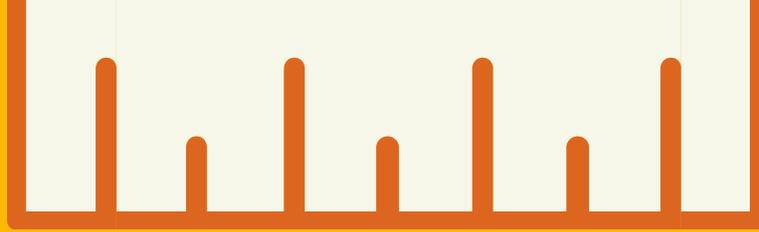


DOCENTES E ISOLAMENTO SOCIAL: UM GUIA PARA PROFESSORES

Maria Alice Luna Sampaio
Juliana Monteiro Costa

Recife
2022



**MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO
PARA O ENSINO NA ÁREA DE SAÚDE, DA
FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE -
FPS**

**DOCÊNCIA E ISOLAMENTO: UM GUIA PARA
PROFESSORES**

Roteiro: Maria Alice Luna Sampaio

Orientação: Profa. Dra. Juliana Monteiro Costa

Recife
2022

DOCÊNCIA E ISOLAMENTO: UM GUIA PARA PROFESSORES

AUTORAS

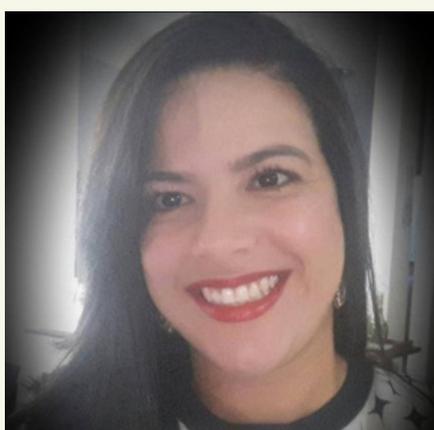
MARIA ALICE LUNA SAMPAIO

Graduação em Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS - 2019); Especialista em Psicologia do Trabalho pela Faculdade Unyleya (2021); Mestranda em Educação para o ensino na área de saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS - 2022).



JULIANA MONTEIRO COSTA

Doutora em Psicologia Clínica (UNICAP); Mestre em Psicologia Clínica (UNICAP); Especialista em Psicologia Clínica (UNICAP); Docente da Graduação em Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS); Coordenadora de Tutor do 5º período de Psicologia da FPS. Docente Permanente do Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área de Saúde da FPS.



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

S192d Sampaio, Maria Alice Luna

Docentes e isolamento social: um guia para professores. / Maria Alice Luna Sampaio; orientadora Juliana Monteiro Costa. – Recife: Do Autor, 2022.

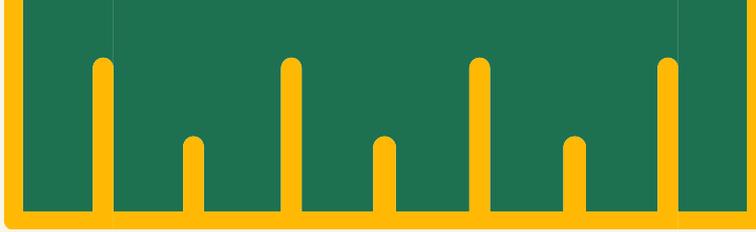
16 f.

Guia.

ISBN: 978-65-84502-46-8

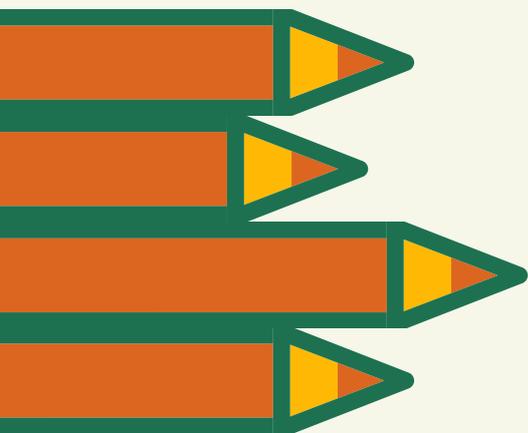
1. Pandemia por Covid-19. 2. Professor. 3. Adaptação Psicológica. I. Costa, Juliana Monteiro. II. Título.

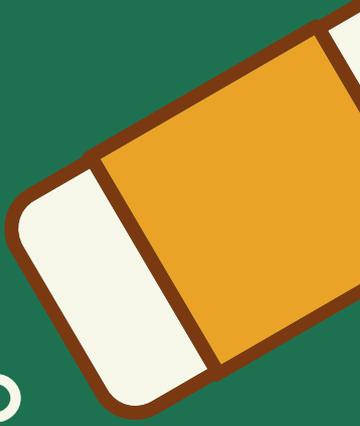
CDU 37.011.31:61



Este Guia Prático foi produzido a partir dos achados obtidos na pesquisa intitulada "Docentes e Isolamento Social: elaboração de um guia prático sobre estratégias de auxílio para manutenção do bem-estar durante o período de pandemia" referente ao Programa de Mestrado Profissional em Educação para Área de Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Este material trata-se de um produto técnico instrucional dedicado aos educadores e tem como objetivo apontar recursos e estratégias que podem minimizar os impactos negativos provocados pela pandemia da Covid-19.





A PANDEMIA E A EDUCAÇÃO



A chegada do coronavírus causou impactos significativos e mobilizou diversos setores como a saúde, educação, política e economia. Os centros de ensino ao redor do mundo também foram surpreendidos com o novo cenário que se apresentava. Como os ambientes educacionais são considerados lugares de uma grande densidade de pessoas interagindo de forma ativa umas com as outras, tornou-se essencial, principalmente no primeiro semestre de 2020, que a circulação de indivíduos fosse contida de forma mais efetiva, por não saber ao certo como proceder diante da patologia.

O setor da educação se viu, então, diante de uma situação onde tornou-se necessário suspender suas atividades para, em seguida, realocá-las para o ambiente virtual. Juntamente com o novo dia-a-dia vieram novos obstáculos a serem superados na adaptação ao ensino a distância e ao isolamento.

(WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; PERNICIOTTI et al, 2020; KAR et al, 2021)

Durante uma situação de isolamento, é comum sentir-se inseguro, ansioso, com medo e desconfortável



É possível se utilizar de algumas estratégias para lidar com as partes negativas do isolamento

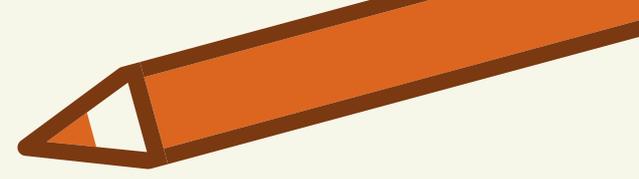
(NARVAÉZ et al, 2021)

CRIE UMA ROTINA!



Ao organizarmos nosso dia, diminuimos nossos níveis de estresse. Vestir roupas como se fosse sair para trabalhar, reorganizar os horários de modo a não perder tempo são aspectos importantes para lidar com o novo dia-a-dia.

(KAVCIC et al, 2022; KAR et al, 2021)

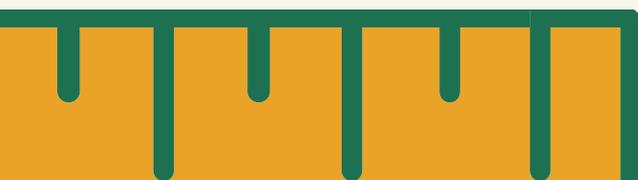


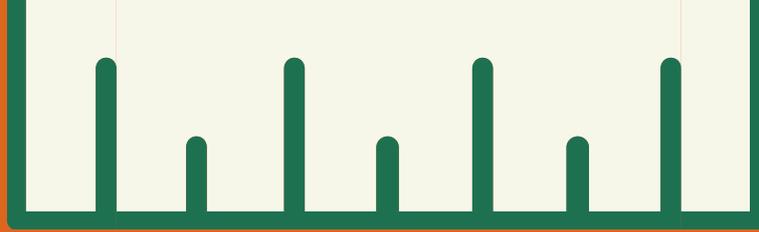
DICA:



HabitNow - Rotina e Hábitos

Planejar seu dia e listar suas tarefas auxilia na organização diária. O aplicativo HabitNow permite criar uma agenda de acordo com as necessidades de cada indivíduo.



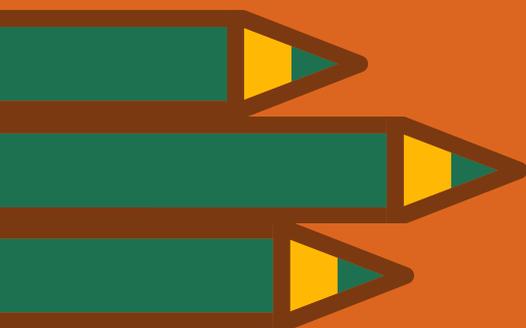


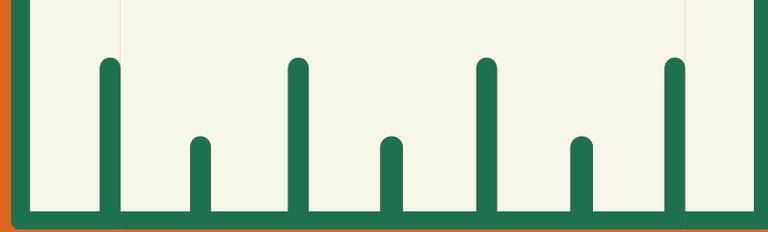
MANTENHA-SE ATIVO!



Atividades físicas e momentos de lazer proporcionam bem-estar para o corpo e a mente. A prática de meditação, yoga, atividades de lazer com a família também são bons exemplos.

(Al et al, 2021)



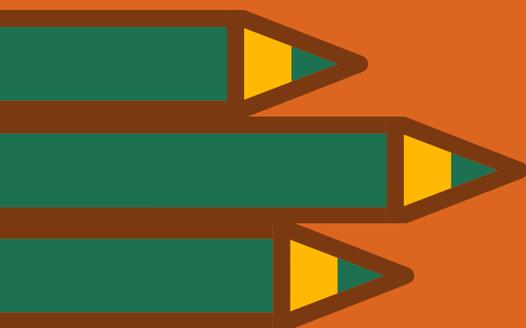
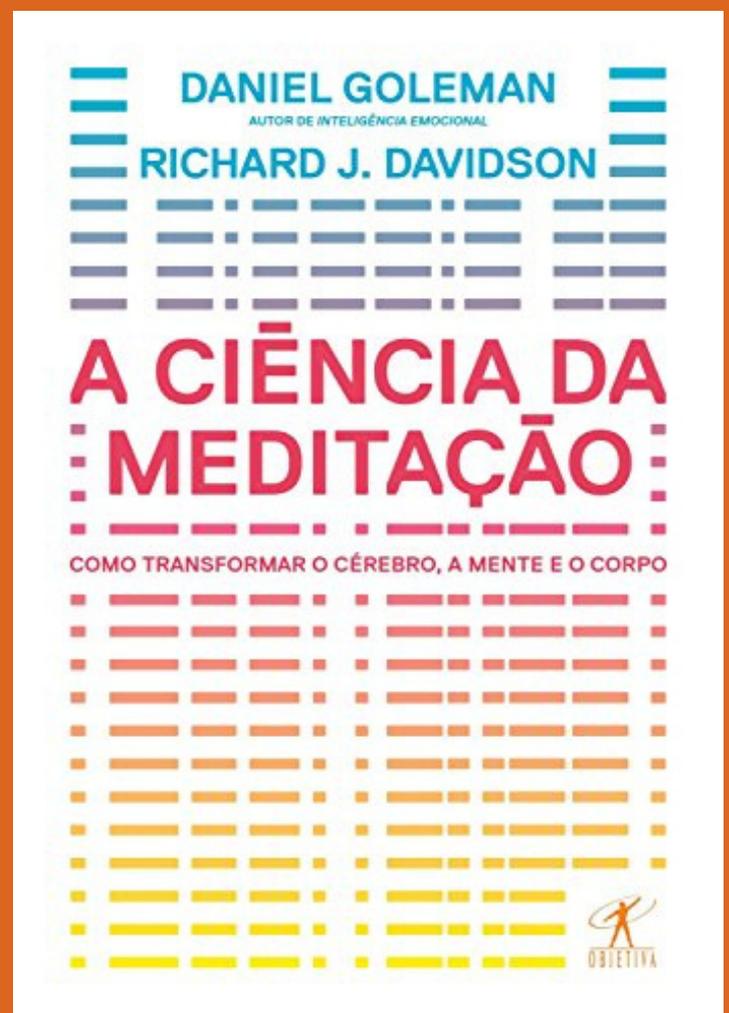


INDICAÇÃO DE LEITURA:

"A ciência da meditação"

Daniel Goleman e Richard J. Davidson

O livro irá abordar o mundo e os benefícios da meditação com embasamento científico. Baseados em um conjunto de dados, os autores apresentam descobertas mostrando como a meditação pode transformar significativamente o modo como você pensa, sente e age.



A ESPIRITUALIDADE



A espiritualidade se mostra como uma aproximação entre as pessoas e um ser ou uma força superior em que ela acredita. A religiosidade, por sua vez, se encontra na adesão a uma prática ou crença religiosa.

A espiritualidade pode oferecer conforto, sentido e acolhimento em momentos difíceis. É possível praticá-la meditando, indo à missa, ao culto, entrando em contato com a natureza, etc.

(BENTZEN, 2021)

ASSISTA AO FILME:



SOUL - UMA AVENTURA COM ALMA

Joe é um professor de música do ensino médio apaixonado por jazz, cuja vida não foi como ele esperava. Quando ele viaja a uma outra realidade para ajudar outra pessoa a encontrar sua paixão, ele descobre o verdadeiro sentido da vida.

BUSQUE APOIO NOS AMIGOS E FAMILIARES



Em tempos de isolamento, as conexões ajudam a encontrar saídas positivas para problemas do dia-a-dia, além de diminuir o sentimento de solidão.



(HERMAN et al, 2021; KAVCIC et al, 2022)

modern family



Modern Family é uma série foca na complicada e divertida relação da família Pritchett. Juntos eles vão dar boas gargalhadas e superar as diferenças.

"Extraordinário" é um livro narrado da perspectiva de Auggie e também de seus familiares e amigos, com momentos comoventes e outros descontraídos, Extraordinário consegue captar o impacto que um menino pode causar na vida e no comportamento de todos, família, amigos e comunidade - um impacto forte, comovente e, sem dúvida nenhuma, extraordinariamente positivo



Extraordinário
R. J. Palacio



**A "Esperança é o ser de plumas
Que pousa em nossa Alma -
E solta um canto sem palavras -
E não para - jamais -**

**E ao vendaval - fala mais doce
E é o temporal mais crespo
Que há de calar o Passarinho
Que a tantos aqueceu -**

**Ouvi-os nas mais frias terras -
Nos Mares mais estranhos -
Mas nunca, na maior Miséria,
Me pediu - do meu pão.**

Emily Dickinson



REFERÊNCIAS

1. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. World Health Organization, 2020.
2. Perniciotti, P; Serrano Júnior, CV; Guarita, RV; Morales, RJ & Romano, BW. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Revista da SBPH. 2020; 23(1), 35-52.
3. Kar, N.; Kar, B. & Kar, S. Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. Psychiatry research. 2021; 295, 113598.
4. Kavčič, T; Avsec, A. & Kocjan, GZ. Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the COVID-19 pandemic. Personality and Individual Differences. 2022 v. 185, p. 111287.
5. Narváez, JH; Obando-Guerrero, LM; Hernández-Ordoñez, KM. & Cruz-Gordon, EKDL. Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID-19 in university students. Universidad y Salud. 2021; 23(3), 207-216.
6. Ai, X, Jingjing, Y, Lin, Z, & Wan, X. Mental health and the role of physical activity during the COVID-19 pandemic. Frontiers in psychology. 2021; 4596.
7. Bentzen, JS. In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. Journal of Economic Behavior & Organization, 2021.
8. Herman, KC, Sebastian, J, Reinke, WM, & Huang, FL. Individual and school predictors of teacher stress, coping, and wellness during the COVID-19 pandemic. School Psychology. 2021; 36(6), 483.
9. LIRA, José. Emily Dickinson: A Branca Voz da Solidão. São Paulo: Iluminuras, 2011.