

# Volta à escola pós COVID-19



Julho 2020

**Centro de Referência para Apoio Psicossocial**



Federación Internacional de Sociedades  
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

## Volta à escola pós COVID-19

Centro de Referência para Apoio Psicossocial da Federação Internacional  
c/a Cruz Vermelha Dinamarquesa  
Blagdamsvej 27  
2100 Copenhagen Ø  
[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)  
[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)  
Twitter: @IFRC\_PS\_Centre  
Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

---

**Editores:** Despina Constandinides, Ea Suzanne Akasha  
**Foto da Capa:** Noemi Monu

---

Por Favor, entre em contato com o Centro APS se desejar traduzir ou adaptar qualquer parte de Volta à Escola pós COVID-19.

Citação Sugerida: volta as aulas pós COVID-19. Centro de Referência para Apoio Psicossocial da Federação Internacional, Copenhagen, 2020.

---

Volta à escola pós COVID-19 é uma adaptação do skole efter Corona da Cruz Vermelha dinamarquesa. Gostaríamos de agradecer à Cruz Vermelha Dinamarquesa, por permitir a adaptação de I skole efter Corona. Editora Lene Vendelbo, Anne Marie Thirup Christensen, consultora, Jon Skræntskov, ilustrador, y Tina Schembecker, designer gráfico. *I skole efter Corona* conta com o apoio da Fundação Novo Nordisk

O Centro de Referência para Apoio Psicossocial da Federação Internacional está localizado na Cruz Vermelha Dinamarquesa.

Gostaríamos de agradecer à Cruz Vermelha Dinamarquesa e ao Ministério de Relações Exteriores da Dinamarca por seu apoio na publicação deste documento.

## Centro de Referência para Apoio Psicossocial



Federación Internacional de Sociedades  
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja



MINISTRY OF  
FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK  
*Danida*

# Volta à escola pós COVID-19

Julho 2020

## CONTEÚDO

---

<b>Introdução .....</b>	<b>5</b>
Desenvolvimento de sessões em escolas, clubes, atividades esportivas e de lazer.....	6
Duração e Adaptação .....	6
<b>Grupo etário de 6 a 9 anos.....</b>	<b>7</b>
Introdução .....	7
Como você tem estado?.....	7
Boas práticas de saúde .....	8
Escola Livre de Vírus.....	8
Nossas regras para manter uma escola livre de vírus .....	9
Ajudar os outros.....	10
Heróis.....	11
Finalizando a sessão.....	11
<b>Grupo etário de 10 a 14 anos.....</b>	<b>13</b>
Introdução.....	13
Bem Vindos de Volta.....	13
O impacto emocional de uma crise de saúde.....	13
Um dia em Coronalândia.....	15
Seja social e mantenha a distância física.....	16
Ajude os outros e seja um bom amigo.....	17
Finalizando a sessão .....	18
<b>Grupo etário de 15 e mais .....</b>	<b>19</b>
Introdução.....	19
Como você tem estado? .....	19
Identificando emoções e reações.....	19
Rotinas úteis.....	21
Aprendendo e avançando.....	21
Finalizando a sessão.....	22
<b>Recursos.....</b>	<b>24</b>

---

# Introdução

Em todo o mundo, crianças e adolescentes têm sido expostos a desafios e experiências nunca antes conhecidas. A pandemia da COVID-19 afetou o cotidiano das crianças e adolescentes, e muitos deles ficaram confinados aos seus lares durante períodos muito longos de tempo. As escolas fecharam abruptamente em alguns países, e algumas crianças foram educadas em casa ou frequentaram a escola online, enquanto outras tiveram acesso apenas a uma educação mínima enquanto estavam em reclusão.

Crianças e adolescentes, como todas as pessoas, tiveram de aprender a manter distância física, lavar as mãos, higienizar as mãos e ficar socialmente isolados dos seus professores, colegas de turma e amigos. Para alguns, o tempo longe da escola tem sido agradável e podem ter desfrutado da oportunidade de passar mais tempo com os seus responsáveis. Ao mesmo tempo, podem ter perdido os seus amigos e as opções de jogar e ir para a rua. Para outros, o tempo de confinamento tem sido muito difícil, pois os seus responsáveis podem ter perdido o seu emprego, propriedade, acesso a serviços ou ter sido muito afetados psicologicamente. Tem sido noticiado um aumento da violência doméstica e do abuso de crianças em todo o mundo. Algumas crianças testemunharam os seus familiares adoecerem com coronavírus, perderam entes queridos e podem não ter sido capazes de se despedir ou assistir a cerimônias fúnebres ou funerais.

Cada criança ou adolescente terá experimentado a pandemia à sua própria maneira. Ao acolher crianças e jovens em escolas, clubes ou outras atividades, é importante ter em mente que eles terão experimentado diferentes emoções e reações durante a COVID-19. Portanto, não se deve partir do princípio de que terão sido afetados da mesma forma. As experiências de uma criança dependerão da sua idade, compreensão, ambiente social e contexto, e se a criança ou adolescente recebeu apoio estável e suficiente durante o confinamento.

As sessões deste guia facilitam a adaptação e o regresso às escolas, clubes, atividades desportivas e de lazer, e ajudarão as crianças a refletir sobre as suas experiências da pandemia e as habilidades adquiridas através dessas experiências. As sessões são concebidas para se adequarem a diferentes grupos etários e existe a opção de realizar sessões completas ou adaptá-las ao contexto.

## Desenvolvimento de sessões em escolas, clubes, atividades esportivas e de lazer

Os materiais podem ser utilizados em escolas que reabrem e acolhem de novo crianças e jovens. As sessões podem também ser uma forma de facilitar o regresso a qualquer tipo de ambiente de aprendizagem social. Desta forma, podem ser adaptados e funcionar em clubes desportivos, clubes sociais, qualquer tipo de atividades de lazer ou reuniões de grupo num centro comunitário.

Ao utilizar os materiais, substituir as palavras professor e turma por aquilo que for apropriado no contexto em que as sessões ou atividades têm lugar. As sessões podem ser promovidas por um professor, formador, treinador ou pelo pessoal da Cruz Vermelha ou por voluntários. Se utilizados por pessoal ou voluntários da Cruz Vermelha ou do Crescente Vermelho, devem estar familiarizados com as Normas Mínimas de Proteção da Criança em Ação Humanitária da Aliança para a Proteção da Infância em Ação Humanitária e com a Política de Proteção contra a Exploração e Abuso Sexual (PEAS) da Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho<sup>1</sup>.

## Resultados de aprendizagem

Os grupos etários e os resultados de aprendizagem abaixo apresentados são indicativos, uma vez que as crianças e adolescentes, o seu desenvolvimento, capacidade, ambiente e pedagogia utilizados num determinado contexto serão diferentes.

No final das sessões, espera-se que as crianças ou adolescentes:

### Grupo etário de 6 a 9 anos:

- Possam refletir sobre as suas experiências durante a COVID-19
- Aprendam comportamentos saudáveis e como se proteger do vírus na escola, clubes, ou em casa
- Criem regras para o comportamento social
- Adquiram conhecimentos sobre como ajudar alguém que necessita de apoio

### Grupo etário dos 10 aos 14 anos:

- Possam refletir sobre os seus desafios e o que aprenderam durante a COVID-19
- Conheçam as reações emocionais a uma crise sanitária
- Sejam capazes de identificar as suas próprias reações emocionais
- Conheçam a utilidade de ter bons hábitos
- Pode oferecer apoio emocional

### Grupo etário a partir dos 15 anos:

- Possam refletir sobre os seus desafios e lições aprendidas durante a COVID-19
- Sejam capazes de identificar as suas reações emocionais
- Adquiram conhecimentos sobre como permanecer bem, mantendo rotinas e hábitos
- Aprendam novos comportamentos saudáveis na escola

## Duração e adaptação

Cada sessão dura aproximadamente 90 minutos ou pode ser dividida em sessões menores. Qualquer um dos exercícios pode ser adaptado e utilizado de acordo com as necessidades e contextos.

# Grupo etário de seis a nove anos

**Duração:** O tempo total da sessão é de 90 minutos. A sessão pode ser dividida em várias sessões, dependendo do tempo disponível e do contexto.

**Materiais:** Papéis de cartolina e lápis de cor, impressões a cores do cartaz "Seja um bom amigo", canetas ou lápis, pequenos papéis e "Você é um herói", cartões de felicitações feitos à mão.

## Introdução

A discussão inicial é para que o/a professor(a) avalie o que as crianças sabem sobre a pandemia. Isto permitirá ao professor corrigir quaisquer equívocos sobre o coronavírus. Por conseguinte, antes da sessão, recomenda-se que o professor acesse a página "Caçadores de Mitos" da OMS ou o seu equivalente nacional para informação correta e atualizada. O/a professor(a) também procura ter ideia de como a vida diária das crianças foi afetada e se alguém da turma experimentou o vírus de perto. Finalmente, a discussão inicial inclui também os temas da bondade e dos comportamentos de ajuda e a experiência que as crianças têm tido na ajuda aos outros.

## Como você tem estado?

O/a professor(a) pode começar a sessão dizendo o seguinte: *A sessão de hoje é para dar-lhes as boas-vindas à escola depois da pandemia do coronavírus. As últimas semanas ou meses têm sido diferentes de como as nossas vidas costumavam ser. De fato, tem sido um tempo diferente de tudo que alguma vez experimentamos antes.*

*Passamos por um confinamento. Precisávamos nos distanciar fisicamente dos outros, mesmo das pessoas que amamos, e deixamos de ir à escola. É perfeitamente normal e natural que alguns de vocês tenham achado muito difícil, e que alguns de vocês tenham se divertido muito durante este tempo.*

*É importante pensar nas nossas experiências com a COVID-19 e saber que mudanças precisamos de fazer nas nossas rotinas diárias e na forma como interagimos na escola.*

Inicie uma conversa no grupo onde diferentes crianças podem responder às perguntas. Certifique-se de que todos têm a oportunidade de ser ouvidos durante esta conversa, para obter uma imagem completa de como as crianças têm andado, o que ajudará o professor a determinar se um aluno precisa de mais apoio.

Primeiro, deixe-me ouvir como vocês têm estado desde que estivemos juntos, há algum tempo:

- O que é uma pandemia?
- Quem pode me dizer por que razão as escolas foram fechadas?
- Por quanto tempo as escolas estiveram fechadas?
- O que têm feito enquanto não estavam na escola?
- Como os dias durante o confinamento/quarentena diferiram dos dias anteriores ao confinamento/quarentena?

- Alguém que você conhece foi infectado com o coronavírus?

## Boas práticas de saúde

*Muitas coisas foram diferentes durante o confinamento/quarentena. Vou lhe perguntar, o que você pode me dizer sobre o que você teve que fazer para permanecer saudável e não se infectar com o vírus?*

Recolha as respostas das crianças, certificando-se de que elas mencionem os seguintes pontos importantes:

- Manter distância física de outros, exceto dos membros próximos da família.
- Lavar as mãos por 20 segundos com frequência ou usar um higienizador de mãos.
- Não tocar seus olhos, nariz ou boca com as mãos sujas.
- Usar uma máscara, se apropriado no contexto.
- Manter um ambiente limpo
- Comer bem

Termine a lista fazendo um exercício:

*Vamos fazer um exercício para descobrir quanto tempo são 20 segundos. Por favor, levante-se e feche seus olhos. (Outra opção é que eles permaneçam sentados e levantem a mão). Eu direi "comece", e depois de 20 segundos, vocês se sentam. (ou eles baixam a mão).*

*Comecem!*

- Como você soube quando 20 segundos haviam passado?
- O que você faz para lavar suas mãos durante 20 segundos?
- Quando você deve lavar as mãos? (Não deixe de mencionar o seguinte: antes de tocar os olhos, o nariz ou a boca, comer ou tocar os alimentos, e depois de espirrar ou tossir, ir ao banheiro, e tocar ou brincar com um animal).
- Alguém pode me mostrar como lavar minhas mãos corretamente? <sup>2</sup>

## Escola livre de vírus

**Material:** Cartolina ou papel tamanho carta, giz de cera ou hidrocores.

Divida as crianças em grupos de três ou quatro. Peça-lhes que imaginem que a escola é seu castelo e que querem protegê-la de um vírus. Como seria um castelo/escola protegido? Peça aos grupos que desenhem qualquer coisa que simbolize uma escola livre de vírus.

Quando os grupos tiverem terminado de desenhar, peça-lhes que falem sobre isso. Peça a um dos grupos que apresente seu desenho e pergunte se outros grupos têm algo a acrescentar que ainda não tenha sido mencionado. Converse com a classe sobre o que eles precisam fazer de diferente de agora, em comparação com antes, para manter a escola livre de doenças.

Algumas ideias podem ser:

- Limpar a escola, estabelecendo comitês de saúde rotativos responsáveis por manter a sala de aula e o pátio de recreio limpos.
- Designar "inspetores" rotativos que serão responsáveis por lembrar seus amigos de lavar as mãos de acordo com as regras da escola.
- Abrir frequentemente as janelas das salas de aula para permitir a entrada de ar fresco.
- Deixar a sala de aula para o recreio.

Use este exercício para discutir as regras e regulamentos que as autoridades escolares e de saúde implementaram. Algumas autoridades mudaram os horários para evitar que muitas crianças tenham recesso ao mesmo tempo, outras decidiram que as crianças deveriam usar máscaras na escola. Sabendo que outras regiões ou países têm outras regras, as crianças podem mencionar isto e, se assim for, explicar que a situação é diferente de lugar para lugar, de país para país e que é importante seguir as regras estabelecidas pelas autoridades locais ou nacionais. O facilitador pode perguntar se alguém da classe tem família ou amigos vivendo em outros países e quais são as situações atuais em outros lugares, para promover a compreensão de como uma pandemia se espalha e se desenvolve.

Conclua informando à classe que, ao tomar medidas para evitar a propagação do vírus, eles estão ajudando a proteger aqueles que precisam de proteção, portanto, seguir as regras e regulamentos são atos de ajuda aos outros.

## Nossas regras para manter uma escola livre de vírus

**Material:** Cartolina ou papel tamanho carta, giz de cera ou hidrocores

Conte a seguinte história para desenvolver mais dicas-chave para evitar a propagação de um vírus em classe:

*Adam tem oito anos de idade. Ele acordou pela manhã e se preparou para a escola. O dia estava começando como qualquer outro dia, e enquanto caminhava para a escola, ele estava ansioso para ver seus amigos. No entanto, a caminho da escola, ele começou a se sentir um pouco doente, com dor de cabeça e tosse. Quando Adam chegou à sua sala de aula, encontrou Dana, que não via há algum tempo. Ele foi lá para saudá-la, mas ao mesmo tempo começou a espirrar e a tossir.*

Faça as seguintes perguntas.

- O que Adam deve fazer agora?

Certifique-se de que seja mencionado o seguinte:

- Adam deve espirrar ou tossir em um lenço de papel ou cobrir sua boca e nariz com seu cotovelo.
- Se usa um lenço, tem que jogá-lo fora.
- Não deve se aproximar ou dar a mão a Dana.
- Deve lavar as mãos ou usar um higienizador de mãos.
- Deve manter distância física de outros
- Deve explicar ao professor que não está se sentindo bem e perguntar o que fazer.

*O que a Dana deve fazer?*

Certifique-se de que seja mencionado o seguinte:

- Dana não deve apertar a mão nem tocar Adam de forma alguma.
- Ela deve manter uma distância física dele
- Sendo útil, Dana pode lhe perguntar se ele precisa de alguma coisa, ou seja, água, lenços de papel, etc.

Termine explicando que este é um conselho muito bom que todos na classe devem seguir. Não apenas impede a propagação do coronavírus, mas também impede que outros vírus se propaguem na escola.

Lembre-se das principais dicas que todos devem seguir, anote-as em um grande pedaço de papel e pendure-as na parede. As crianças também podem escrever individualmente as regras de classe em seus cadernos, pois isso pode ajudar suas habilidades motoras e de memória.

## Ajudar os outros

**Material:** Pôster impresso em tamanho A3 preferivelmente colorido, canetas e lápis

Apresente o seguinte exercício: *Agora falaremos sobre o que se saiu bem durante o COVID-19. Embora muitos estivessem lutando durante esse período, por motivos diferentes, eles também podem ter ajudado outras pessoas ou recebido ajuda para si mesmos. Quando os tempos são difíceis ou quando enfrentamos dificuldades, todos precisamos da ajuda de outras pessoas. Durante esse tempo isolados, muitos, incluindo crianças, mostraram bondade e ajudaram outras pessoas de maneiras diferentes.*

- *Você conhece alguém que ajudou outras pessoas durante a epidemia?*
- *Você, alguém da sua família ou amigos ajudaram os demais?*
- *Você viu exemplos de iniciativas de ajuda na televisão ou nas redes sociais?*

Compartilhe alguns exemplos de comportamentos ou iniciativas úteis para incentivar a classe a falar e compartilhar seus próprios exemplos. Certifique-se de dar exemplos de iniciativas de famílias, vizinhos e da comunidade local.

- *Membros da família ajudaram seus vizinhos.*
- *Meninos e meninas ajudaram seus pais nas tarefas diárias.*
- *Alguns adultos mais velhos e aqueles em quarentena que viviam sozinhos precisaram de ajuda para comprar alimentos e obter seus remédios. Os jovens voluntários os ajudaram a conseguir o que precisavam.*
- *Alguns perderam seus empregos e não tinham dinheiro suficiente para cobrir suas necessidades básicas. Em todo o mundo, houve iniciativas comunitárias para arrecadar doações para ajudá-los.*
- *Os músicos postaram músicas gratuitas para todos ouvirem.*
- *Museus e bibliotecas ofereceram acesso gratuito ao público as suas coleções virtuais.*

Depois de compartilhar os exemplos, pode-se pedir a meninos e meninas que formarem pares e compartilhem histórias sobre como ajudaram outras pessoas. Perguntar:

*O que você fez para ser gentil e ajudar os demais?*

Se as crianças necessitarem de apoio, faça perguntas como:

- *Algum de vocês telefonou para seus avós ou outros familiares?*
- *Você fez tarefas?*
- *Alguém ajudou na cozinha, jogou o lixo fora ou ajudou a arrumar a mesa?*
- *Você jogou com seus irmãos, ainda que quisesse passar o tempo sozinho?*
- *Alguém pode me dizer como se sente em ser gentil e ajudar os demais?*

Conclua a conversa dizendo: *Ser bom nos faz sentir bem por dentro e pode até nos fazer sentir felizes. Também é saudável para o corpo e nos ajuda a sentir melhor e a ficar mais calmos se estivermos chateados.*

*Ouçã a seguinte história e me conte mais sobre a bondade.*

*Dana estava em casa e ficou triste porque perdeu seu brinquedo favorito. Seu antigo vizinho ligou para a mãe de Dana e perguntou se ela poderia vir e ajudar a preparar as verduras para o jantar. Dana estava tão triste que não queria ir até o vizinho para ajudar. No entanto, sua mãe a incentivou a ir. Relutante, Dana foi preparar as verduras. O vizinho ficou muito agradecido e vendo a gratidão dele, o humor de Dana mudou, ela também se sentiu feliz, então ela não ligou mais para o brinquedo perdido.*

- *Por que você acha que o humor de Dana mudou tanto quando ela ajudou seu vizinho?*
- *Você já sentiu que é bom ser gentil e ajudar os outros?*

*Ser gentil com os outros pode nos ajudar a sentir melhor, especialmente quando estamos tristes. Ser bom os com os demais nos faz mais felizes. Agora imagine que um amigo não se sintam bem um dia na aula. Pense em algumas maneiras de mostrar bondade e ajudar seu amigo que não está se sentindo bem. Pense no que você pode dizer e fazer para mostrar a seu amigo que se importa e que deseja ajudá-lo.*

Mostre a ele o pôster “Seja um bom amigo”. Leia o texto se houver meninos e meninas na classe que não leem bem e continue: *Tenho este poster com alguns conselhos sobre como ser um bom amigo.*

- *Qual sua opinião sobre os conselhos do pôster?*
- *Deseja acrescentar algo?*

Agregue qualquer bom conselho da classe ao pôster.

## Heróis/heroínas

**Materiais:** Canetas ou lápis, pequenos papéis para anotações e cartões de felicitações feitos à mão, com “*Meu herói/heroína é você*” escrito de um lado e o outro em branco. Os cartões podem ser preparados com antecedência ou com a classe.

Apresente o exercício: *meninos e meninas que ajudam os outros e fazem atos de bondade são heróis. Precisamos de heróis em nossas vidas para nos ajudar ao longo do caminho. Agora vou compartilhar papel de anotação com todos. Escreva OBRIGADO em um pequeno pedaço de papel. No mesmo papel, escreva o nome de alguém na classe que foi legal com você.*

Dê tempo à classe para pensar e escrever o nome de seus colegas.

*Recolherei as notas de agradecimento e descobrirei quem são os heróis/heroínas deste grupo.*

Ao coletar as notas, observe quais meninos ou meninas tiveram muitas notas de agradecimento. Escreva os nomes no verso dos cartões “*Meu herói/heroína é você*”. A turma também pode assinar seus nomes no cartão ou decorá-lo com pequenas figuras. Outras opções são criar cartões para toda a classe ou pedir às crianças que se mantenham afastados e cada um dê à próxima criança no círculo um elogio de herói/heroína por algo que eles fazem: *Você é um herói/heroína porque sempre...*

Repita o cartão de felicitação de forma regular. Peça aos meninos e meninas que escrevam duas ou três notas de agradecimento e peça que as entreguem a outras pessoas do grupo quando forem legais com eles e, no final de cada mês, colete as notas para descobrir quem é o Herói do Mês e apresente a ela o cartão com o nome dele(a) escrito.

## Finalizando a sessão

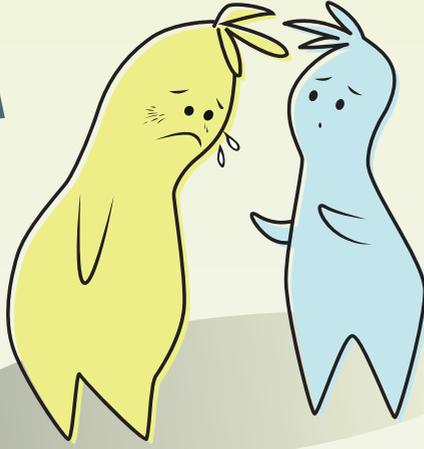
Pregunte sobre as principais coisas que aprenderam durante a sessão.

- Como podemos ter uma escola livre de doenças?
- Por que é bom ajudar os demais?
- Como podemos ajudar uns aos outros na classe?
- Quem pode dar exemplos de como?

Termine cantando uma canção em grupo ou aplaudindo a todos da classe por serem ativos durante a sessão.

**BASTA PERGUNTAR**

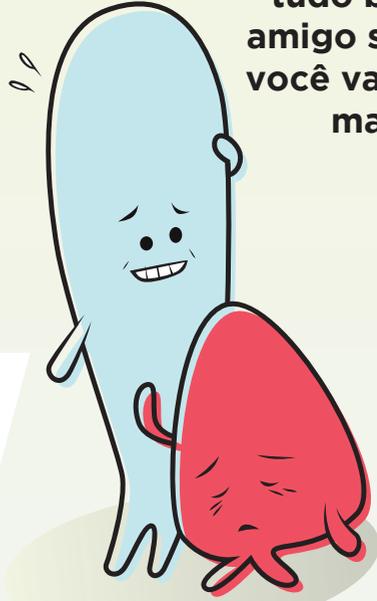
**1.** Pergunte como seu amigo está



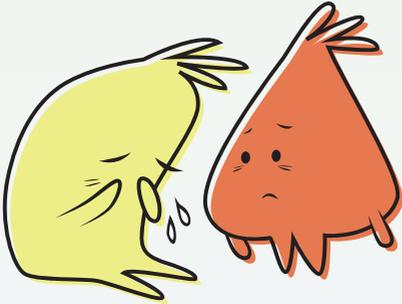
**2.**

**TUDO BEM DIZER NÃO**

Se seu amigo não quiser falar, tudo bem. Seu amigo sabe que você vai ouvi-lo mais tarde.



# SEJA UM BOM AMIGO



**3.**

**NÃO TENHA MEDO DAS LÁGRIMAS**

Não tenha medo se seu amigo chorar. Tudo bem chorar. Todos nós fazemos isso, os adultos choram também.

**4.**

**DIGA A UM ADULTO**

Se o seu amigo estiver chateado, conte a um adulto.



**5.**

**CONSELHO DA CLASSE**

---

---

---

---

---

# Grupo de idade de 10 a 14

**Duração:** O tempo total da sessão é de 90 minutos. A sessão pode ser dividida em várias sessões dependendo do tempo disponível e do contexto.

**Materiais:** Pequenos pedaços de papel, tesoura, fita crepe, lápis de cor e papéis. O pôster: “O impacto psicológico da crise de saúde pública” impresso para cada aluno, preferencialmente em cores, e o pôster: “Um bom amigo” impresso em A3, de preferência colorido.

## Introdução

A discussão inicial é para que o professor avalie como os alunos se saíram durante o isolamento. O professor também obterá informações sobre como a vida diária foi afetada e se alguém na classe experimentou o vírus de perto. Pode ser que fique claro quem teve um período bom e agradável e quem teve um período ruim. Isso ajudará o professor a identificar quem precisa de atenção especial, suporte adicional ou encaminhamento para outros serviços. Por fim, as conversas iniciais também abordarão os tópicos de generosidade e comportamentos de ajuda e quais experiências os alunos tiveram ao ajudar outras pessoas. Caso os alunos vivenciem situações em que informações incorretas sobre o coronavírus tenham circulado, faça perguntas sobre boatos e onde os alunos acessaram informações precisas.

## Bem-vindos de volta

Peça à classe que se sente em círculo durante a sessão. Comece dizendo: A sessão de hoje é para recebê-lo de volta à escola após o isolamento/quarentena.

Falaremos sobre como o isolamento afetou suas vidas, já que todos estivemos longe das instalações da escola por um longo tempo. As últimas semanas ou meses têm sido diferentes em nossas vidas e nunca tínhamos experimentado nada parecido com isso antes.

Estávamos isolados, tínhamos que manter distância física dos outros, até mesmo das pessoas que amamos, e precisávamos encontrar novas maneiras de estar socialmente próximos.

Também tivemos que aprender a aprender remotamente. É normal e natural se às vezes foi difícil e outras vezes foi agradável ou até divertido. É importante pensar no que passamos durante o COVID-19, estabelecer novas rotinas e também falar sobre a forma como teremos de interagir na escola agora.

Faça as seguintes perguntas:

- O que você esteve fazendo durante o isolamento/quarentena?
- O que você mais estranhou em estar fora da escola?
- Você esteve doente?
- Alguém da sua família, pessoas que ama ou alguém que você conhece adoeceu?
- Alguém da sua família esteve cuidando de alguém que tinha o vírus?
- Você ou seus pais estiveram ajudando outras pessoas e, em caso afirmativo, de que forma?

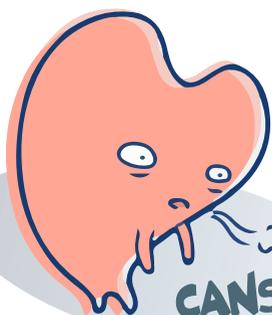
Resuma o que disse de maneira que se assegure de que todos os estudantes se sentem escutados e compreendidos.

## O impacto emocional de uma crise de saúde

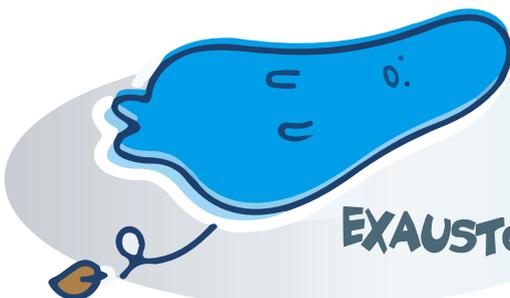
**Materiais:** pequenos pedaços de papel, tesouras, cópia de “O impacto psicológico de uma crise de saúde” para cada estudante e fita adesiva.

Distribua o pôster e diga: *Refletiremos sobre como a pandemia do coronavírus nos afetou. É uma grande crise de saúde e, como tal, também tem impacto em nossa vida social e emocional. Todos nós tivemos experiências diferentes durante a pandemia, então vamos*

# O IMPACTO PSICOLÓGICO DE UMA CRISE DE SAÚDE



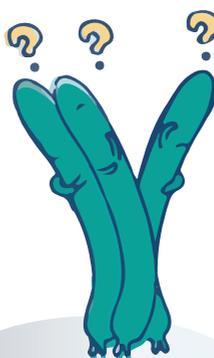
CANSADO



EXAUSTO



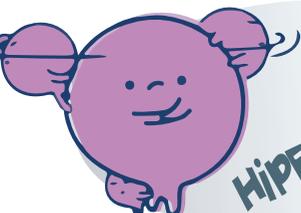
ABORRECIDO



CONFUSO



FURIOSO



HIPERSENSÍVEL



TRISTE

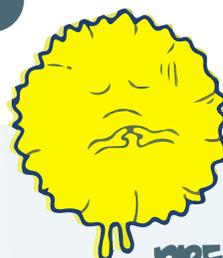


EM PANICO

*Como você tem se sentido?*



SURREAL



PREOCUPADO

*pensar e falar sobre as diferentes maneiras como nos sentimos e reagimos durante esse período. Pedirei que cada um, escolha a figura do pôster que melhor descreve como você às vezes se sentiu durante o confinamento. Pense por um momento e recorte a figura quando souber qual deseja. Se não conseguirem encontrar uma figura que represente a emoção correta, podem escrevê-la em um post-it ou fazer um desenho que mostre o sentimento.*

Como alternativa, mostre o pôster para a classe e peça aos alunos que desenhem uma figura emocional de sua escolha. Se fizer isso, lembre à turma que não se trata de um concurso de desenho, para que possam desenhar a figura da maneira que quiserem.

Nomeie dois alunos para agrupar formas semelhantes, garantindo que eles mantenham distância física durante o dever de casa. Eles podem pedir a seus colegas de classe apoio para agrupá-las, caso precisem.

Em seguida, olhe para as figuras na parede e resuma o que você observou. Pode ser evidente quais emoções foram mais e menos prevalentes, se muitas tiveram emoções semelhantes, ou se algumas das emoções não foram experimentadas por ninguém, etc.

Mencione que todos os sentimentos são válidos, que não existem sentimentos certos ou errados e que existem diferenças individuais na maneira como reagimos como seres humanos. Certifique-se de que um aluno que escolheu, por exemplo, uma emoção menos prevalente, não se sinta julgado ou criticado de forma alguma.

Se ainda tiver tempo, é uma opção discutir com a classe se as emoções vivenciadas mudaram com o tempo. Se alguma das emoções foi sentida mais no início da pandemia, outras emoções mais durante e, se de novo, outras agora que o confinamento acabou. Discuta como e por que as emoções mudam com o tempo.

Comece uma conversa com a classe sobre por que é bom identificar quais emoções estamos sentindo. Mencione como saber o que está acontecendo por dentro e saber nomear uma emoção deixa a pessoa mais tranquila e fica mais fácil saber o que fazer e como agir diante disso.

Termine o exercício dizendo: *Quando vivemos em circunstâncias desafiadoras e estressantes, é normal e natural ter uma variedade de emoções desagradáveis. Situações desafiadoras e estressantes podem ser “ter que passar em um exame difícil, mudar de escola, estar separado de familiares”. No caso que estamos discutindo, foi uma crise de saúde, algo totalmente inesperado e fora do comum, especificamente a pandemia do coronavírus. Normalmente, os sentimentos difíceis relacionados a um evento irão diminuir e desaparecer quando esse evento terminar. Se os sentimentos forem muito fortes para lidar ou não desaparecerem depois de um período em que a pandemia tenha passado, devemos pedir a ajuda de um adulto ou de alguém em quem possamos confiar.*

## Um dia em Coronalândia

**Materiais:** lápis de cor e papeis

Divida a classe em grupos de quatro a cinco. Dê a eles a tarefa de discutir como seria um bom dia típico trancado durante o coronavírus. Em seguida, distribua papel e lápis de cor e peça aos grupos que façam um desenho de um dia em Coronalândia.

- Peça aos grupos que expliquem seus desenhos para o resto da classe respondendo à pergunta:

*O que tornou o dia bom em Coronalândia?*

Após cada apresentação, os alunos de outros grupos podem fazer perguntas ou comentar se tiveram dias semelhantes na Coronalândia.

Em seguida, peça à classe para se juntar ao círculo e iniciar uma conversa em plenária, fazendo perguntas sobre os dias na Coronalândia e quais foram os bons resultados da época na Coronalândia. Certifique-se de responder a cada pergunta antes de passar para a próxima.

- *O que é preciso para que um dia seja um bom dia?*

Certifique-se de que o seguinte seja mencionado, por exemplo, ter uma rotina, acordar, comer e dormir em um determinado horário, passear, brincar com os irmãos, etc.

- *Você tem feito coisas que gostava e que não fazia antes da pandemia do coronavírus?*
- *Há algo que você começou a fazer nos seus dias em Coronalândia que gostaria de continuar fazendo agora que o dia a dia está voltando ao normal?*

## Seja social e mantenha distância física

**Materiais:** nenhum

Peça ao grupo para se levantar e socializar mantendo distância. Eles devem andar pela sala de aula ou fora dela em silêncio. Peça à classe que se certifique de manter uma distância adequada de seus colegas ao caminhar. Dê as seguintes instruções:

- *Ao passar por um colega de classe, diga “olá” e continue andando.*
- *Quando você tiver contato visual com outra pessoa, diga “olá” e continue andando.*
- *Ao fazer contato visual, diga “olá”, mova o ombro direito para cima e para baixo e continue andando.*
- *Cumprimente a próxima pessoa com quem você tiver contato visual e toque-a suavemente ao lado. Continue cumprimentando mais dois colegas desta maneira.*
- *Cumprimente a próxima pessoa com quem você tiver contato visual batendo os pés. Continue cumprimentando mais uns dois colegas desta forma.*
- *Cumprimente o próximo parceiro e bata palmas suavemente. Continue cumprimentando mais dois colegas dessa forma.*
- *Cumprimente a próxima pessoa em voz alta e bata palmas com força. Continue cumprimentando alguns colegas da mesma maneira.*

Pergunte à classe o que aprenderam com esse exercício. Depois de algumas respostas, explique:

*Durante a pandemia de coronavírus, bem como quando as pessoas estão com gripe ou vírus semelhantes, todos somos aconselhados a manter distância física uns dos outros. O exercício é um exemplo de como devemos encontrar maneiras criativas de nos cumprimentarmos sem nos tocarmos. Vamos falar sobre como manter uma escola livre de doenças, o que devemos ajustar e como devemos nos comportar para nos proteger de qualquer doença no futuro.*

Algumas ideias:

- Limpe a escola estabelecendo comitês rotativos de saúde responsáveis por manter a sala de aula e o pátio limpos.
- Designe "inspetores" rotativos que são responsáveis por lembrar aos alunos que lavem as mãos de acordo com as regras da escola.
- Abra as janelas da sala de aula com frequência para deixar o ar fresco circular.
- Saia da sala para o recreio
- Descubra maneiras inteligentes de saber a distância correta para crianças e adolescentes se manterem afastados
- Encontre maneiras agradáveis de lembrar as crianças e adolescentes que cumpram as regras.

Faça uma rodada de troca de ideias para jogos e atividades sociais que possam ser jogados ou realizados, por exemplo, durante o recreio, mantendo distância física. Reúna uma coleção de

ideias para atividades internas e externas.

## Ajude os outros e seja um bom amigo

**Materiais:** Pôster *Como ser um bom amigo*, impresso em A3 e de preferência em cores. Escreva as perguntas no quadro ou em um flip chart antes da sessão.

É uma opção usar o exercício para discutir as regras e regulamentos que as autoridades de saúde e a escola implementaram. Algumas autoridades mudaram os horários para evitar que muitos tivessem o recreio ao mesmo tempo, outras decidiram que os alunos usassem máscaras na escola. Enfatize que é importante seguir as regras estabelecidas pelas autoridades locais ou nacionais. Ao fazer isso, é um ato de generosidade para com aqueles que precisam se proteger do vírus, portanto, seguir as regras e regulamentos é uma forma de ajudar os outros.

Comece dando a seguinte introdução: *Agora queremos falar sobre o que correu bem durante a pandemia de COVID-19. Diferentes pessoas lutaram durante este tempo por diferentes razões. Posso pedir a alguns de vocês que deem alguns exemplos das dificuldades que alguns podem ter enfrentado durante o confinamento?*

- Após algumas respostas, continue: *Obrigado, como você mencionou, muitos precisavam da ajuda de outras pessoas para enfrentar suas dificuldades, como (cite alguns dos mencionados), e muitos, incluindo crianças e adolescentes, mostraram-se gentis e ajudaram de diversas maneiras.*

Divida a classe em grupos menores e peça aos grupos que discutam as seguintes perguntas:

- Compartilhe exemplos de como alguém que você conhece demonstrou generosidade e ajudou outras pessoas durante o confinamento.
- O que fizeram?
- Você mesmo ajudou outras pessoas?
- O que você fez? Você fez isso sozinho ou estava ajudando junto com outras pessoas?
- Que exemplos você ouviu ou viu na televisão ou nas redes sociais de pessoas ajudando outras pessoas?

Quando os grupos terminarem a discussão, peça a cada grupo para compartilhar um exemplo de gentileza e ações úteis.

Depois que os grupos compartilharem seus exemplos, pergunte:

- *Pense em uma ocasião em que você ajudou outras pessoas. Qual é a sensação de ajudar outras pessoas?*
- *O que podemos aprender com essa experiência e continuar a ajudar outras pessoas no futuro?*
- *Quem pode dar exemplos de como?*

A classe pode achar difícil responder à última pergunta e, em caso afirmativo, vá direto apresentar o pôster para discutir como ajudar outras pessoas quando estiverem passando por um momento difícil ou quando estiverem aborrecidas. Pergunte à classe:

- *O que você acha sobre o conselho?*
- *Precisa adicionar mais algum conselho ao pôster que seja um bom conselho?*

Adicione ao pôster os pontos chave que a classe menciona.

## **Finalizando a sessão**

Pergunte o que a classe aprendeu durante a sessão. Quais são as coisas mais importantes que contariam para sua família sobre toda a discussão. Encerre a sessão cantando uma canção em grupo ou batendo palmas para si e para seus colegas por serem participantes ativos da dela.

## BASTA PERGUNTAR

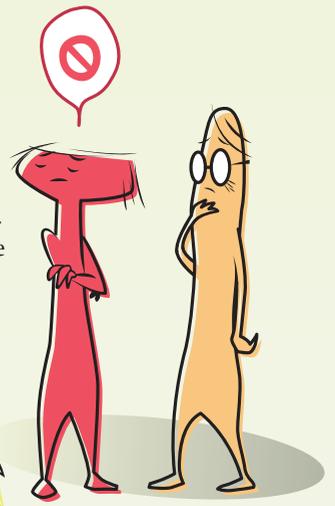
# 1.

Mesmo que seu amigo pareça absolutamente bem, isso não significa que ele se sinta bem. Pergunte como ele está



## 2. ACEITE NÃO COMO RESPOSTA

Se seu amigo não quiser falar, tudo bem. É sempre bom mostrar ao seu amigo que você está interessado em saber como ele está se sentindo. Se o seu amigo quiser conversar mais tarde, ele sabe que você vai ouvir.



# SEJA UM BOM AMIGO



# 3.

## NÃO DEIXE LAGRIMAS TE ASSUSTAREM

Se o seu amigo vai chorar, não tenha medo. É humano chorar; todos nós choramos, adultos também...

## 5. FALE COM UM ADULTO

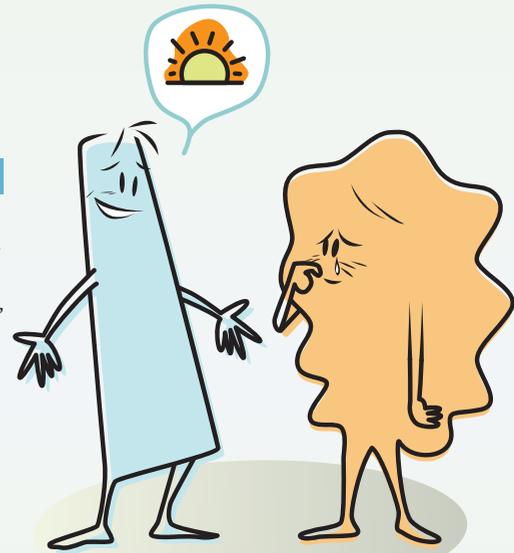
Quando você estiver conversando com um amigo que está chateado e sentir que ele precisa de mais ajuda ou proteção, consulte um adulto de confiança ou converse com um professor.



# 4.

## EVITE O DRAMA

Se você está falando de emoções difíceis que seu amigo está sentindo, lembre-se de encerrar a conversa de uma maneira boa, ou seja, algo de bom que ele fez para superar essas emoções. Se você falar apenas sobre o drama, será difícil para seu amigo seguir em frente.



## 6. CONSELHO DA CLASSE

---

---

---

---

---

# Grupo etário de 15 ou mais

**Duração:** O tempo total da sessão é de 90 minutos. A sessão pode ser dividida em várias sessões dependendo do tempo disponível e do contexto.

**Materiais:** post-its, canetas, flip chart ou quadro branco, planilha, caneta ou lápis.

## Introdução

A conversa inicial é para o professor avaliar como os alunos se saíram. O professor tem uma ideia de como o dia a dia do aluno foi afetado e se alguém da classe experimentou o vírus de perto. A compreensão do aluno sobre as decisões de restrição tomadas durante o vírus pode ser medida. Por fim, a conversa inicial também inclui os tópicos de generosidade e comportamentos de ajuda e a experiência que os alunos tiveram em ajudar os outros.

## Como você tem se sentido?

Peça aos participantes que se sentem em círculo durante a sessão. Apresente a sessão dizendo o seguinte: *A sessão de hoje lhe dá as boas-vindas de volta à escola. As últimas semanas ou meses foram diferentes e nada como o que vivemos antes.*

*Tivemos que passar por um confinamento que durou xx semanas. O tempo fora da escola nos afetou de várias maneiras: precisávamos ficar fisicamente longe dos outros, das pessoas que amamos, e paramos de ir à escola. Também tivemos que aprender a aprender de novas maneiras, que eram fáceis para alguns e mais desafiadoras para outros.*

*É perfeitamente normal e natural nessas circunstâncias sentir-se frustrado e estressado ou preocupado por não aprender o suficiente. Também é normal que tenham se divertido, e alguns podem até ter aproveitado o tempo fora da escola. Durante a sessão de hoje, veremos as reações de estresse que muitos podem ter tido durante o confinamento e como essas reações podem mudar agora que o confinamento acabou. É importante refletir sobre as experiências vividas durante a pandemia de COVID-19 e saber que mudanças são necessárias no nosso dia a dia ou na forma como nos relacionamos na escola. Mas....*

Faça as seguintes perguntas:

- *Alguém de vocês contraiu o vírus?*
- *Alguém que você conhece está infectado com o vírus?*
- *O que têm feito no confinamento durante o período que não estão na escola?*
- *Quais são as razões pelas quais os políticos decidiram fechar as escolas?*
- *Conhecem alguém que passou por dificuldades durante o confinamento?*
- *Como você ajudou aqueles que precisavam de ajuda ou tinham dificuldades?*

## Identificando emoções e reações

**Materiais:** post-its, canetas, flip chart ou quadro-negro/branco.

Peça aos alunos que formem pares e distribuam post-its para cada par. Reserve de 8 a 10 minutos para discutir as reações ou comportamentos comuns que as duplas testemunharam durante a COVID-19 e quais reações ou comportamentos eles esperam agora que o confinamento acabou.

Instrua as duplas a concordarem sobre três reações ou comportamentos comuns que testemunharam em si mesmos ou em outras pessoas durante o confinamento e a anotá-las nos post-its. Apenas uma reação ou comportamento em cada nota.

Peça às duplas que escolham três emoções ou comportamentos comuns que eles esperam que muitos tenham agora que o lockdown acabou. Uma reação ou comportamento deve ser escrito em um post-it separado.

Divida o quadro em duas seções; uma seção é para "durante o lockdown" e a outra seção é para "depois do lockdown". Peça às duplas que se revezem pendurando seus post-its no quadro.

Peça às duplas para olharem todos os post-its. Pergunte se algo precisa ser adicionado e se há alguma emoção ou reação faltando.

Peça às duplas que organizem os post-its na sequência em que normalmente ocorreriam.

Inicie uma discussão plenária com base nas seguintes perguntas:

- *Quais são as reações normais e naturais que diminuirão ou desaparecerão quando a vida normal for retomada?*
- *Quais são as reações normais e naturais que permanecerão quando a vida normal for retomada?*

Resuma a discussão: Alguns exemplos de reações ao estresse causados pela COVID-19 foram mencionados, tais como:

*É importante lembrar que o estresse pode ser causado por qualquer mudança e que a mudança pode ser positiva ou negativa. O estresse é uma característica comum da vida cotidiana e pode ser positivo quando faz com que uma pessoa tenha um desempenho ideal, por exemplo, em uma prova, e sendo negativo quando as demandas excedem os recursos do indivíduo. Falamos principalmente de estresse como uma reação a demandas muito altas ou mudanças que são muito opressivas para lidar. Depois de uma grande crise de saúde desafiadora como a COVID-19, haverá sinais comuns de estresse que são reações normais e naturais a uma situação anormal. As reações ao estresse variam de pessoa para pessoa. Algumas dessas reações ao estresse, como tédio, preocupação, medo, etc. podem desaparecer assim que as pessoas voltem à vida normal ou diminuirão com o tempo. Se as reações ao estresse não forem gerenciadas adequadamente, podem afetar seriamente a saúde, o trabalho escolar, as amizades e outros aspectos da vida privada.*

Pergunte:

- *Que formas positivas de lidar com as emoções e estresse durante a pandemia você notou em si mesmo?*
- *Que formas positivas de lidar com as emoções e estresse durante a pandemia você notou nos outros?*

Anote os exemplos no quadro. As respostas podem incluir:

- Fazer um plano por dias, por exemplo, dias de lockdown/quarentena
- Conversar com pessoas de confiança quando se sentir estressado, tenha preocupações ou esteja preocupado
- Praticar exercícios físicos e sair pra caminhar (se possível, sair de casa)
- Dormir e comer bem
- Ajudar os outros
- Ser gentil consigo mesmo
- Manter contato com amigos de várias maneiras
- Perceber o que deu certo durante cada dia
- Aprender novos hobbies
- Aprender novas habilidades ou praticar novos hobbies
- Estar agradecido pelas coisas boas e pequenas
- Aceitar a situação e aproveitá-la ao máximo

Conclua: *Esses são alguns exemplos de como podemos lidar com o estresse quando enfrentamos circunstâncias difíceis. Continuaremos com um exercício centrado nas rotinas e sua utilidade.*

## Rotinas úteis

*Uma das principais práticas que nos ajudam a gerenciar o estresse de forma positiva é manter rotinas e hábitos diários; acordar em um horário específico, comer em um horário específico, aprender e fazer certas atividades diárias ou semanais e seguir uma programação. Uma das causas do estresse durante a COVID-19 é que as rotinas e hábitos diários foram perturbados e interrompidos quase da noite para o dia e precisávamos encontrar novas rotinas e hábitos. Vamos falar sobre as rotinas diárias e a importância delas*

Pergunte à sala:

- *Como definem uma rotina diária?*

Divida o grupo em três ou quatro grupos menores. Instrua os grupos para discutirem sobre o seguinte:

- *Como as suas rotinas diárias e as de sua família mudaram durante o lockdown?*

Dê tempo aos grupos para discutir e, em seguida, preparar um esboço ou encenação que demonstre como sua rotina diária foi afetada pelo confinamento. Peça aos grupos que mostrem seu esboço ou dramatização para o resto da sala.

Dirija uma discussão plenária e peça que deem exemplos do efeito da COVID-19 em sua rotina diária, seja decorrente da discussão ou do que testemunharam nos esboços.

Pergunte à sala:

- *Quais mudanças de rotina foram positivas e quais foram negativas?*
- *De que maneira ter uma rotina diária nos ajuda como seres humanos?*

*Encerre a discussão resumindo: Às vezes, somos expostos a eventos ou situações que estão fora de nossas mãos e que não podemos controlar. Se tomarmos a COVID-19 como exemplo, ela perturbou nossas vidas e também nossas rotinas diárias. Deixamos de acordar cedo todas as manhãs, de ter que nos preparar para ir à escola, ir ao parque, fazer nossas próprias compras, etc. As mudanças fizeram muitos sentirem que haviam perdido o controle sobre suas vidas e criaram incerteza e certa ansiedade. Ter uma rotina, como acordar em um determinado horário, trocar de roupa, mesmo que não saíamos, comer em um determinado horário, dormir regularmente em determinados horários, nos ajudará a ter controle sobre as coisas que podemos controlar. Ter esse senso de controle reduz o estresse. Ao ter uma rotina, não precisamos nos estressar com o que é importante fazer todos os dias. Ter uma rotina nos ajuda a priorizar o que é importante sem ter que pensar no que fazer a cada minuto do dia. Isso nos ajuda a terminar uma tarefa e avançar para a próxima sem esforço. Também aumenta nosso senso de segurança e estabilidade.*

## Aprendendo e avançando

**Materiais:** Planilha, canetas e/ou lápis

Distribua a planilha e peça à sala que preencha pensando no que aprenderam com a COVID-19 ou outra experiência desafiadora.

Quando terminarem, pergunte se gostariam de compartilhar o que aprenderam sobre si mesmos e seus planos para o futuro. Incentive os alunos a compartilharem suas experiências desafiadoras apenas se sentirem à vontade para fazê-lo, se houver tempo suficiente para processar as reações que podem surgir ao compartilhar com outras pessoas.

## **Finalizando a sessão**

Pergunte à sala se há mais alguma coisa que eles desejam compartilhar ou acrescentar antes de encerrar a sessão.

Peça à sala que converse com o parceiro que eles tiveram antes e discutam o que aprenderam durante a sessão.

Termine a sessão cantando uma música em grupo ou batendo palmas para eles e seus colegas por estarem ativos na sessão.

## REFLETINDO SOBRE O PASSADO PARA NOS AJUDAR A APRENDER PARA O FUTURO

**Um evento difícil no passado**

**Como eu lidei com isso?**

**O que eu aprendi sobre mim com essa experiência?**

**O que vou continuar fazendo ou farei de  
maneiras diferentes se me deparo com  
outro evento desafiador?**

**Pequenas metas para eu lidar melhor com o futuro.**

# Recursos

## Centro de Referência para o Apoio Psicossocial da Federação Internacional

Os recursos relacionados à COVID-19 e MHPSS/SMAPS podem ser encontrados no site do [Centro de Referência para o Apoio Psicossocial da Federação Internacional](#) em diferentes idiomas. No site, encontram-se disponíveis uma capacitação PFA on-line adaptável para a COVID-19 e uma versão gravada.

- *Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.* 2018.
- *Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças - Módulo de formação 3.* 2018.
- *Diferentes. Mas iguais a você. Uma abordagem psicossocial que promove a inclusão de pessoas descapacitadas.* 2015.
- *Movendo-nos juntos. Promoção do bem-estar psicossocial através do esporte e atividade física.* 2014.

## Com Save the Children, Dinamarca

- *Programa de Resiliência Infantil. Apoio psicossocial dentro e fora das escolas. Folhetos: Compreensão do bem-estar das crianças. Manual para administradores de programas, Introdução e Oficinas práticas.*

## Com World Vision International

- *Espaços Amigáveis para a infância em Cartões de Atividades para o Lar*
- *Orientação Operativa para Espaços Adaptados à Infância em Ambientes Humanitários*
- *Catálogo de Atividades para Espaços Adaptados à Infância em Ambientes Humanitários.*

## Recursos do Comitê Permanente entre Organismos

- *Meu herói é você: a saúde mental e as necessidades psicossociais das crianças durante o surto da COVID-19.* 2020.
- *Nota informativa sobre como abordar a saúde mental e os aspectos psicossociais do surto da COVID-19 versão 1.5.* 2020.
- *Habilidades Psicossociais Básicas: Guia para o pessoal de Linha de Frente em Resposta à COVID-19.*

## Grupo de Proteção Infantil e Colaboração MHPSS/SMAPS para Crianças e Famílias

- *Comunicar-se com as crianças sobre a morte e ajudar as crianças a lidar com a dor.* 2020.

## **Centro de Referência para Apoio Psicossocial**



Federación Internacional de Sociedades  
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

**Centro de Referência para o Apoio Psicossocial da Federação Internacional**

Cruz Vermelha

Dinamarquesa

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)