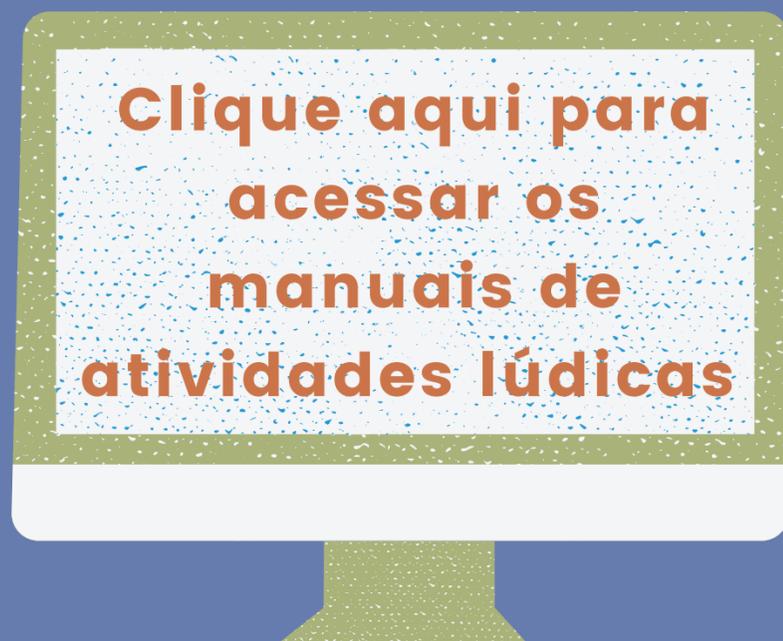
**Para  
professores da  
educação  
infantil e ensino  
fundamental**

Outras estratégias, são o uso de jogos educacionais na internet, disponibilizar vídeos de contação de histórias, gravar músicas sobre os assuntos estudados para as crianças aprenderem de forma mais lúdica, passar alguns filmes infantis e, ainda, o uso da programação dos canais de televisão como, por exemplo, a TV Cultura, para complementar o programa das atividades dos estudantes nesse momento de isolamento.

Outra possibilidade é a busca por vídeos educativos curtos que podem ser compartilhados e visualizados pelo WhatsApp. Ainda, podem ser repassados conteúdos impressos para os estudantes, sendo estes buscados pelos pais nas escolas, mandando sua explicação para o celular dos alunos ou dos responsáveis.

**Para  
professores da  
educação  
infantil e ensino  
fundamental**

# Alternativas educativas

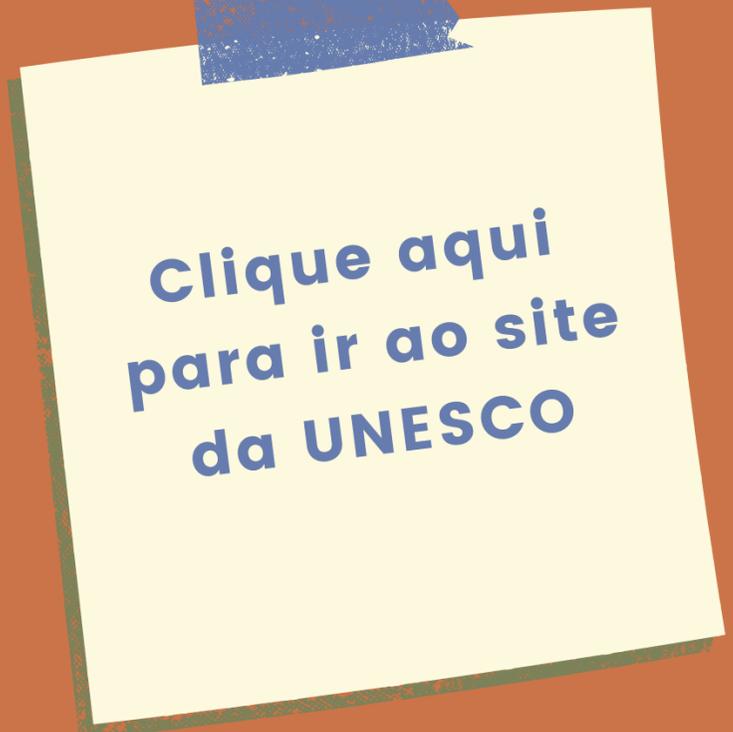


Pensando em alternativas educativas em tempos de pandemia, o Instituto Ayrton Senna (2020) disponibiliza 10 manuais de atividades lúdicas voltadas para crianças do ensino fundamental I. Dentre as brincadeiras educacionais disponibilizadas, tem-se a "mímica das emoções" que ajuda a expandir o vocabulário emocional das crianças, além de desenvolver a empatia e o respeito pelo próximo, e o "escaneamento corporal" que consiste em uma prática de mindfulness que tem como objetivo trazer a atenção das crianças para o agora, fortalecendo o foco, a atenção e a tolerância à frustração.

Para alunos do ensino fundamental II e médio, o professor pode incentivar a autonomia da expressão por meio de atividades que envolvam interrelacionar filmes, músicas e outras formas artísticas com o momento atual, entendendo que o ato de simbolizar permite (re)construir significados.

Ainda, para auxiliar os educadores nas atividades a serem propostas para os alunos, a UNESCO reuniu uma série de recursos para os professores criarem os seus próprios conteúdos digitais. Uma potencialidade desses materiais disponibilizados pela UNESCO é a recomendação de plataformas e softwares de aprendizado elaborados para uso em telefones celulares básicos e também com forte funcionalidade offline.

## Plataformas que auxiliam no ensino remoto



**Clique aqui  
para ir ao site  
da UNESCO**

Nesta nova realidade, os professores precisam se reinventar, e fazer uso das tecnologias digitais para lecionar. Devido a dificuldades de alguns professores em lidar com as tecnologias, o Google disponibilizou gratuitamente um novo recurso para os educadores, chamado “Ensine em casa”.

Esse site é um centro de informações, dicas e treinamentos de uso de suas plataformas para otimizar e aprimorar o ensino ofertado à distância, facilitando o contato dos professores com as ferramentas digitais. Neste site, o Google apresenta tutoriais das atividades mais simples às mais complexas como, por exemplo, criar e compartilhar um documento, montar uma vídeo chamada, gravar uma aula e criar um espaço online de envio e correção de tarefas dos alunos.

## Plataformas que auxiliam no ensino remoto

Ainda, o Google disponibilizou algumas ferramentas as quais podem ser muito úteis para a organização dos materiais construídos pelos professores, como elaboração de um site da turma para os alunos, onde ficariam concentrados todos os conteúdos necessários para a aprendizagem. Esse site pode auxiliar consideravelmente todos os atores da escola, uma vez que tanto a chefia escolar, quanto os estudantes e seus pais saberiam onde encontrar todas as informações necessárias para o estudo.

Em relação aos alunos que apresentam problemas de concentração, perda auditiva ou surdez, também há um tutorial de uma ferramenta do Google que disponibiliza, em tempo real, legendas nas plataformas Google Meet e Apresentações Google, auxiliando na participação mais efetiva desses alunos ao longo dos momentos de estudo.



# Para o corpo docente

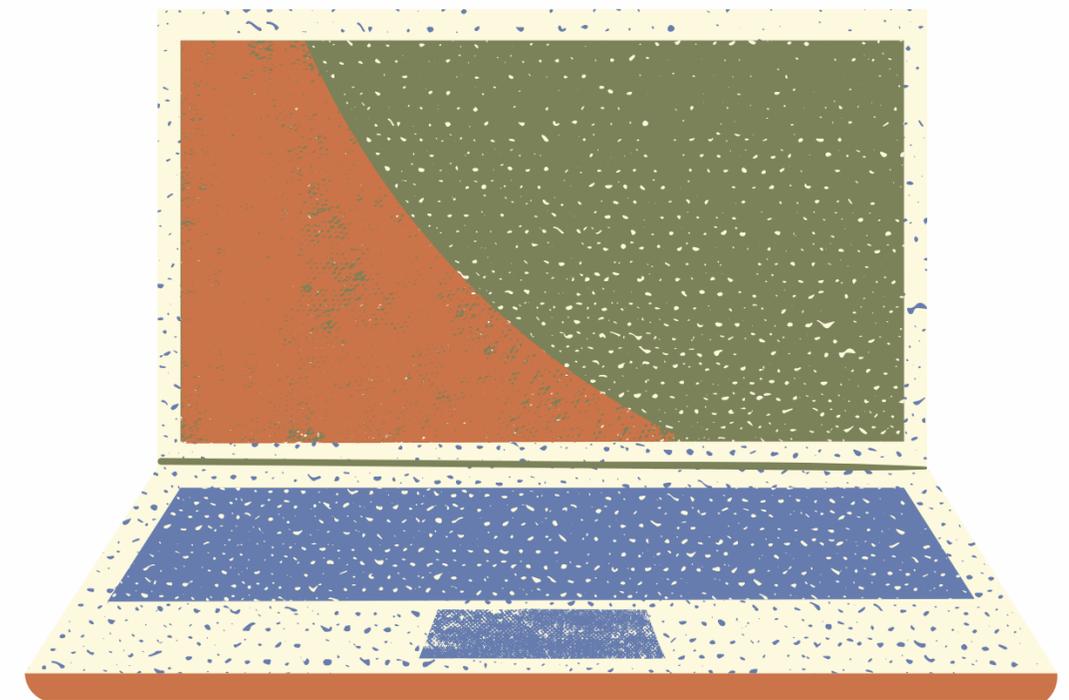
Uma alternativa que pode reduzir o excesso de trabalho e pressão nos docentes é o estabelecimento de módulos de ensino semanais, nos quais serão oferecidos para os alunos disciplinas específicas. Sendo assim, pode ser definido entre os educadores de determinado nível escolar que, por exemplo, as matérias de português e matemática serão ministradas para as classes nas semanas ímpares, enquanto que as disciplinas de história, geografia e ciências serão dadas nas semanas pares.

Além disso, uma outra opção, pode ser a distribuição de atividades a serem ensinadas aos alunos entre os professores que lecionam as mesmas matérias. Ou seja, um(a) professor(a) elabora a atividade e a aplica e outro(a) professor(a) a corrige.

# 03 | conclusão

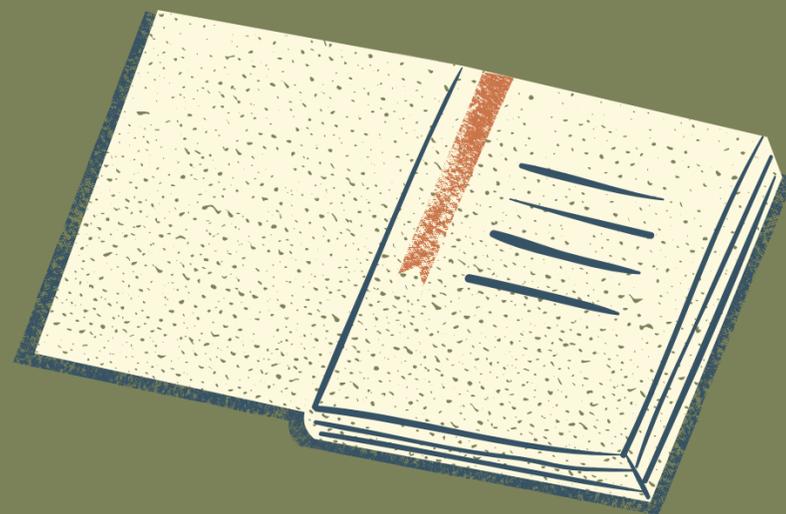
Apesar de todos os educadores, na atualidade, estarem concentrando energias para elaborar planos de ação ao ensino à distância, não se pode afirmar a efetividade dessas propostas para todos os contextos de ensino.

É preciso que os professores, em conjunto com as chefias escolares, realmente busquem alternativas para o momento atual. Contudo, é de extrema importância que sejam realizadas avaliações frequentes e periódicas acerca das medidas adotadas pelos educadores a fim de aprimorar, cada vez mais, o processo de aprendizagem à distância para a realidade de cada instituição de ensino (INEE, 2020).



# 04 | referências

# REFERÊNCIAS



Atmojo, A. E. P & Nugroho, A. (2020). EFL Classes Must Go Online! Teaching Activities and Challenges during COVID-19 Pandemic in Indonesia. Register Journal. 13(1), 49-76.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Colao, A., Piscitelli, P., Pulimeno, M., Colazzo, S., Miani, A., & Giannini, S. (2020). Rethinking the role of the school after COVID-19. The Lancet. Public health, S2468-2667(20)30124-9. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30124-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30124-9)

Dickerson, D. (2020, 26 Março). Seven tips to manage your mental health and well-being during the COVID-19 outbreak. Nature. <https://www-nature.ez67.periodicos.capes.gov.br/articles/d41586-020-00933-5>

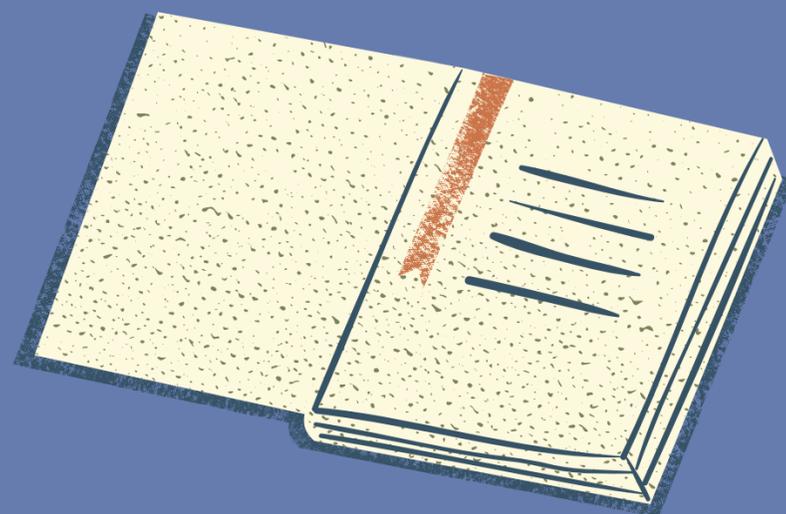
Fonseca, E. P. A. (2016). A terceirização da educação de crianças em famílias brasileiras de classe média. Revista FAFIRE, 9(1), 67-84.

Idoeta, P. A. (2020). Os desafios da educação à distância, adotada às pressas na quarentena. Disponível em <https://educacao.uol.com.br/noticias/bbc/2020/04/17/os-desafios-da-educacao-a-distancia-adotada-as-pressas-na-quarentena.htm?cmpid=copiaecola>

Instituto Ayrton Senna. (2020). Atividades para crianças do fundamental I. Disponível em <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/socioemocionais-para-crisis/atividades-fundamental-i.html>

Mustajab, D., Bauw, A., Rasyid, A., Irawan, A., Akbar, M. A & Hamid, M. A. (2020). Working from Home Phenomenon as an Effort to Prevent COVID-19 Attacks and Its Impacts on Work Productivity. The International Journal of Applied Business. 4(1): 13-21.

# REFERÊNCIAS



Porvir. (2020). Cursos online para professores que buscam novas estratégias para ensinar. Disponível em <https://porvir.org/cursos-online-para-professores-que-buscam-novas-estrategias-para-ensinar/>

Rede Interinstitucional para a Educação em Emergências (INEE). (2020). Nota Técnica: Educação durante a pandemia do COVID-19. Nova Iorque, NY. <https://inee.org/resources/inee-technical-note-education-during-covid-19-pandemic>

Schleicher, A. (2020). How can teachers and school systems respond to the COVID-19 pandemic? Some lessons from TALIS [Weblog]. Recuperado a partir de: <https://www.oecd-forum.org/users/50583-andreas-schleicher/posts/63740-how-can-teachers-and-school-systems-respond-to-the-covid-19-pandemic-some-lessons-from-tali>

Silva Junior, J. S. (2020). 10 dicas para manter a saúde e segurança no trabalho em home office. Disponível em: [https://saocamilosp.br/noticias/10\\_dicas\\_para\\_manter\\_a\\_sade\\_e\\_segurana\\_no\\_trabalho\\_em\\_home\\_office](https://saocamilosp.br/noticias/10_dicas_para_manter_a_sade_e_segurana_no_trabalho_em_home_office)

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2020)a. Education: from disruption to recovery. Recuperado a partir de: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/>

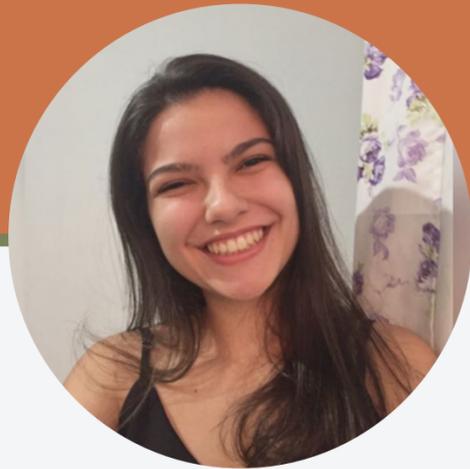
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2020)b. Estratégias de ensino a distância em resposta ao fechamento das escolas devido à COVID-19. Nota Informativa nº 2.1. Recuperado a partir de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305\\_por/PDF/373305por.pdf.multi](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305_por/PDF/373305por.pdf.multi)

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2020)c. Apoio a professores e pessoal da educação em tempos de crises. Nota Informativa nº 2.2. Recuperado a partir de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373338\\_por](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373338_por)

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang J. & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. Lancet. 945–947

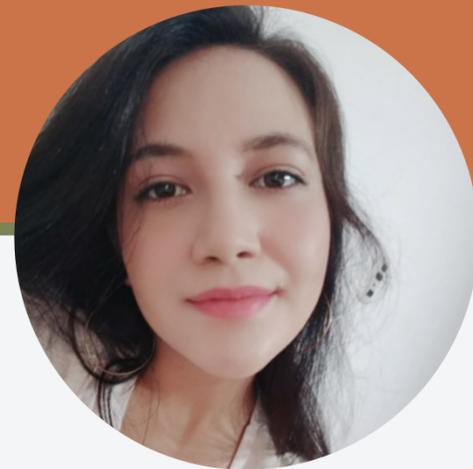
# CRIADORAS

Somos alunas do curso de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP



**ALINE RENNÓ**

Conteúdo e Visual



**CAROLINA KATO**

Conteúdo



**EDUARDA ROCHA**

Conteúdo e Visual



**LUIZA VITO**

Conteúdo



**MARIA CLARA LOPES**

Conteúdo

