

GUIA DE ACOLHIMENTO PSICOSSOCIAL PARA O RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS NO MODELO HÍBRIDO

**Educadores, pais
e alunos...
Engajados e seguros**



PORTO VELHO/RO, 2020

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA

Governador

Marcos José Rocha dos Santos

Secretário de Educação

Suamy Vivecananda Lacerda de Abreu

Diretora Geral de Educação

Irany de Oliveira Lima Moraes

Diretora Administrativa e Financeira

Marta Souza Costa

Gerência de Provimento, Avaliação e Saúde Ocupacional

Márcia de Almeida Galvão

Núcleo de Saúde Ocupacional

Sirlei Ribeiro de Barros

Elaboração técnica:

Elizete Gonçalves Silva
Laura Cristina A. Rodrigues

Colaboração técnica de servidores :

Clícia Henriques de Souza
Clivaldenha Marques
Rosane de Paula Reis
Sirlei Suzane Faial Dantas

Colaboração técnica de estagiários :

Ana Beatriz Dantas (estagiária)
Rute Iara Viana Marcião (estagiária)

Projeto gráfico, diagramação e capa:

Elizete Gonçalves Silva
Laura Cristina A. Rodrigues
Sarah Garcia

Revisão textual:

Rachel de Oliveira Lima Moraes
Bernini

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
1 – 2020: UM ANO HISTÓRICO!	
Breve relato sobre a pandemia no Brasil e no mundo	5
2 – LONGE DA ESCOLA!	
Por que as aulas foram suspensas na modalidade presencial?	7
3 – VIDAS QUE MUDARAM!	
Por causa da pandemia, algumas mudanças aconteceram nas nossas vidas. Vamos falar sobre isso?.....	9
4 – NOVA ROTINA!	
Como contribuir para o enfrentamento do novo Coronavírus e manter a qualidade de vida em tempos de pandemia?	11
4.1 Cumprindo as regras de distanciamento social.....	12
4.2 Praticando atividade física.....	13
4.3 Investindo numa boa alimentação.....	14
4.4 Aprendendo e exercitando competências socioemocionais.....	15
4.5 Exercitando atividades sociais positivas.....	17
5 – É POSSÍVEL VOLTAR?	
As aulas presenciais poderão retornar? Como isso funcionará?.....	18
6 – E AGORA?	
Qual será o meu papel para que o ambiente escolar seja seguro?.....	21
6.1 Para os professores e demais servidores da escola.....	22
6.2 Para alunos (as).....	23
6.3 Para os Familiares.....	24
7 - E O PROCESSO?	
Se eu me sentir inseguro, o que posso fazer para me sentir melhor?.....	25
7.1 Contatos importantes.....	27
8. REFERÊNCIAS	28

APRESENTAÇÃO



O presente Guia de Acolhimento Psicossocial, elaborado pela Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, surge da preocupação com os impactos psicossociais na vida dos profissionais da educação, alunos e familiares no contexto de pandemia e pós-pandemia. O objetivo é subsidiar os atores escolares na construção de estratégias individuais e coletivas para a vivência dos impactos causados pelo contexto pandêmico, bem como, levá-los à percepção do papel e contribuição de todos para um retorno seguro às aulas presenciais.

Nesse sentido, sabemos que os impactos psicossociais podem ser percebidos em todos nós. Considerando que somos seres humanos com dimensões biológica, física, psicológica, social e espiritual, é muito importante cuidarmos da saúde mental para aprendermos a lidar com as situações de crise que se apresentam no decorrer das nossas vidas e possam afetar a essência que nos constitui.

Além desses impactos, outros fatores preocupantes no contexto de pandemia são as consequências do distanciamento social nas relações entre os indivíduos, uma vez que pode frustrar a nossa necessidade de estarmos perto de pessoas, "somos o que somos a partir das relações que estabelecemos com os outros", como afirma Maslow (1954). Nesse sentido, relacionamo-nos para nos ajudarmos, satisfazermos as nossas necessidades e as expectativas.

Isso envolve estar próximo fisicamente do outro, condição afetada quando fomos chamados para ficar longe da escola por esse período em que o ensino aconteceu de forma remota. Pensar na escola sem a presença de alunos correndo, sorrindo, brincando e aprendendo, ou sem os professores com suas aulas e projetos sobre o mundo das coisas, gera uma diversidade de emoções com a qual ainda não aprendemos a lidar.

Por isso, esse guia se desenha com assuntos tão pertinentes aos envolvidos no contexto escolar, trazendo a contextualização da Pandemia no Brasil e no Mundo. Traz os motivos que levaram ao fechamento das escolas, as mudanças e os impactos na vida e na rotina das pessoas, as estratégias para lidar com esses impactos (nova rotina), o protocolo de acolhimento psicossocial para as escolas e os papéis dos atores da comunidade escolar para o retorno seguro. Finaliza com informações sobre como e onde buscar ajuda profissional.

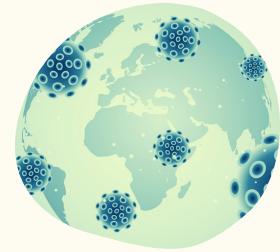
2020

Um ano histórico!

Breve relato sobre a pandemia
no Brasil e no mundo



Para fazer proveito desse Guia, é importante resgatar alguns aspectos sobre a pandemia do COVID-19, tanto para fortalecer nossas estratégias de adaptação, quanto para conhecer o processo em que se instalou tal cenário no Brasil e no mundo.



O novo Coronavírus ganhou **evidência a partir do dia 31 de dezembro de 2019**, quando a República Popular da China comunicou à Organização Mundial de Saúde (OMS) que havia um surto de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei. No dia 07 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram que a “pneumonia” era na realidade o surto de um novo tipo de vírus, que até então, nunca havia sido identificado em seres humanos.

O novo Coronavírus causador da COVID-19, pode se **espalhar** através das **salivas e secreções respiratórias ou de gotículas respiratórias**, as quais são expelidas quando a pessoa infectada com o vírus tosse, espirra, fala e canta, por isso, é possível se contaminar por meio do contato direto, indireto (superfícies e objetos contaminados) ou próximo (em torno de um metro) com essas secreções/gotículas.

Uma vez que a transmissão do vírus é considerada comunitária, você entende agora porque tivemos que manter o isolamento e o distanciamento social?



Todos sofreram os impactos: os profissionais da educação, alunos e seus pais, assim como toda a população. Todos tiveram que mudar suas rotinas e se adaptar à nova realidade no contexto de pandemia.

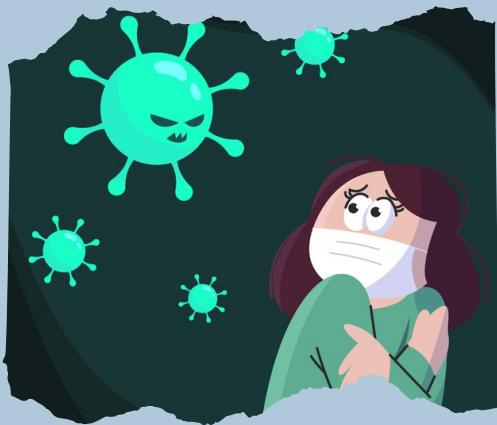
E tudo foi feito para proteção de todos! Mas, principalmente, daqueles que se enquadram em grupos considerados em maior risco de contrair o vírus e terem sintomas graves da doença, sendo, as pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos, pulmonares, diabetes ou câncer.

Para não expor nossa comunidade escolar ao risco de contágio ou outras perdas relacionadas ao COVID-19. É por isso que ficamos em casa com o trabalho e ensino remotos, aguardando com esperança o momento de retornar para a escola com segurança, saúde e vida.

LONGE DA ESCOLA!

Por que as aulas foram suspensas
na modalidade presencial?





O início do surto dessa pandemia, apresentou fatos sobre o novo Coronavírus ainda desconhecidos e, somente quando descobriram sua forma de transmissão é que as medidas de isolamento e distanciamento social foram aplicadas. Isso foi feito para tentar controlar a proliferação acelerada do vírus e evitar a crise nos sistemas de saúde de todo o mundo, tendo em vista que, se todas as pessoas contraíssem a doença simultaneamente, a crise teria proporções muito maiores.

A suspensão das aulas presenciais nas escolas foi necessária para diminuir a velocidade de proliferação da COVID-19, de modo a dar tempo de equipar o Sistema de Saúde no país para atender de forma mais segura às pessoas infectadas e demais usuários da rede.

A Secretaria de Estado da Educação de Rondônia tem trabalhado diuturnamente para que o momento de retornar às aulas presenciais seja confiável o bastante para toda a comunidade escolar. Agora o retorno será no modelo de ensino híbrido, com a continuidade das aulas remotas e o retorno das aulas presenciais.

Além das medidas de distanciamento social e isolamento, é importante também a adoção das boas práticas de higiene que valem uma vida. Vamos lembrar quais são:



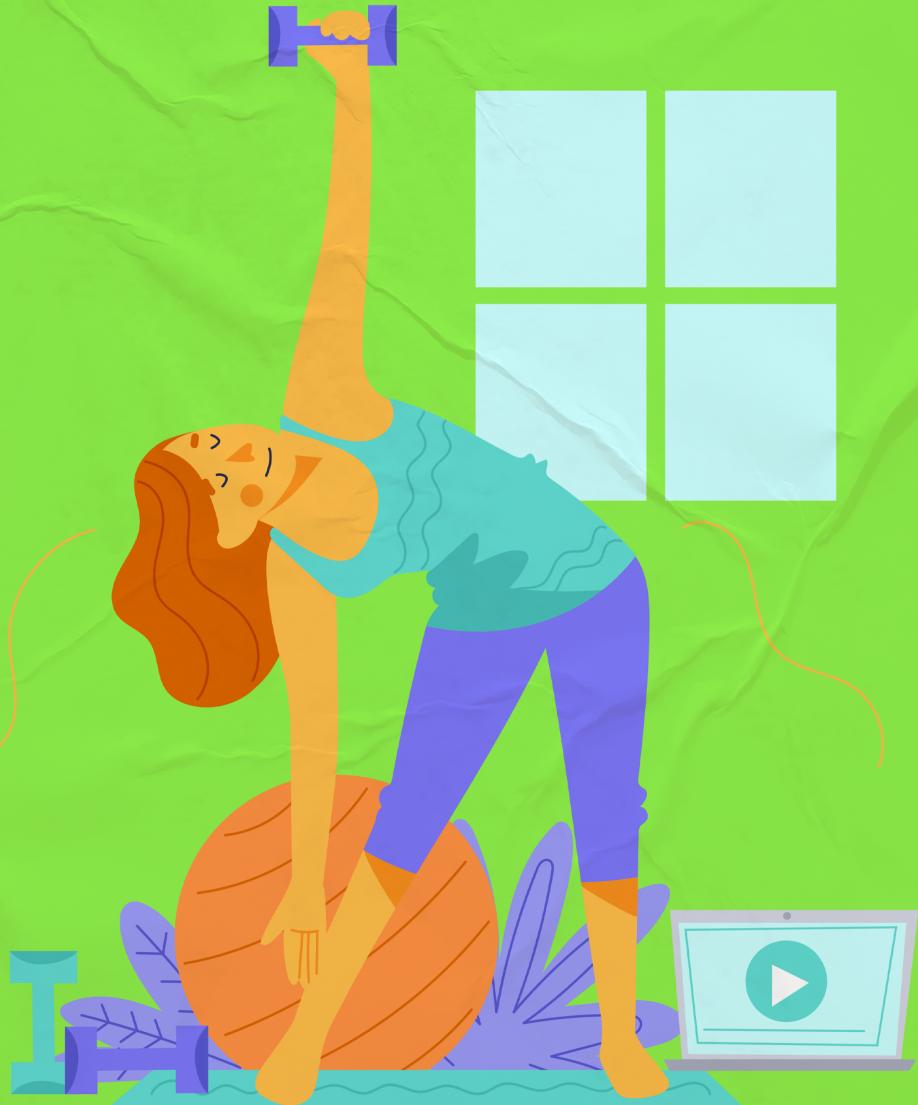
*Higienize regularmente as mãos com água e sabão ou álcool em gel;
Evite tocar nos seus olhos, nariz e boca;
Use máscara ao sair de casa e permaneça com ela durante o tempo em que estiver fora;
Higienize rigorosamente todos os espaços de uso individual ou coletivo;
Não compartilhe alimentos, copos, toalhas ou objetos de uso pessoal;
Aplique a etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar use um lenço ou a parte interna do braço na altura do cotovelo.*



VIDAS QUE MUDARAM!

Por causa da pandemia,
algumas mudanças aconteceram
nas nossas vidas.

Vamos falar sobre isso?!



Em situações de emergência ou crises, o ser humano pode se sentir confuso, preocupado, em constante estado de alerta, com medo, tristeza, raiva, solidão, ansiedade e estresse, com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Por isso é tão importante saber que todas essas reações são normais e esperadas diante de uma situação anormal e inesperada.

REAÇÕES ESPERADAS

MEDO

Adoecer e morrer;
Perder as pessoas que amamos;
Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido;
Ser excluído socialmente por estar associado à doença;
Ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;
Não receber um suporte financeiro;
Transmitir o vírus a outras pessoas.

SENSAÇÃO RECORRENTE

Impotência perante os acontecimentos;
Irritabilidade;
Angústia;
Tristeza.



SENTIMENTOS

Desamparo, tédio, solidão e tristeza.

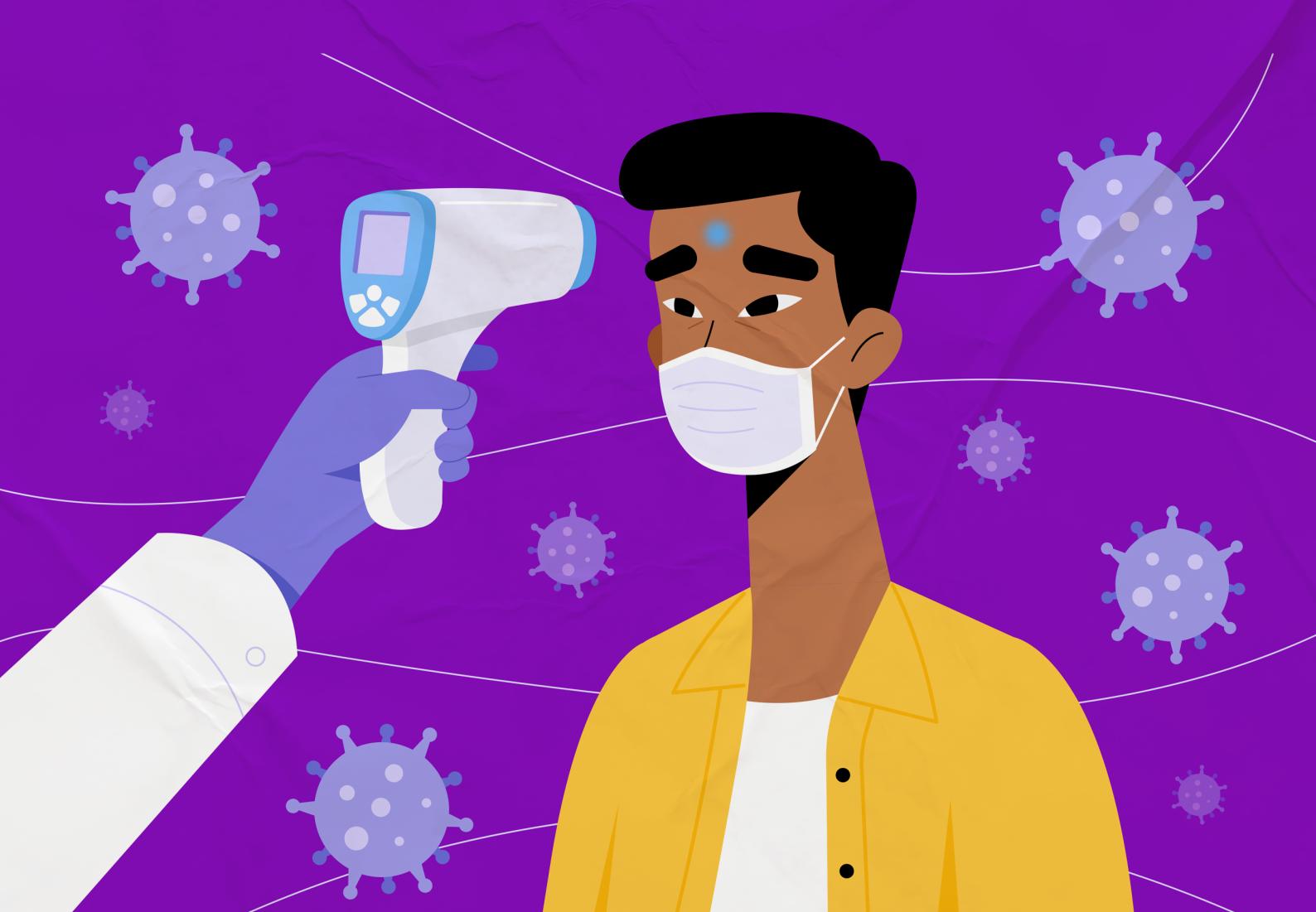
REAÇÕES COMPORTAMENTAIS MAIS COMUNS

Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
 Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
 Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho);
 Pensamentos recorrentes sobre a epidemia;
 Pensamentos recorrentes sobre a saúde da família;
 Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer;
 Violência.

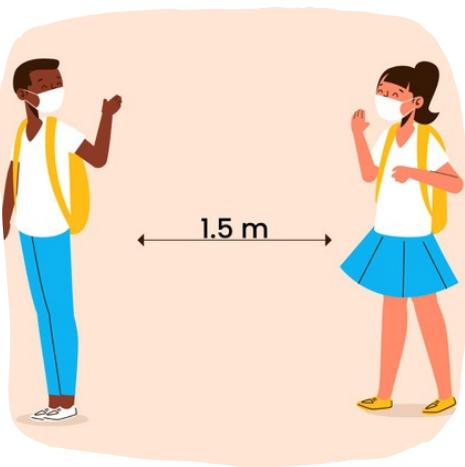


NOVA ROTINA!

Como contribuir para o enfrentamento do novo Corona vírus e manter a qualidade de vida em tempos de pandemia?



4.1 CUMPRINDO AS REGRAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

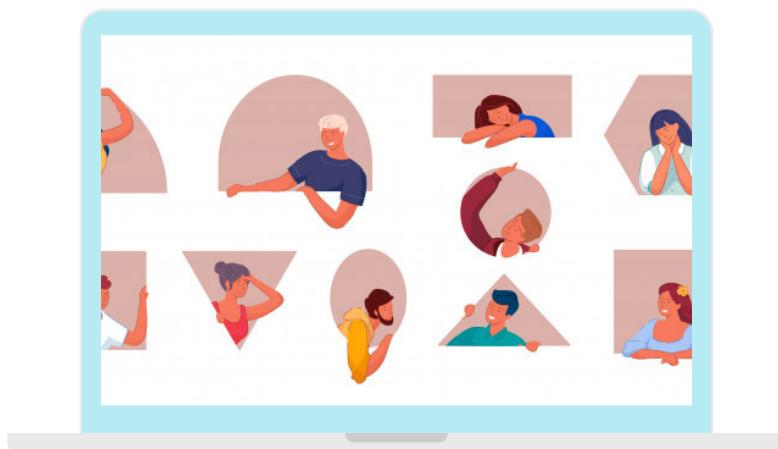


Enquanto não houver vacina e/ou cura para a COVID-19, é importante manter o distanciamento social e restringir a aproximação entre as pessoas (até 2 metros) como forma de controlar a disseminação da doença.

Nesse período, também é necessário evitar os cumprimentos formais como beijos, abraços e apertos de mãos, e aprender novos cumprimentos e formas de demonstrar afeto, sem colocar ninguém em perigo.



Além disso, atente-se também para a medida de isolamento social em caso de contaminação ou suspeita da doença, sendo necessário isolar-se no mínimo 14 (quatorze) dias (tempo em que o vírus leva para se manifestar no corpo).



4.2 PRATICANDO ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física é fundamental para a melhoria da qualidade de vida, e pode ser adotada por pessoas de todas as faixas etárias.

Benefícios



Reduz o risco de doença cardiovascular, metabólico e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
Fortalecimento do sistema imunológico;
Redução da gordura corporal;
Aumento da disposição e resistência física;
Regula a pressão arterial e o nível de glicose no sangue;
Diminui o estresse;
Fortalecimento dos ossos e articulações;
Melhoria do sono.

Indicação de exercícios para cada indivíduo



Crianças: jogos, brincadeiras lúdicas e dança;

Jovens e Adultos: exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, pular corda etc.), postural (alongamentos), fortalecimento muscular e dança;

Idosos: exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e dança.



4.2.1 Cuidados que devem ser observados para a realização de atividade física

Procure orientação profissional;

Respeite seu condicionamento físico;

Fique atento a qualquer sensação de dor ou desconforto;

Escolha o local adequado;

Utilize roupas e calçados adequados.

IMPORTANTE!

Recomenda-se que a intensidade seja de leve a moderada e com duração de 15, 30 ou 60 minutos por dia. Organize uma rotina para aliar as atividades físicas com o home office e não fique mais de dois dias sem praticar algum tipo de atividade física.

4.3 INVESTINDO NUMA BOA ALIMENTAÇÃO

Para garantir o normal funcionamento do sistema imunológico e dos demais sistemas fisiológicos, faz-se necessária uma alimentação mais saudável com a presença de diferentes nutrientes, tais como: carboidratos, proteínas e lipídios, além de vitaminas, minerais e água.



Dê prioridade aos alimentos *in natura* (frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e etc.), aqueles obtidos pela natureza, e alimentos minimamente processados (leite, farinha, frutas secas, castanhas e etc.).

Estabeleça um limite de consumo de alimentos processados (sardinha e atum em lata, queijos, extrato de tomate, alimentos em conserva e etc.), pois possuem baixo valor nutricional.

Beba água!

Dois litros de água por dia é o mínimo.

Aposte em comidas caseiras e aproveite para desenvolver habilidades culinárias, evitando temperos “prontos” e, sempre dê prioridades aos *in natura* e minimamente processados.



Você não precisa gastar tanto para se alimentar saudavelmente. Dê valor às frutas regionais tiradas direto da árvore, as verduras e legumes das hortas em casa, e outros.



Evite ao máximo os alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, refrigerantes, sucos em pó, salsicha, embutidos e etc.), ou seja, aqueles que sofrem alterações no seu preparo.

Não exagere nos óleos, gorduras, sais e açúcares. Não permaneça durante longos intervalos sem se alimentar.

4.4 APRENDENDO E EXERCITANDO COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS:



O novo contexto educacional exigirá de nós competências que envolvem habilidades socioemocionais e cognitivas que servirão para o relacionamento pessoal e coletivo no local onde cada um estiver, nesse caso, no ambiente escolar.

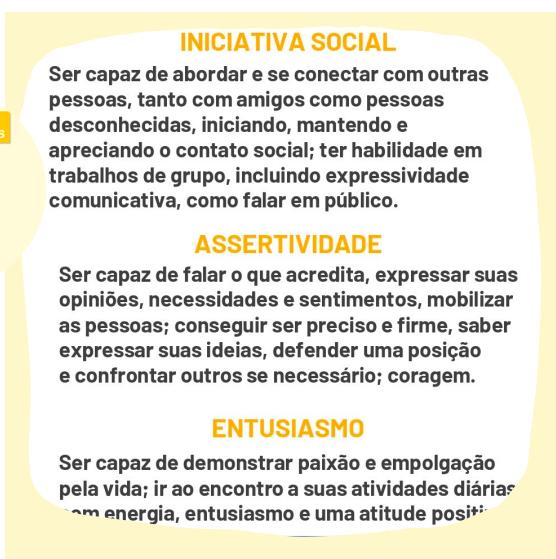
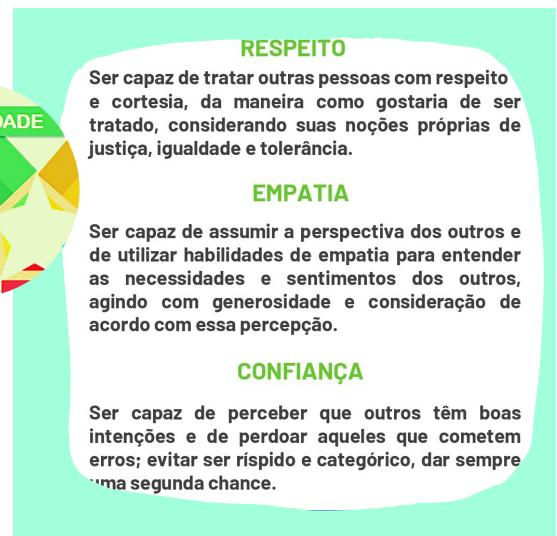
Em tempos de crise como este vivenciado por nós, precisamos desenvolver **competências socioemocionais**, a fim de fortalecermos nossas capacidades individuais.

Vejamos, então, as cinco macrocompetências e as dezessete competências socioemocionais:



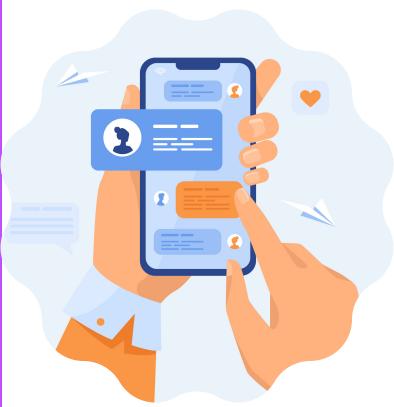
Fonte: Secretaria da Educação do Estado de São Paulo;
Instituto Ayrton Senna

4.4 APRENDENDO E EXERCITANDO COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS:



Fonte: Secretaria da Educação do Estado de São Paulo; Instituto Ayrton Senna

4.4.1 EXERCITE ATIVIDADES SOCIAIS POSITIVAS:



Fortaleça seus vínculos afetivos: converse por mensagem de texto, chamada de vídeo ou chamada de voz com seus familiares e amigos. Compartilhe as vivências e sentimentos, relembrar bons momentos, planeje atividades pós-pandemia, demonstre afeto com as palavras e demonstre empatia, pois ouvir é tão fundamental quanto falar. Lembre-se sempre de que o distanciamento é social e temporário, mas não é afetivo. Não se isole!



Compartilhe boas notícias: nesse momento da pandemia, nossa qualidade de vida pode ser muito afetada com o excesso de informações assustadoras e ao compartilhá-las acabamos também causando preocupações excessivas nas pessoas. Por isso, o recomendável é filtrar informações e sempre reservar um momento para “higiene mental”, ou seja, nutrir a mente com informações que trazem bem-estar para você.



Pratique atos de solidariedade: muitas pessoas sentem-se preocupadas com a realidade de outros, sentem-se até mesmo tristes por não poder “fazer nada”. Porém, saiba que todos nós temos muito a ajudar, desde as pequenas até as grandes atitudes podem levar benefícios para outras pessoas. Você pode praticar alguma doação (financeira, material e emocional); fazer ligação telefônica ou mandar uma mensagem para uma pessoa adoecida, desejando saúde; prepare mensagens de agradecimentos para aqueles que você ama; entre outros atos.



Aproveite para aprender novas habilidades: você pode encarar esse momento como um tempo de aperfeiçoar várias áreas da sua vida, podendo realizar um curso profissional *online*, aprimorar os dotes culinários, aprender a tocar um instrumento musical, fazer artesanato e reciclagem, cuidar ou criar um jardim, fazer uma horta em casa e etc. Faça o exercício de listar tudo aquilo que um dia teve vontade de fazer e coloque em prática essa vontade.

É POSSÍVEL VOLTAR?

As aulas presenciais
poderão retornar?
Como isso funcionará?



A SEDUC/RO tem se organizado junto aos outros órgãos governamentais e instituições de classe ligadas às questões de educação e saúde, a fim de consolidar estratégias efetivas que proporcionem um retorno seguro, tanto para os servidores da educação, como para os alunos e seus familiares.

Nossa maior preocupação é com a segurança da comunidade escolar!

O Governo de Rondônia e os Secretários de Estado da Educação e da Saúde estão empenhados nesse trabalho para que todos se sintam seguros e amparados no seu “novo” ambiente escolar, com as restrições e cuidados tomados para a biossegurança e prevenção do Coronavírus.



Por isso, nesse momento em que nos preparamos para retornar aos espaços educacionais, contamos com o apoio e engajamento dos envolvidos nesse processo: os professores, os pais, os alunos e toda a comunidade escolar.

Para mais informações, acesse o Plano de Retorno às Aulas Presenciais elaborado pela SEDUC/RO, acesse o link: <http://www.rondonia.ro.gov.br/publicacao/plano-de-retorno-as-aulas-presenciais-2020-pdf/> ou entre no site oficial da SEDUC/RO.

Esteja atento aos informes das escolas que estarão, individualmente, se preparando para o retorno na modalidade híbrida e, no tempo oportuno, entrarão em contato com os docentes, alunos e familiares.

Convidamos você a conhecer o Protocolo de Acolhimento Psicossocial, o qual faz parte das ações para o retorno seguro das aulas presenciais.
Veja o que cada escola poderá desenvolver.



PROTOCOLO DE ACOLHIMENTO PSICOSSOCIAL

MOMENTO 1

Orientação Prévia

- **Com toda comunidade escolar:** acesso *online* ao Guia de Acolhimento Psicossocial, produzido pelo Núcleo de Saúde Ocupacional (NSO) da SEDUC/RO;
- **Gestores e demais servidores da escola:** participação de grupos focais em ambiente virtual, com objetivo de criar um espaço de escuta e fortalecimento das estratégias para enfrentamento dos impactos da pandemia sobre a saúde mental e emocional;
- **Professores, pais/responsáveis e alunos:** participação de *lives* temáticas em saúde mental e apoio psicossocial para o retorno seguro às aulas presenciais; escuta psicopedagógica na escola.

MOMENTO 2

Acolhimento Psicossocial e Retorno das aulas presenciais

14 dias antes do
retorno

- **Professores e demais servidores da escola:** semana de acolhimento (presencial e/ou *on-line*) e abertura na data marcada para o retorno presencial dos professores e demais servidores da escola, com boas vindas e atividades a critério de cada gestor escolar;
- **Pais e responsáveis:** participação nas reuniões (presencial e/ou *on-line*) para acolhimento e orientações sobre o retorno seguro das aulas presenciais;
- **Alunos:** acolhida no primeiro dia de aula presencial, com ações prioritariamente nas salas de aulas, promovidas pelos professores.
- **Ambiente escolar:** gestão de informações de prevenção do novo coronavírus, usando material audiovisual de fácil acesso e compreensão, em espaços de maior circulação na escola, além de visitas semanais por parte do Serviço de Orientação Educacional (SOE) às salas de aulas.

MOMENTO 3

Monitoramento

- **SOE:** monitorar e encaminhar para suporte psicológico e social, os estudantes que testarem positivo para COVID-19, bem como aqueles que apresentarem sinais de sofrimento psíquico;
- **Gestores escolares:** monitorar e encaminhar para suporte psicológico e social os servidores da escola que testarem positivo para COVID-19, bem como bem como aqueles que apresentarem sinais de sofrimento psíquico;
- **Professores:** engajar os alunos para cumprir as medidas de distanciamento social na sala de aula e observar aqueles que apresentem sinais de adoecimento físico ou de sofrimento psíquico, para os devidos encaminhamentos;
- **Núcleo e Equipes de Saúde Ocupacional da SEDUC/RO:** Receber servidores das escolas encaminhados pelos gestores escolares, para devido suporte e encaminhamentos;
- **Programa Saúde na Escola (PSE) das Coordenadorias Regionais de Educação (CREs):** Receber alunos das escolas encaminhados pelo SOE, para devido suporte e encaminhamentos;

E AGORA?

Qual será o meu papel
para que o ambiente escolar
seja seguro?



6.1 PARA OS SERVIDORES DA ESCOLA

- Mantenha o distanciamento social de pelo menos 2m (dois metros), sem abraços, beijos e toques. Mas lembre-se: o distanciamento é social e não afetivo, portanto, você pode demonstrar carinho com palavras e outras atitudes;
- Crie e ensine boas práticas de higiene e prevenção ao novo Coronavírus, usando sempre a máscara facial de forma adequada (cobrindo boca e nariz) durante todo o período em que estiver na escola e fora dela;
- **Se você apresentar algum sintoma da COVID-19, comunique imediatamente ao diretor da sua escola para que ele proceda segundo o protocolo estabelecido;**
- Entenda as informações sobre a doença e circule apenas dados confiáveis, consultando sempre fontes oficiais;
- Pratique a empatia! Não estigmatize os colegas e alunos que estejam com a COVID-19, pois essa doença não distingue pessoas, ou seja, todos estão suscetíveis a adoecer;
- Transmita entre os colegas e alunos, os sentimentos de confiança, apoio e ânimo no contexto escolar;
- Oriente e incentive os alunos sobre o uso da etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar usar um lenço ou a parte interna do braço na altura do cotovelo;
- Reforce o não compartilhamento de alimentos e objetivos de uso pessoal;
- Mantenha uma boa comunicação com os familiares, monitorando eventuais faltas dos alunos, buscando estratégias conjuntas a cerca da evasão escolar e retorno seguro à escola;
- **Professor, seja acessível aos seus alunos criando espaços de fala e compartilhamento de emoções sobre estar na escola nesse tempo de pandemia;**
- Gestor, seja acessível a sua equipe, deixando-os à vontade para falar com você sobre seu estado mental e sua capacidade de trabalho.



6.2 PARA OS ALUNOS



- Utilize sempre a máscara facial por todas as dependências da escola, proteja a você e aos outros. Quando for necessário tirar a máscara, coloque-a em sacos plásticos individuais até o momento de usar novamente, nunca a compartilhe com outra pessoa;
- Não compartilhe alimentos e objetos de uso pessoal, como copos, pratos e talheres;
- Faça utilização, preferencialmente, de garrafas individuais ou copos para consumo de água, evitando o contato direto da boca com as torneiras dos bebedouros;
- Não tenha vergonha de tirar suas dúvidas sobre a COVID-19, converse com seus pais e/ou responsáveis e seus professores;
- Mantenha o distanciamento social, sem abraços, beijos e toques, mas lembre-se que o distanciamento é social, mas não é afetivo, por isso você pode demonstrar toda a saudade e carinho com palavras e outras atitudes;
- Aprenda e repasse boas práticas de higiene e prevenção do novo coronavírus aos seus colegas e familiares;
- Faça uso da etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar usar um lenço ou a parte interna do braço na altura do cotovelo;
- Se você sentir algum dos sintomas da COVID-19, fale imediatamente para seus pais e/ou responsáveis e ao Orientador Escolar;
- Pratique a empatia! Não estigmatize e nem zombe dos colegas que estejam ou que foram afetados pela COVID-19, pois todos estão suscetíveis aos mesmos riscos.

6.3 PARA OS FAMILIARES

- Estejam atentos quanto à saúde das crianças e dos adolescentes, caso estejam doentes e/ou apresentem sintomas da COVID-19, não as leve à escola e, comunique imediatamente ao Orientador Escolar;
- Conversem com as crianças e os adolescentes sobre a doença COVID-19, e permita-lhes que apresentem suas dúvidas sobre a doença e a decisão de retornar às aulas presenciais nesse momento;
- Certifiquem-se de transmitir segurança e confiança a eles;
- Caso as crianças e os adolescentes apresentem sinais graves e persistentes de estresse, ansiedade, dificuldades para dormir, medo, entre outros, escute-os, ofereça apoio e os conforte quanto à normalidade desses sentimentos para um momento de crise. Procure ajuda e apoio emocional e social, entrando em contato com o Serviço de Orientação Escolar;
- Escolha uma comunicação honesta, regular e não violenta como chave para aproximação e segurança dos seus filhos. Cuidado com os diálogos que possam desencadear preocupações desnecessárias e que não os ajudarão nesse processo;
- Ensine e pratique as boas práticas de higiene e prevenção contra o coronavírus, bem como a etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar, usar um lenço ou a parte interna do braço na altura do cotovelo;
- Entenda as informações sobre a doença e circule apenas dados confiáveis, consultando sempre fontes oficiais;
- Regule o consumo de notícias sobre a doença e evitem mídias assustadoras em casa.



E O PROCESSO?

Se eu me sentir inseguro,
o que posso fazer para
me sentir melhor?



Como já falamos, se sentir inseguro neste momento é um sentimento muito comum, mas você não precisa enfrentá-lo sozinho (a).

Estamos aqui para dar apoio a vocês: professor, alunos e responsáveis.

O QUE PODE SER FEITO EM CADA SITUAÇÃO COM CADA ATOR DA ESCOLA

PARA OS ALUNOS (AS)

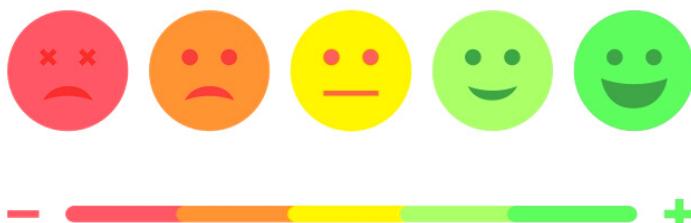
Se você sentir algum dos sintomas da COVID-19 comunique imediatamente os seus responsáveis e ao SOE. Caso você também se sinta triste, com muito medo, inseguro e outros sentimentos que descrevemos no **Capítulo 3** desse guia, comunique seus responsáveis e procure o SOE da sua escola.

PARA OS RESPONSÁVEIS

Se seu filho estiver com sintomas da COVID-19 ou você notar a mudança do seu comportamento com evidência dos sentimentos que descrevemos no **Capítulo 3**, comunique imediatamente ao SOE da escola, para os encaminhamentos e providências necessárias.

PARA OS PROFESSORES E SERVIDORES DA ESCOLA

Se você sentir algum sintoma da COVID-19, comunique ao diretor (à) da sua escola para que ele/ela possa informar ao Núcleo ou às Equipes de Saúde Ocupacional das CREs. Se você também apresentar os sentimentos estressores descritos no **Capítulo 3** e não estiver conseguindo lidar sozinho (a) com isso, procure a Equipe de Saúde Ocupacional da sua CRE, pois eles poderão encaminhar você para os profissionais especializados.



OUTROS CONTATOS IMPORTANTES



Disque Saúde - 136 (contato da Ouvidoria do SUS com diferentes canais para que o cidadão possa se manifestar)

Centro de Valorização da Vida - 188 (realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar)

Central de Atendimento à Mulher - 180 (recebe denúncias de violência, reclamações sobre os serviços da rede de atendimento à mulher e de orientar as mulheres sobre seus direitos e sobre a legislação vigente, encaminhando-as para outros serviços quando necessário)

Disque Direitos Humanos - 100 (serviço telefônico de recebimento, encaminhamento e monitoramento de denúncias de violação de direitos humanos)

Psicólogos que atendem on-line: <https://e-psi.cfp.org.br/cadastro-simplificado/psicologasCadastradas>

REFERÊNCIAS

CONSED (2020). Diretrizes para protocolo de retorno às aulas presenciais. Disponível em: consed.info. Acesso em: 13 de out. 2020

COSTA, Bruno Macedo et al. (Org.). Guia de Orientação em relação à alimentação e exercício físico. Ministério da Saúde/Fiocruz/Cogepe. Rio de Janeiro. 2020.

Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações Gerais. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES). 2020.

Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações para Gestores. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES). 2020. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ).

Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: crianças na pandemia. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES). 2020.

GUILHERME, Alexandre Anselmo. et al. Educação Básica em tempos de pandemia: guia de recomendações gerais para reabertura das escolas. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2020.

Instituto Ayrton Senna. Competências socioemocionais para contexto de crise. 2020. Disponível em: <<https://institutoayrtonsenra.org.br/pt-br/socioemocionais-para-crises.html>>.

Ministério Público do Estado de Rondônia. RECOMENDAÇÃO CONJUNTA nº. 01/2020/MPC/MPRO – Educação - Porto Velho/RO, 27 de maio de 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde (2015). Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS.

Site Ministério da Saúde: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 13 de out. 2020.

UNICEF. Principais mensagens e ações para prevenção do coronavírus (COVID-19) em escolas. 2020. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/relatorios/principais-mensagens-e-acoes-para-prevencao-do-coronavirus-em-escolas>>. Acesso em: 13 de out. 2020

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa.