

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO TIJUCAS DO SUL

ORIENTAÇÕES PARA DOCÊNCIA

CARTILHA PARA OS PROFISSIONAIS DA  
EDUCAÇÃO

CRIADA COM BASE NA CARTILHA SAÚDE  
MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DO  
INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ

E

CARTILHA DE APOIO À SAÚDE MENTAL DO (A)  
PROFESSOR (A) DURANTE A PANDEMIA DE  
COVID 19 DA USP



Secretaria Municipal de Educação

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará  
Sistema de Bibliotecas - SIBI

I59a Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará.  
Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE.

Saúde mental em tempos de pandemia: orientações psicológicas para a docência / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE, layout e diagramação Ângelo Santos, revisão Caio Montenegro. - Ceará : IFCE, 2020.

14 p. : il.

1. Pandemia de COVID-19 2. Saúde mental 3. Docência I. Rodrigues, Cybele Nogueira. II. Nascimento, Edileusa Santiago do. III. Costa, Jobson Vital. IV. Peiheta, Juliano Matos. V. Albuquerque, Renata Alves. VI. Meireles, Rodrigo Fernandes. VII. Título.

CDD 158.1

Bibliotecária responsável: Rousianne da Silva Virgulino CRB Nº 3/921

REALIZAÇÃO:



KAROLAINÉ MOREIRA ZANOL

EMAIL:

[KAROLAINÉZANOL@USP.BR](mailto:karolainezanol@usp.br)



ANDRÉ TAKAHASHI  
MAÇANÁRIO NEIS

EMAIL:

[ANDRÉ.NEIS@USP.BR](mailto:andre.neis@usp.br)



NATALIÊ MAÇANÁRIO NEIS

EMAIL:

[NATALIEMACANARIO@USP.BR](mailto:nataliemacanario@usp.br)

DOCENTE: PROFª DRA CLARISSA MENDONÇA CORRADI-WEBSTER  
DISCIPLINA PSICOPATOLOGIA GERAL I

# *Saúde mental*

em tempos de pandemia

orientações  
psicológicas  
para a docência





*Saúde mental*  
em tempos de pandemia

orientações  
psicológicas  
para a docência



A pandemia de COVID-19 trouxe mudanças súbitas e importantes também para a educação, como a necessidade de rápida **adaptação às atividades de ensino-aprendizagem** nos meios digitais em rede de internet. Com a retomada das atividades de ensino de forma remota, uma gama de desafios se apresenta a professoras e professores, desde a **apropriação dos recursos tecnológicos** nas atividades docentes até a **reconfiguração de estratégias pedagógicas** para facilitar o processo de aprendizagem. Nesse contexto, uma série de tensões são geradas para além daquelas já esperadas pela vivência da pandemia, tais como tristeza, ansiedade, irritabilidade, entre outras. **A preocupação maior é com discentes** em situação de vulnerabilidade e com dificuldades, e compreende desde o acesso aos meios até o engajamento nas atividades letivas remotas.

#### **Textos**

**Cybele Nogueira Rodrigues**  
**Edileusa Santiago do Nascimento**  
**Jobson Vital Costa**  
**Juliano Matos Palheta**  
**Renata Alves Albuquerque**  
**Rodrigo Fernandes Meireles**

#### **Layout e diagramação**

**Ângelo Santos**  
Programador visual – IFCE campus de Quixadá

#### **Revisão**

**Caio Montenegro**  
Professor de Língua Portuguesa – IFCE campus de Quixadá

Nesse sentido, o Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE oferece esta cartilha aos docentes com o intuito de orientar **cuidados na relação com os discentes**, incentivar o autocuidado e **amenizar os danos** em saúde mental.

**Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE**



*Docência  
adoecida na  
pandemia*

Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Península<sup>1</sup> com grupos de professores da educação básica de todo o Brasil, em maio deste ano, é possível notar que **predominam sentimentos negativos entre professores**: 67% estão se sentindo ansiosos, 38% estão cansados, 36% se dizem entediados, 35% estão sobrecarregados, 34% se sentem estressados, e 27% estão frustrados. **Apenas 9% se dizem alegres, e 23% se sentem calmos.**

83% dos professores brasileiros, em média, ainda se sentem pouco preparados para o ensino remoto;

88% deles afirmaram que nunca deram aula de forma virtual antes da pandemia;

55% não tiveram qualquer suporte ou capacitação durante o isolamento social para ensinar fora do ambiente físico da escola;

Os professores se sentem despreparados para o ensino virtual, mas o interesse é latente:

75% gostariam, sim, de receber apoio e treinamento neste sentido;

75% dos professores revelaram que não receberam nenhum suporte emocional das escolas neste momento tão difícil e incerto, uma questão importante já conhecida antes da pandemia e que se mostra ainda mais crucial agora.

<sup>1</sup> Instituto Península (2020). Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios de Coronavírus. Disponível em: <<https://www.institutopeninsula.org.br/pesquisa-sentimento-e-percepcao-dos-professores-nos-diferentes-estagios-do-coronavirus-no-brasil>>. Acesso em: 22 jul. 2020.

*Dicas de  
cuidados para  
interações  
virtuais*

**Construa coletivamente regras de convivência!**

Construir, conjuntamente com os estudantes, regras de convivência ajudará o professor a prevenir eventuais conflitos no ambiente virtual. Esse contrato coletivo facilita a participação e o engajamento em regras estabelecidas, uma vez que foram propostas por eles em coautoria.

**Cuide dos vínculos afetivos entre os atores envolvidos nas aulas!**

A atenção a este ponto cria um ambiente de aprendizagem eficaz e saudável, capaz de promover, ao mesmo tempo, intercâmbio de experiências, produção de conhecimentos e cuidados em saúde mental.

**Lembre-se de que o ensino remoto é mais do que a mera transmissão de conteúdo!**

O ensino remoto deve valorizar a participação, a troca de ideias e as experiências entre discentes. O desenvolvimento do espírito de grupo possibilita ir além da mera transmissão de conhecimentos, ao objetivo educacional de formar um ser humano autônomo, reflexivo e crítico.

**Disponibilize uma escuta atenta e respeitosa para as questões que emergirem em sala de aula!**

É importante, principalmente no contexto remoto, possibilitar momentos de diálogo nas aulas para além da discussão de conteúdos programáticos, incluindo temas trazidos pelos discentes e suas vivências emocionais.





**Possibilite a criação de um espaço de integração e solidariedade!**

É apropriado desenvolver a empatia investindo em ações e estratégias de cuidado e solidariedade entre os discentes a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social, o que pode mitigar os efeitos do distanciamento social.

**Seja flexível e compreensível com as limitações dos estudantes!**

Tente ser paciente com as dificuldades e ter flexibilidade com o cumprimento de prazos. Lembre-se: estamos em situação de pandemia e nem todas e todos possuem condições iguais. Pergunte, busque conhecer e considerar a infraestrutura de que os seus discentes dispõem.

**Utilize de forma razoável as tecnologias disponíveis e evite as telas!**

No seu planejamento didático, pondere o tempo demandado de exposição dos discentes às telas. O excesso de exposição a elas contribui para o estresse e a fadiga ocular e mental.

*Estratégias  
de  
autocuidado*

**Organize um espaço específico em sua casa para seu trabalho diário.**

Ter um lugar organizado para o trabalho não é apenas uma questão estética, mas favorece a concentração, o bem-estar e a produtividade.

**Faça intervalos entre as atividades diárias respeitando o horário das refeições e de descanso.**

Intervalos regulares entre as atividades permitem um distensionamento das preocupações laborais e um melhor gerenciamento do estresse. Esse é um momento para se distrair e pausar a atividade que está sendo executada. Tirar momentaneamente os olhos das telas também contribui para a diminuição do estresse e da fadiga ocular e mental.

**Organize e acompanhe as atividades remotas em um *checklist* diário.**

É importante organizar o nosso tempo para aproveitar bem cada momento. Não se deixe atropelar pelas atividades nem acumule tarefas. Perceba que algumas tarefas podem ser cumpridas ou concluídas em outros dias.

**Faça atividade física regularmente.**

A atividade física é importante para a nossa qualidade de vida. Procure fazer pelo menos 30 minutos de atividades físicas diárias. Se não puder sair de casa, improvise maneiras de fazê-las. Outra dica importante é alongar-se por no mínimo 5 minutos antes e depois do seu trabalho on-line.

### **Encontre momentos do dia para relaxar.**

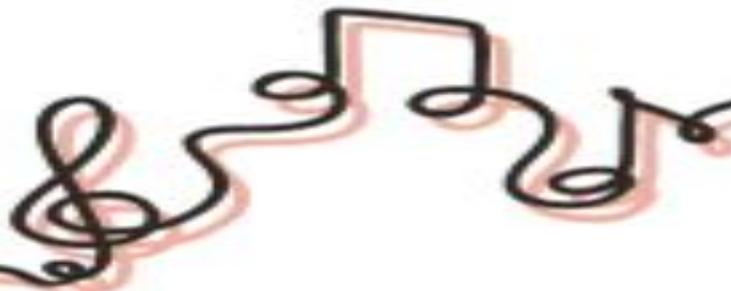
Por estarmos trabalhando em casa neste período, muitas vezes extrapolamos o horário de trabalho, mas o corpo também precisa de descanso. Então, se espreguice, escute uma música prazerosa, dance, medite e descanse.

### **Cuide da sua alimentação, do sono e beba água regularmente.**

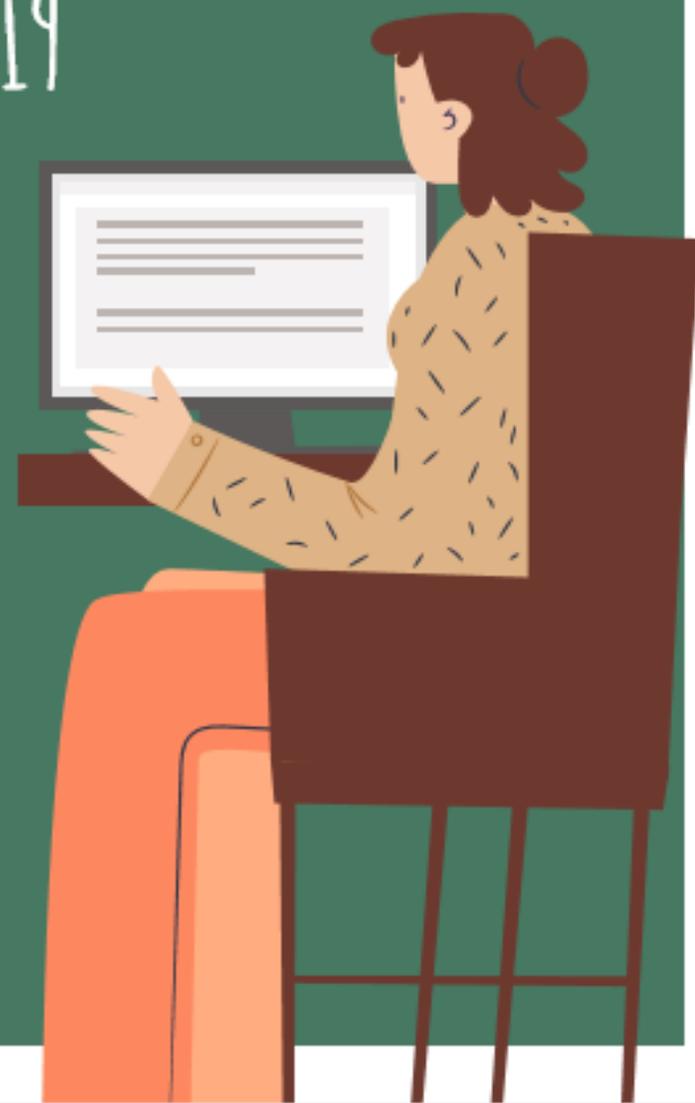
Algumas necessidades básicas necessitam de equilíbrio para uma melhor qualidade de vida. Para isso, mantenha a rotina de fazer as principais refeições do dia adequadamente. Atente para o fato de que a falta de sono altera o metabolismo, podendo gerar indisposição e estresse. Finalmente, não se esqueça de que o nosso corpo é constituído basicamente de água e, por isso, precisamos hidratá-lo constantemente.

### **Varie a rotina eventualmente com atividades diferentes.**

A vida não se resume à produtividade laboral. Tenha um tempo reservado exclusivamente para o seu lazer, que é importante para a saúde e o bem-estar, pois promove a criatividade, os momentos de integração, de socialização e a construção de vínculos saudáveis. Então, ligue para alguém especial, assista a filmes e séries e/ou jogue.



# CARTILHA DE APOIO À SAÚDE MENTAL DO(A) PROFESSOR(A) DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19



USP



FFCLRP

EXPERIENTIA FIDES NOSTRA - 1964  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

NÓS, ENQUANTO ALUNOS DA PSICOLOGIA, CONSTRUÍMOS ESTA CARTILHA PARA OLHAR PARA AS ESPECIFICIDADES DO SER PROFESSOR(A) NESSE PERÍODO E LEVANTAR ALGUMAS IDEIAS QUE TALVEZ POSSAM AUXILIÁ-LOS NA ADAPTAÇÃO.

PARA ISSO, CONVERSAMOS COM ALGUNS PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO PARA VER COMO ESTAVAM LIDANDO COM AS MUDANÇAS DESDE AS SUSPENSÕES DAS AULAS PRESENCIAIS. TAMBÉM, BUSCAMOS APOIO NA LITERATURA CIENTÍFICA EM PSICOLOGIA.



TALVEZ, COMO PROFESSOR(A), UMA DE SUAS PRINCIPAIS  
PREOCUPAÇÕES NESSE MOMENTO DE PANDEMIA DE  
COVID-19 SEJA A DE COMO VAI A SAÚDE E BEM ESTAR DOS  
SEUS ALUNOS, AMIGOS E FAMILIARES...

MAS COMO TEM SIDO O SEU  
PROCESSO DE ADAPTAÇÃO PARA  
O DISTANCIAMENTO SOCIAL?



TODOS PERDEMOS NOSSAS ROTINAS, O CONTATO FÍSICO COM AMIGOS E, DE CERTO MODO, NOSSA LIBERDADE.



NOS VEMOS SEM CONTROLE DA SITUAÇÃO, POIS ESTAMOS RODEADOS DE INCERTEZAS.

ASSIM, EMOÇÕES COMO TRISTEZA, SOLIDÃO, ANGÚSTIA, RAIVA, ANSIEDADE E FRUSTRAÇÃO TÊM SIDO COMUNS.

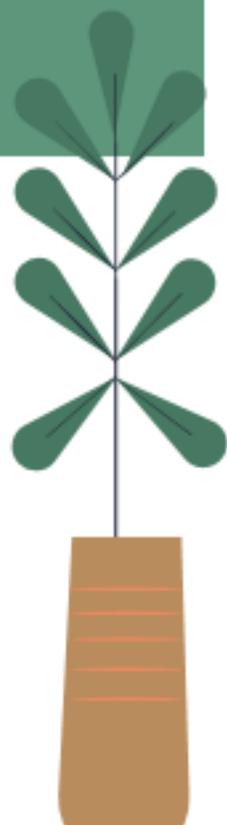


SINCERAMENTE, ESSAS REAÇÕES SÃO ADEQUADAS A ESSE CONTEXTO. UMA VEZ QUE PERDEMOS TANTO DO QUE NOS ERA IMPORTANTE, FAZ SENTIDO QUE SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS APAREÇAM.

A TRISTEZA, POR EXEMPLO, SERVE PARA DESACELERARMOS E REFLETIRMOS A RESPEITO DE NOSSA SITUAÇÃO.

A RAIVA VEM EM CONTEXTOS DE DEFESA PESSOAL E PERCEPÇÕES DE INJUSTIÇA. ELA NOS DÁ FORÇAS PARA AGIRMOS E MUDARMOS A SITUAÇÃO.

JÁ O MEDO TEM A FUNÇÃO DE AUTOPRESERVAÇÃO E GARANTIR A PRÓPRIA SEGURANÇA.



O PROBLEMA É QUE ESSAS REAÇÕES PODEM ACABAR ALCANÇANDO NÍVEIS MUITO ALTOS E DIFÍCEIS DE CONTROLAR, ATRAPALHANDO A REALIZAÇÃO DO TRABALHO, OS CUIDADOS COM A CASA, O TEMPO PARA A FAMÍLIA E O NOSSO TEMPO PESSOAL.



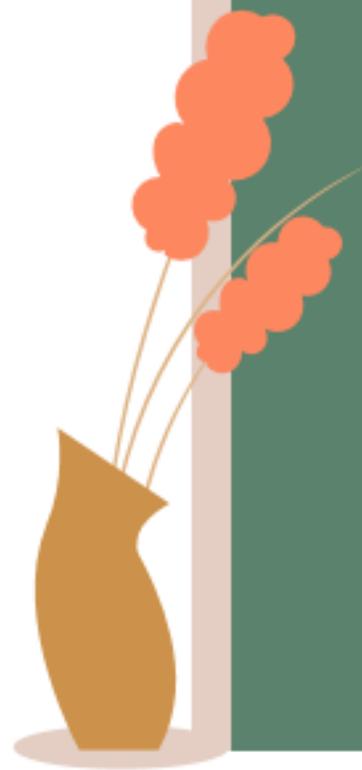
COMO CASO CLÁSSICO, A TRISTEZA DEBILITANTE E POR PERÍODOS PROLONGADOS PODE IMPLICAR NO QUE CONHECEMOS POR DEPRESSÃO.

A RAIVA, SE OCORRER INTENSA E DESCONTROLADAMENTE, PODE ACARRETAR PREJUÍZOS DE RELACIONAMENTO POR AGRESSIVIDADE E POSSÍVEL VIOLÊNCIA.

JÁ O MEDO E A ANSIEDADE EM EXCESSO PODEM SER PARALISANTES E ATÉ MESMOS LIMITANTES, COMO AS FOBIAS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.



DENTRO DO CONTEXTO DA PANDEMIA, A MAIORIA DAS PESSOAS EXPERIMENTAM SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS EM ALGUM NÍVEL. PORÉM, PARA OS PROFESSORES, SABEMOS QUE EXISTEM AGRAVANTES ESPECÍFICOS PARA ISSO.



MUITOS PROFESSORES TÊM SIDO SOLICITADOS A ADAPTAR SEU MATERIAL E SUA DIDÁTICA AO ENSINO À DISTÂNCIA, SITUAÇÃO QUE MUITOS NÃO ESTAVAM FAMILIARIZADOS.

# TALVEZ, COM TANTAS MUDANÇAS REPENTINAS E DIFÍCEIS, VOCÊ TENHA SENTIDO

QUE SUA CASA AGORA  
TAMBÉM É SALA DE AULA

QUE TRABALHA O DIA TODO,  
ÀS VEZES ATÉ TARDE DA  
NOITE

QUE NÃO CONSEGUE SE  
DESLIGAR DO TRABALHO

OU QUE NÃO TEM FINAL DE  
SEMANA, E TODOS OS DIAS  
PARECEM SEGUNDA-FEIRA



AFINAL,



MENSAGENS DE ALUNOS E PAIS PODEM CHEGAR A QUALQUER MOMENTO

A FAMÍLIA PERMANECE EM CASA ENQUANTO SE PREPARA A AULA

TAREFAS DOMÉSTICAS FICAM MAIS EM EVIDÊNCIA

ATÉ O CACHORRO E O VIZINHO PODEM FACILMENTE TE DISTRAIR

ALÉM DOS CASOS EM QUE O VOLUME DE TRABALHO AUMENTOU CONSIDERAVELMENTE

COM TANTAS TAREFAS E OBSTÁCULOS APARECENDO, É FÁCIL TRABALHAR MUITO MAIS DO QUE ANTES, COMO NOS CONTOU JULIANA\*:

“SINTO QUE TENHO TRABALHADO POR 17 OU 18 HORAS POR DIA”

\*NOME FICTÍCIO



ESSA SENSÇÃO DE “MUITA COISA PARA LIDAR AO MESMO TEMPO” PODE ACONTECER PORQUE AGORA NÃO EXISTE MAIS UMA DELIMITAÇÃO FÍSICA ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL.

NÃO EXISTE MAIS O DESLOCAMENTO PARA O LOCAL DO TRABALHO, NEM O SINO DE ENTRADA E DE SAÍDA DA ESCOLA.

UMA ALTERNATIVA PARA SE ADAPTAR FRENTE A ESSAS DIFICULDADES É DIVIDIR TEMPOS E ESPAÇOS ESPECÍFICOS PARA ATIVIDADES ESPECÍFICAS



PLANEJAR O TEMPO PARA O TRABALHO IMPLICA EM ACEITAR QUE AS ATIVIDADES DOMÉSTICAS NÃO SERÃO FEITAS DURANTE AQUELE PERÍODO.

LEMBRE TAMBÉM QUE É NECESSÁRIO UM PERÍODO DE ADAPTAÇÃO, E QUE É BOM CRIAR METAS REALISTAS. NO COMEÇO DA ORGANIZAÇÃO DE HORÁRIO, É ESPERADO QUE NÃO SE CONSIGA CUMPRIR TODOS OS HORÁRIOS AGENDADOS DO PLANNER, ENTÃO NÃO SE COBRE TANTO CASO ALGO SAIA DO PLANEJADO.



SUGESTÃO: MELHOR DO QUE PLANEJAR ANTERIORMENTE O QUE FARÁ EM SEU TEMPO DE DESCANSO É DEIXAR UM ESPAÇO EM BRANCO, DEIXANDO-O MAIS FLEXÍVEL, SEJA PARA BRINCAR COM SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO OU SEUS FILHOS, TIRAR UM COCHILO, LER UM LIVRO OU ASSISTIR A UM FILME. EVITE USAR SEUS TEMPOS EM BRANCO PARA TAREFAS NÃO PRAZEROSAS.

CASO SEU PLANNER FIQUE MUITO CHEIO DE ATIVIDADES, NÃO SE DESESPERE. BUSQUE SE LEMBRAR QUE NEM TUDO QUE ESTÁ DELIMITADO É PRIORIDADE. SE CONSIDERAR IMPORTANTE, PODE DESTACAR OS AFAZERES QUE SÃO URGENTES E BUSCAR REALIZÁ-LOS PRIMEIRO.

NÃO SE ESQUEÇA QUE SEU CUIDADO PESSOAL TAMBÉM É FUNDAMENTAL NO BEM ESTAR E SAÚDE EM GERAL. MANTER O SONO ADEQUADO, COMER EQUILIBRADAMENTE, SE EXERCITAR E BEBER ÁGUA COLABORAM PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E PRODUTIVA. A MEDITAÇÃO TAMBÉM É UMA BOA FORMA DE SE CONHECER E LIDAR COM SUAS DIFICULDADES.

PARA ATIVIDADES DIFÍCEIS OU DESAFIADORAS, UMA POSSIBILIDADE É SE PERMITIR PEQUENAS RECOMPENSAS, COMO UM EPISÓDIO DE SUA SÉRIE FAVORITA, ASSISTIR VÍDEOS DIVERTIDOS OU UM INTERVALO OCIOSO PARA RECUPERAR AS ENERGIAS.

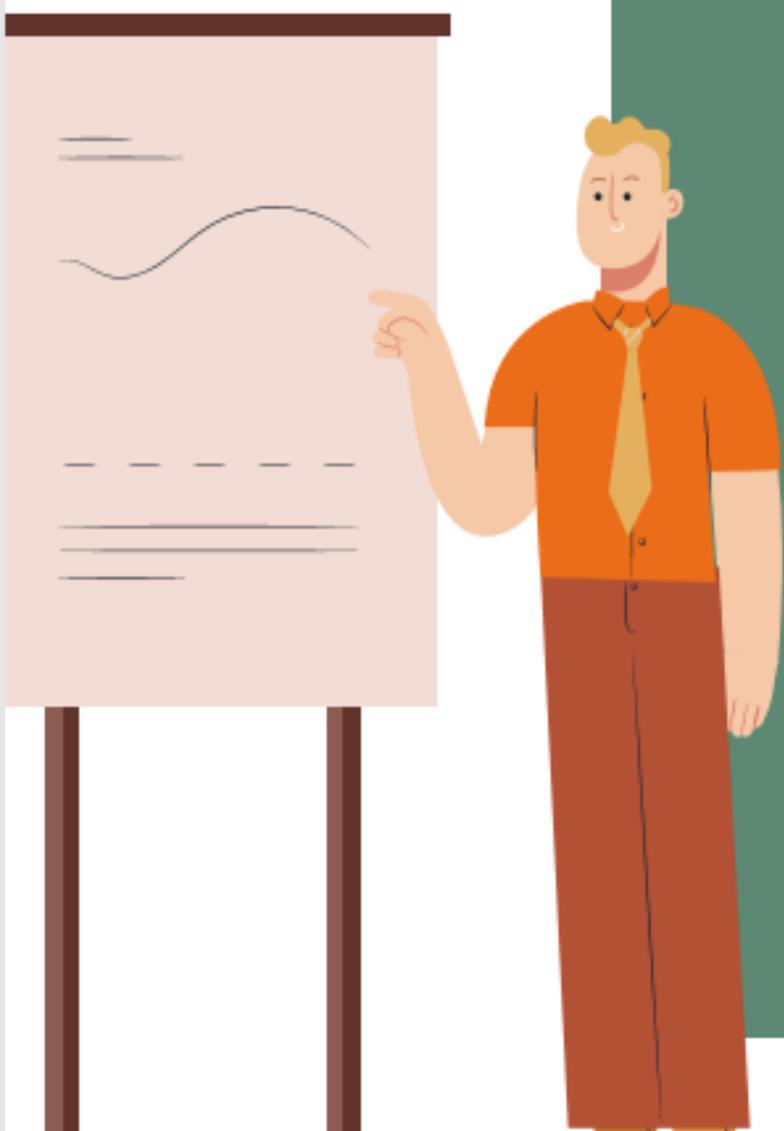
POR FIM, LEMBRE-SE QUE PEQUENOS PROGRESSOS AINDA SÃO PROGRESSOS. UM PASSO DE CADA VEZ PERMITE QUE SE COMPLETE AS TAREFAS DO DIA QUE ANTES PARECIAM IMPOSSÍVEIS.



# ALÉM DA ORGANIZAÇÃO DO TEMPO, OUTRA ESTRATÉGIA PODE SER A DIVISÃO DO ESPAÇO DE SUA CASA

DA MESMA FORMA QUE NOS ACOSTUMAMOS A ATIVAR NOSSO "MODO" DE TRABALHO NO AMBIENTE DE TRABALHO, CHEGAMOS EM CASA E ATIVAMOS NOSSO "MODO" DOMÉSTICO. ESSA MESMA LÓGICA PODE SER PRATICADA DESTINANDO CÔMODOS DIFERENTES PARA FUNÇÕES DIFERENTES.

SEJA GUARDAR O ESCRITÓRIO APENAS PARA TRABALHAR OU ADAPTAR A SALA PARA UMA "OFICINA DE AULA", TER UM ESPAÇO ESPECÍFICO PARA AS TAREFAS PROFISSIONAIS PODE AJUDAR NESSA ORGANIZAÇÃO.



An illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing glasses and an orange patterned shirt, sitting in a brown armchair. She is holding a laptop. In front of her is a dark brown table with a small orange pot containing a green plant. A green backpack is on the floor to the left. The background is a solid green color.

É SEMPRE BOM RELEMBRAR QUE UMA DAS FERRAMENTAS MAIS IMPORTANTES EM SITUAÇÕES DE DIFICULDADE É A COMUNICAÇÃO

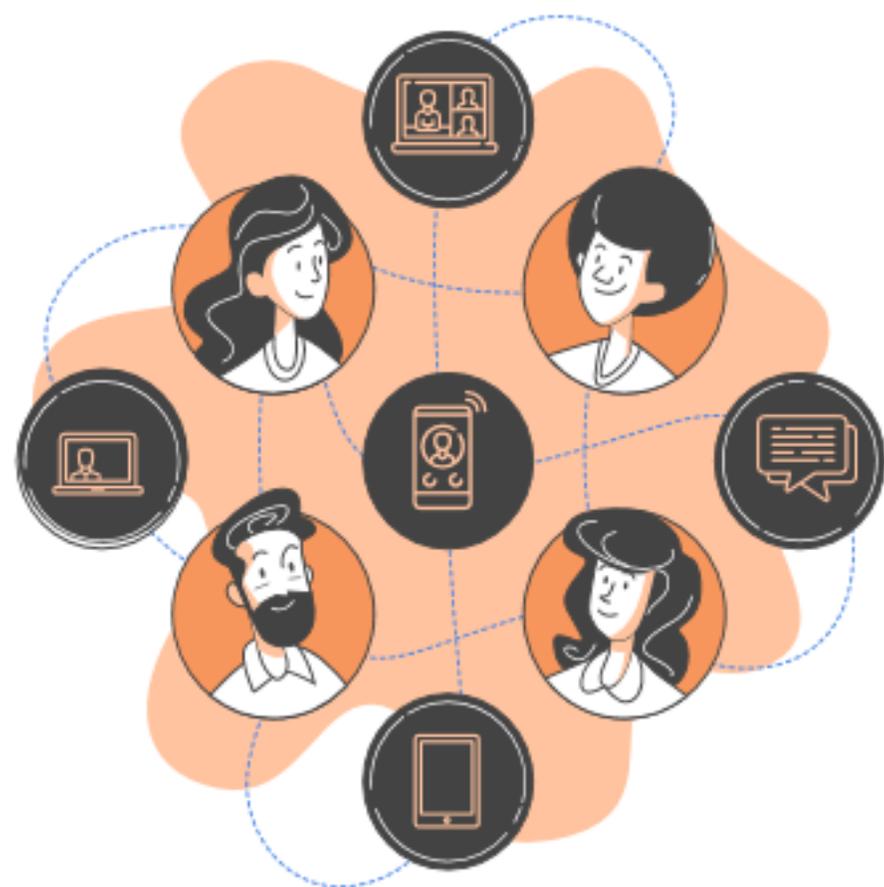
COMBINE COM SEUS ALUNOS, OS PAIS DELES E OUTRAS PESSOAS QUE FAZEM PARTE DA SUA ROTINA, QUAIS MOMENTOS VOCÊ ESTARÁ MAIS DISPONÍVEL. PARECE JUSTO RESPONDER ÀS PERGUNTAS DOS ALUNOS EM UMA FAIXA DE HORÁRIO PRÉ-PLANEJADO, EVITANDO SE SOBRECARRREGAR.

COMO HELENA\* NOS CONTOU, UMA DAS COISAS QUE SENTIU SEREM POSITIVAS DESTE MOMENTO FOI O AUMENTO DA UNIÃO ENTRE OS PROFESSORES.

LEMBRE-SE QUE VOCÊS PROVAVELMENTE ESTÃO TENDO AS MESMAS DIFICULDADES, ENTÃO SE PERMITA BUSCAR AJUDA QUANDO PRECISAR E OFEREÇA AJUDA QUANDO PUDER.

MANTER UMA REDE DE APOIO SOCIAL É IMPORTANTE, POIS PROPORCIONA AJUDA EM TEMPOS DE NECESSIDADE, FAVORECENDO O ENFRENTAMENTO E A SUPERAÇÃO DE MOMENTOS DE CRISE.

\*NOME FICTÍCIO



POR ÚLTIMO, É NECESSÁRIO LEMBRAR QUE É  
UM MOMENTO DIFÍCIL SIM

COM RELAÇÃO A:

### VOCÊ

TENTE IDENTIFICAR QUAIS  
SITUAÇÕES TE GERAM  
SENTIMENTOS  
DESAGRADÁVEIS.

ENTENDER QUAIS SITUAÇÕES  
TE DEIXAM ASSIM PODE TE  
AJUDAR A FAZER ALGO A  
RESPEITO.

### SUA FAMÍLIA

COM TODOS PASSANDO  
MAIS TEMPO EM CASA,  
PODE SER DIFÍCIL  
ENCONTRAR UM TEMPO  
PARA SI.

PROCURE TER SEU ESPAÇO  
PESSOAL E RESPEITAR O DAS  
OUTRAS PESSOAS TAMBÉM.

### SEUS ALUNOS

COM A EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA  
SEUS ALUNOS PODEM ESTAR  
PASSANDO POR OBSTÁCULOS  
CUJA SOLUÇÃO ESTÁ FORA  
DE SUAS MÃOS.

SE PUDER OFERECER  
ACOLHIMENTO E COMPREENSÃO  
JÁ SERÁ DE GRANDE VALOR.



VOCÊ SEMPRE PODE CONTAR COM A AJUDA DE UM PROFISSIONAL DA PSICOLOGIA CASO QUEIRA OU SINTA NECESSIDADE.

A BUSCA POR AJUDA É RECOMENDADA, CASO:

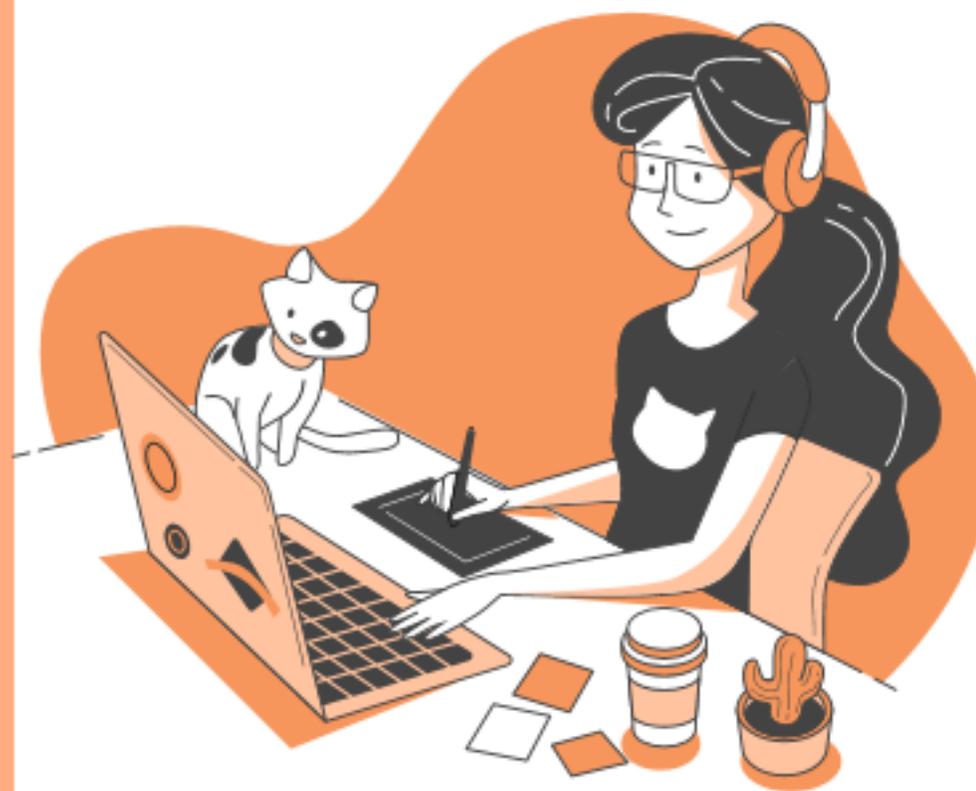
- PERCEBA QUE NÃO CONSEGUE PENSAR EM ALTERNATIVAS, SE SENTE PARALISADO(A) FRENTE ÀS DIFICULDADES E TAREFAS DIÁRIAS E/OU SENTE UMA ENORME ANGÚSTIA E SEM ESPERANÇAS.
- SE PERCEBA TENDO COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS, SEJA EM FORMA DE CONSUMO DE ALIMENTOS, DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS, DE REDES SOCIAIS OU MESMO DE JOGOS E NOTICIÁRIOS.
- SINTA DIFICULDADES EM LIDAR COM SUAS EMOÇÕES, SE MACHUCA E MACHUCA OS OUTROS.
- SINTA TRISTEZA DE MANEIRA MUITO FREQUENTE OU INTENSA.
- NÃO ENCONTRE FORÇAS PARA REALIZAR ATOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO, COMO COMER OU SE LEVANTAR DA CAMA.

EM MOMENTOS DIFÍCEIS COMO ESSE É NATURAL QUE TAIS SINAIS APAREÇAM ÀS VEZES; PORÉM, A PERMANÊNCIA DELES É UM ALERTA PARA A NECESSIDADE DE AJUDA.



ACHAMOS EXTREMAMENTE IMPORTANTE SALIENTAR QUE O ESFORÇO QUE FIZERAM ATÉ AQUI FOI IMPRESSIONANTE.

MESMO COM TODAS AS DIFICULDADES E ADVERSIDADES, QUE NÃO COMEÇARAM COM A PANDEMIA, CONTINUARAM SE DEDICANDO A SEUS ALUNOS DENTRO DO POSSÍVEL.



SOMOS GRATOS POR ISSO!

DESEJAMOS QUE TUDO FIQUE MELHOR O MAIS BREVE POSSÍVEL.  
AGRADECEMOS A LEITURA E ESPERAMOS QUE TENHA SIDO ÚTIL PARA  
VOCÊ DE ALGUMA FORMA.

COMPARTILHE.

## BIBLIOGRAFIA

- BECK, A. T. (2005). ALÉM DA CRENÇA: UMA TEORIA DE MODOS, PERSONALIDADE E PSICOPATOLOGIA. *FRONTEIRAS DA TERAPIA COGNITIVA*, 21-40.
- BRITO, R. C. & KOLLER, S. H. (1999). DESENVOLVIMENTO HUMANO E REDES DE APOIO SOCIAL E AFETIVO. IN: CARVALHO, ALYSSON MASSOTE (ORG.). O MUNDO SOCIAL DA CRIANÇA: NATUREZA E CULTURA EM AÇÃO. SÃO PAULO: CASA DO PSICÓLOGO.
- 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. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/](https://doi.org/10.1016/)
- CAMINHA, R. M. & CAMINHA, M. G. (2017). AS BASES DA EDUCAÇÃO SOCIDEMOCIONAL. IN R. M. CAMINHA (ED.), A PRÁTICA COGNITIVA NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA (PP. 45-57). NOVO HAMBURGO : SINOPSY.
- COSTA, M. N. (2017). RECOVERY COMO ESTRATÉGIA PARA AVANÇAR A REFORMA PSIQUIÁTRICA NO BRASIL. *CADERNOS BRASILEIROS DE SAÚDE MENTAL*, 9, 21 (01-16).
- DANIEL, S.J. EDUCATION AND THE COVID-19 PANDEMIC. PROSPECTS (2020). [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S11125-020-09464-3](https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3)
- ENUNO, S. R. F., WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAÚJO, M. F. & MACHADO, W. L. (2020). ENFRENTANDO O ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA: PROPOSIÇÃO DE UMA CARTILHA. *ESTUDOS DE PSICOLOGIA* (CAMPINAS), 37, e200065. EPUB MAY 18, 2020. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/1982-0275202037E200065](https://doi.org/10.1590/1982-0275202037E200065)
- JULIANO, M; C. C. & YUNES, M. A. M. (2014). REFLEXÕES SOBRE REDE DE APOIO SOCIAL COMO MECANISMO DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA. *AMBIENTE & SOCIEDADE*, 17(3), 135-154. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S1414-753X2014000300009](https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009)
- LEAHY, R. L., TIRCH, D., & NAPOLITANO, L. A. (2013). REGULAÇÃO EMOCIONAL EM PSICOTERAPIA: UM GUIA PARA O TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL. ARTMED EDITORA.
- MAILIZAR, ALMANTHARI, A., MAULINA S. & BRUCE, S. (2020). SECONDARY SCHOOL MATHEMATICS TEACHERS' VIEWS ON E-LEARNING IMPLEMENTATION BARRIERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: THE CASE OF INDONESIA. *EURASIA JOURNAL OF MATHEMATICS, SCIENCE AND TECHNOLOGY EDUCATION*. [HTTPS://DOI.ORG/10.29333/ETMSTE/8240](https://doi.org/10.29333/ETMSTE/8240)
- MALLOY-DINIZ, L. F., COSTA, D. S., LOUREIRO, F., MOREIRA, L., SILVEIRA, B. K. S., SADI, H. M., APOLINÁRIO-SOUZA, T., ALVIM-SOARES, A., NICOLATO, R., PAULA, J. J., MIRANDA, D., PINHEIRO, M. I. C., CRUZ, R. M. & SILVA, A. G. (2020). SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19: CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS MULTIDISCIPLINARES SOBRE COGNIÇÃO, EMOÇÃO E COMPORTAMENTO. *DEBATES EM PSIQUIATRIA*, ABR/JUN (2).
- PEREIRA, M. D., OLIVEIRA, L. C., COSTA, C. F. T., BEZERRA, C. M. O., PEREIRA, M. D., SANTOS, C. K. A. & DANTAS, E. H. M. (2020). THE COVID-19 PANDEMIC, SOCIAL ISOLATION, CONSEQUENCES ON MENTAL HEALTH AND COPING STRATEGIES: AN INTEGRATIVE REVIEW. *RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT*, 9(7): 1-35, E652974548.
- RAMÍREZ-ORTIZ, J., CASTRO-QUINTERO, D., LERMA-CÓRDOBA, C., YELA-CEBALLOS, F., & ESCOBAR-CÓRDOBA, F. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL. *SCIELO PREPRINTS*. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/SCIELOPREPRINTS\\_303](https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS_303)
- TALIDDNG, K. J. B. & TOQUERO, C. M. D. (2020): PHILIPPINE TEACHERS' PRACTICES TO DEAL WITH ANXIETY AMID COVID-19, *JOURNAL OF LOSS AND TRAUMA*, DOI: [10.1080/15325024.2020.1759225](https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1759225)
- WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAUJO, M. F., MACHADO, W. L., & ENUNO, S. R. F. (2020). CARTILHA PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA. PORTO ALEGRE: PUCRS/ CAMPINAS: PUC-CAMPINAS. TRABALHO GRÁFICO : GUSTAVO FARINARO COSTA.
- YALOM, I. D., & LESZCZ, M (2007). PSICOTERAPIA DE GRUPO: TEORIA E PRÁTICA. ARTMED.