



PREFEITURA DE
PARANAGUA

CMAE

Centro Municipal de Avaliação Especializado



SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Guia de acolhimento ao professor



PARANAGUÁ
2021



Sumário

Capa.....	1
Sumário.....	2
Apresentação.....	3
Público do acolhimento.....	4
A vida mudou.....	5
Sobre o retorno.....	7
1. Como realizar o acolhimento na prática.....	12
1.1 Primeiro dia do retorno	13
1.2 Promover acolhimento ainda pelos contatos remotos.....	14
1.3 Escutar.....	15
1.4 Momento da gratidão.....	16
1.5 Memorial.....	17
1.6 Rodas de conversa.....	18
1.7 Formação de grupo de trabalho colaborativo.....	18
1.8 Espaços individuais de escuta.....	19
1.9 Práticas de autocuidado emocional.....	20
Análise acerca do controle.....	24
Círculo de controle.....	25
Encerramento.....	27



Apresentação:

Este material foi elaborado a fim de propor caminhos e reflexões para o acolhimento da equipe gestora, educadores e demais funcionários das unidades escolares na retomada das atividades presenciais.

Neste momento em que nos preparamos para retornar aos espaços educacionais, contamos com o apoio e engajamento de todos os envolvidos nesse processo: professores, os pais, alunos e toda a comunidade escolar com atenção as restrições e cuidados tomados para a biossegurança e prevenção do coronavírus.

Tenile Cibele Xavier

Secretária Municipal da Educação

Paula da Silva Inácio Pereira

Superintendente de Planejamento Educacional

Bianca Cristina Bastos Pinheiro

Superintendente de Políticas Educacionais

Patrícia Martins da Graça

Superintendente de Atendimento e Inclusão Social

Irazilda Bisson Dalago

Diretora do Depto. de Educação Especial

Valdelucia Matias da Silva

Chefe da Divisão de Educação Especial

Silmara Souza Lima

Psicóloga do Programa Municipal Saúde do Professor

Mariana N. de Jesus Nascimento

Estagiária de Psicologia do Programa Municipal Saúde do Professor





É necessário acolher...

Docentes

Equipe gestora

Demais
funcionários
Administrativos

Famílias

Estudantes



Para fortalecer emoções e criar estratégias pós-pandemia do Covid-19.



Vidas que mudaram

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, estresse e com a sensação da falta de controle frente as 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:

Sensações recorrentes

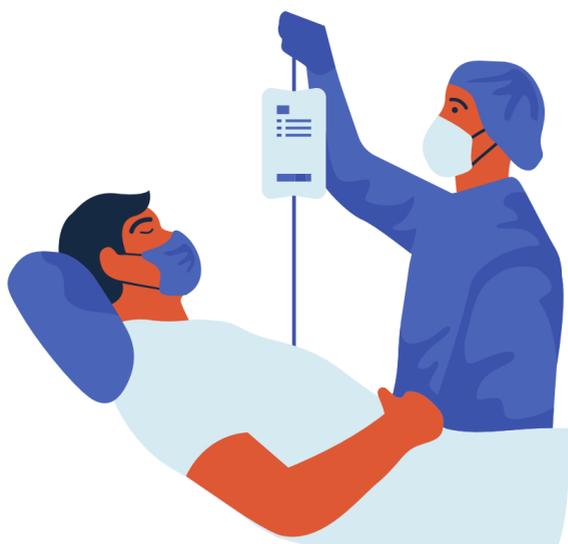


Impotência
perante os
acontecimentos;
Irritabilidade;
Angústia;
Tristeza.



Medos

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



Sentimentos

Desamparo;
Tédio;
Solidão;
Tristeza.



O que é necessário para um retorno agradável ao ambiente escolar?

+ confiança mútua

- cobrança

+ conhecimento

- conflitos

+ experiências



+ confiança mútua

Sentimento que expressa segurança. Neste momento é importante fortalecer os laços entre os pares, com a comunidade escolar, com educandos, com alunos e famílias, a fim de se estabelecer ou reestabelecer conforto emocional na unidade escolar.

- cobrança

Não precisa se cobrar por não ter alcançado os objetivos propostos no início do ano letivo. O autoperdão é necessário para prevenção de sintomas como ansiedade e estresse.

Não é momento de julgar, de criticar ou apontar erros ou equívocos. Agora, o espaço é para fortalecer laços, construir ou reconstruir relações e contribuir com iniciativas.



+ conhecimento

Multiplique tudo que você adquiriu com os cursos que realizou de forma virtual, todas as experiências que contribuíram para seu desenvolvimento pessoal e profissional. Conhecimento quando multiplicado favorece tanto quem entrega quanto quem recebe.





+ experiências

Divida as experiências! Todos aprendem com as trocas. Aproveite este ambiente para dividir com os colegas as estratégias para superação das situações adversas, as iniciativas ou ideias que surgiram na elaboração das aulas remotas, sugestões de atividades para melhor gestão de aulas.

- conflitos

Todos em certa medida foram acometidos com o processo pandêmico, então, seja compassivo, cordial, pois provavelmente pessoas extremamente afetadas pela pandemia e pelos efeitos do isolamento e distanciamento social podem apresentar sinais de agressividade verbal e até mesmo física. Nestes casos, prefira ter sempre uma terceira pessoa para participar das conversas e busque manter sua paz interior.

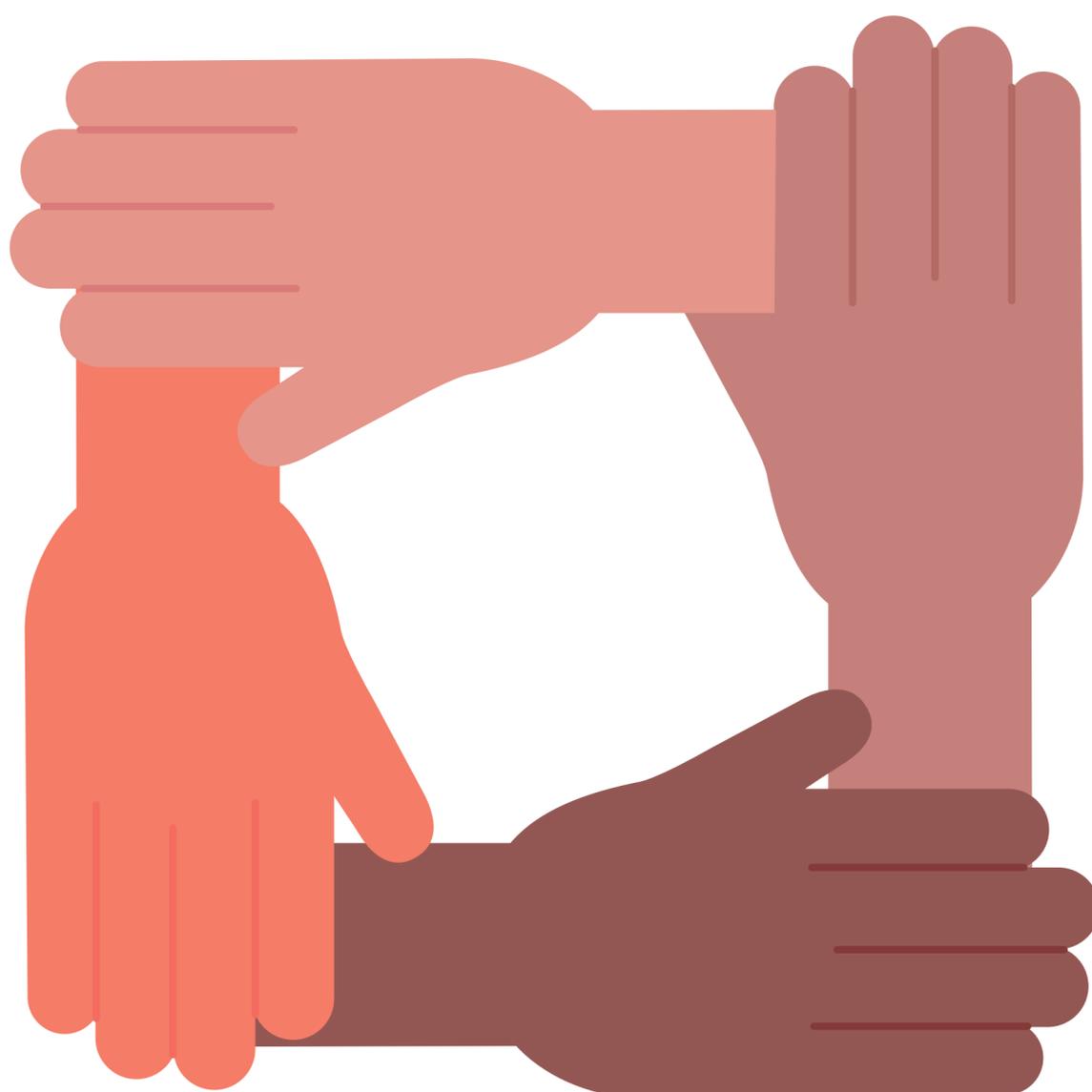




O que é mais importante neste momento? Como agir?

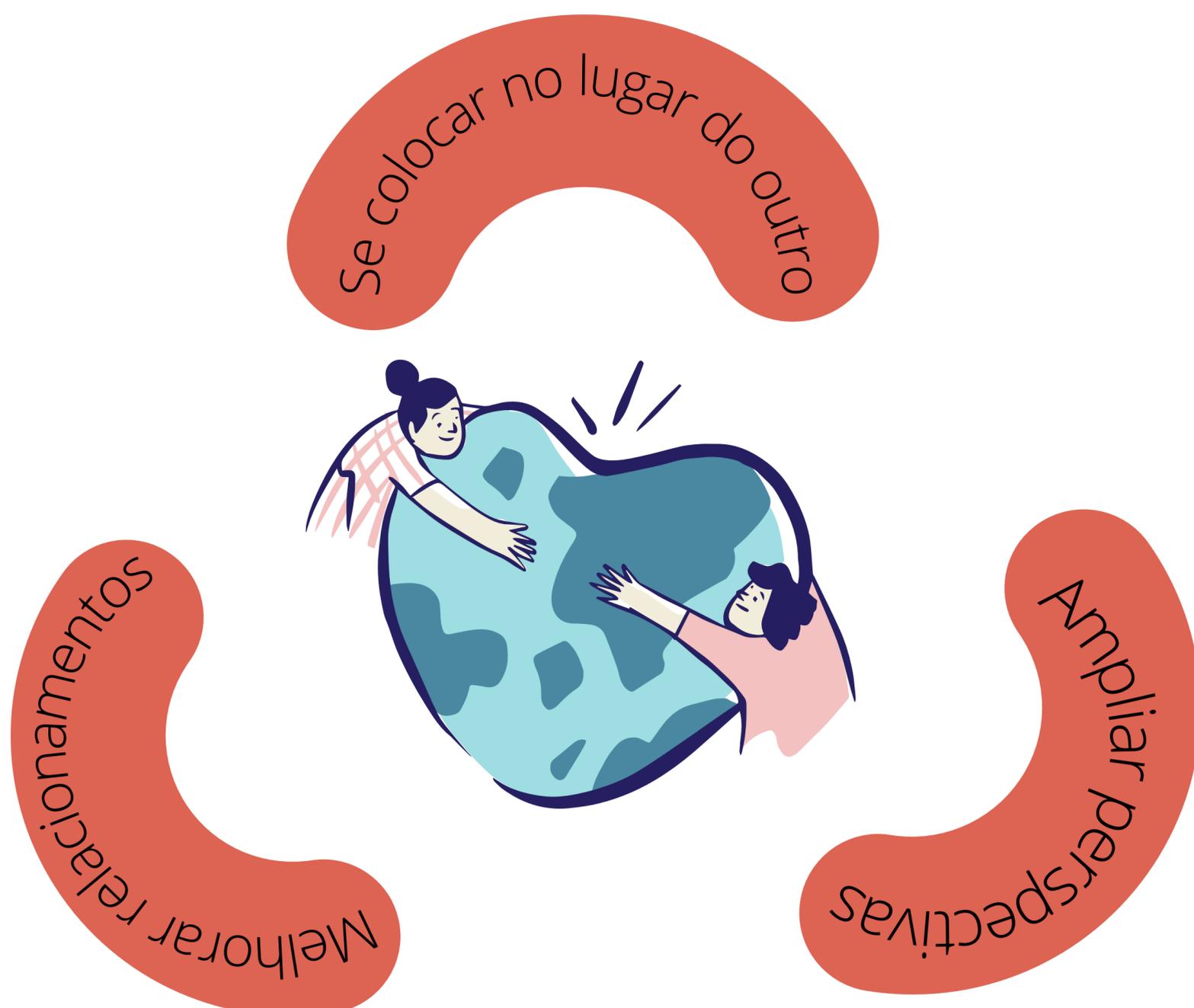
Entendemos que as realidades e formas de gestão municipal das escolas e CMEIs de Paranaguá, são muito diversas e que **cada equipe gestora deverá ajustar estas propostas para responder à sua realidade.**

Mas, ao mesmo tempo, embora sendo tão diferentes, somos todos da mesma rede, precisamos juntos encontrar caminhos viáveis e respostas possíveis, a fim retomar as aulas presenciais com segurança e qualidade de ensino.



Empatia:

habilidade fundamental nesta nova fase de
adaptação



A empatia se refere a aceitação da imperfeição e vulnerabilidade do ser humano, criando assim subsídios para se colocar no lugar do outro indivíduo e se sentir o mais próximo possível da sua realidade.



**Como realizar o acolhimento de
forma prática com os
professores?**

Propostas de ações

1.1 - Primeiro dia do retorno às aulas presenciais

- Orienta-se que durante todo o acolhimento as escolas sigam os protocolos de distanciamento elencados pelos órgãos competentes;
- Sugere-se que a equipe gestora receba se for possível, os professores na porta de entrada da escola (mantendo a distância estabelecida), denotando com essa atitude um sentimento de pertencimento aos mesmos. Assim, haverá um maior sentimento de acolhimento no ambiente de trabalho logo ao adentrar no espaço;
- Convidar alguém da escola ou da comunidade que cante ou que toque um instrumento para receber os professores neste primeiro dia de retorno.



1.2 – Promover acolhimento ainda pelos contatos remotos



- Momento informal e de descontração, onde cada um possa expressar seus sentimentos, suas emoções e receios.
- Propõe ser um **espaço de aproximação**, onde além de falar sobre suas dificuldades e anseios, possam utilizar a arte como um revigorante emocional e espiritual.
- O Café Virtual deve possibilitar a participação de cada um como forma de sarau com músicas, danças, poesias, mensagens e maneiras descontraídas que possibilitem o aconchego, um momento de escuta e a criação de vínculos afetivos, preparando-se emocionalmente para o retorno.

Como anda sua saúde mental no período de trabalho remoto, professor?

1.3 - Escutar

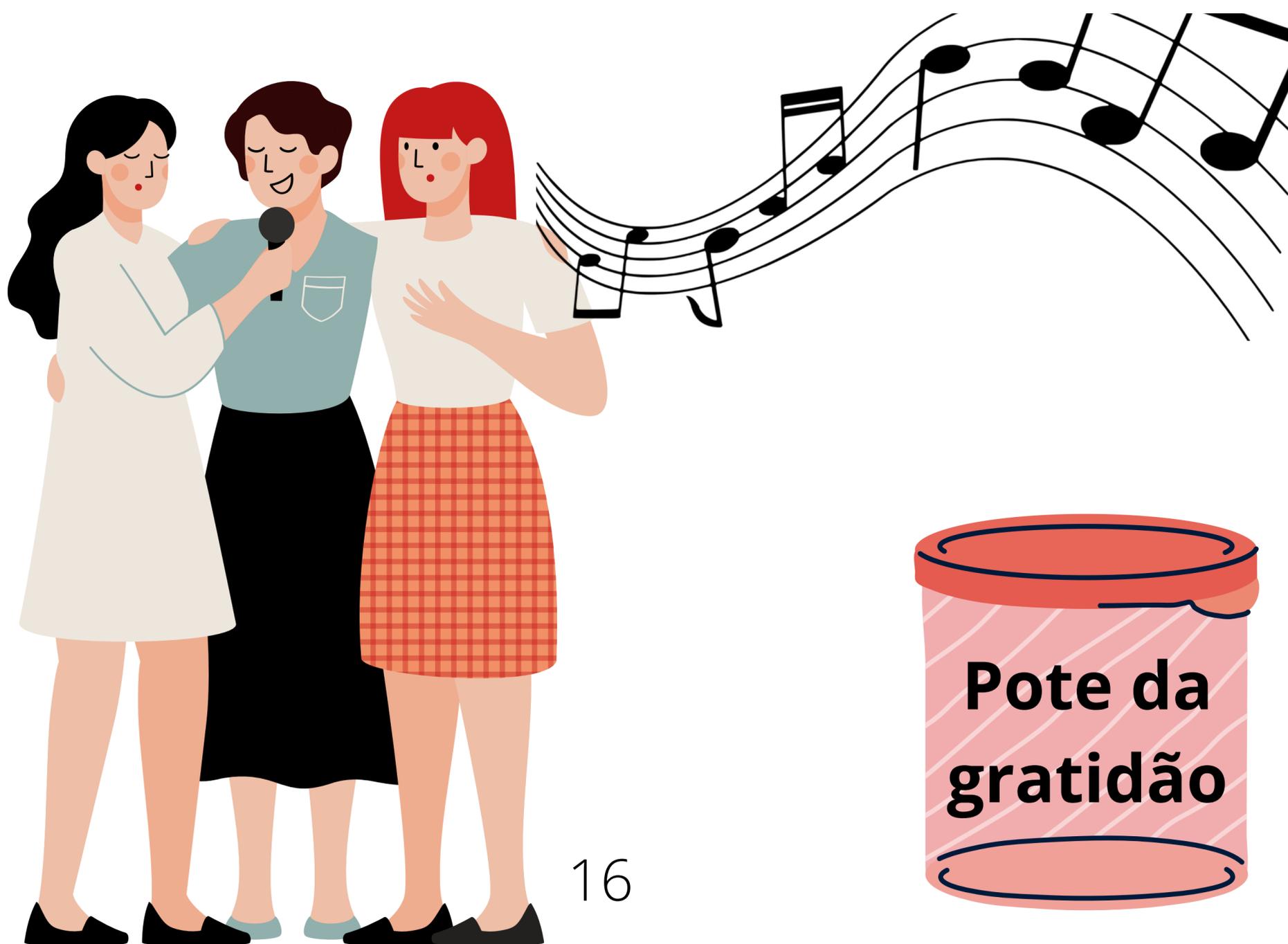
Para acolher é preciso conhecer o outro, escutá-lo, dar crédito a experiências e sentimentos, para assim criar condições para atender suas necessidades.



1.4 - Momento da Gratidão (Primeiro dia do retorno das aulas presenciais)

Sugestão:

- Utilizar vídeos
- Músicas (nos intervalos, por exemplo)
- Poesias
- Cartas de agradecimento das famílias e alunos aos educadores
- Pote da gratidão



1.5 - Memorial: (retorno)

É importante lembrar que os costumes e ritos culturais de luto devem ser encorajados, considerando que auxiliam no processo de recuperação e reequilíbrio emocional: homenagens, lembranças de datas e momentos marcantes podem ser considerados.



Sugestões:

- Homenagem às pessoas que adoeceram gravemente ou que perdemos;
- Mural com fotos das pessoas se reinventando e se superando durante a quarentena (competências adquiridas).

1.6 - Promover rodas de Conversa Presenciais



Considerando e respeitando as devidas orientações sanitárias, promover através de rodas de conversas um **espaço de escuta coletiva com pequenos grupos de professores**, de forma presencial, onde se possibilite a fala de cada participante. Deve ser realizado em ambiente arejado e com as devidas orientações sanitárias.



1.7 - Formação de Grupo de Trabalho colaborativo “Intervir para acolher”

A partir das rodas de conversa e engajamento dos profissionais, sugere-se a formação de um grupo de trabalho que constitui-se em uma **rede interna colaborativa**, que fortaleça os laços de interação entre os pares e toda a comunidade escolar, a fim acolher a todos no sentido de fortalecimento, trocar experiências e sentimentos comuns, que poderá contar com o apoio de uma rede externa (Programa Saúde do Professor) quando se fizer necessário.

1.8 - Espaços individuais de escuta (Equipe gestora)

Em algumas situações será necessário organizar encontros individuais de escuta, para que a equipe gestora possa fazer a escuta das necessidades de alguns profissionais da escola. Nesses encontros, é essencial o compromisso mútuo ao sigilo do que foi conversado e o acordo dos encaminhamentos possíveis diante da situação ali colocada (Programa Saúde do Professor).



- Cadastro para o Programa Saúde do Professor da Rede Municipal de Paranaguá pelo link: <https://forms.gle/azXTQZsdQ1Cb8vSC6>.
- O foco dos atendimentos serão nos enfrentamentos dos desafios que a pandemia impôs.
- Público Alvo: Professores, Educadores, Monitores, Pedagogos e Diretores (grupo prioritário).

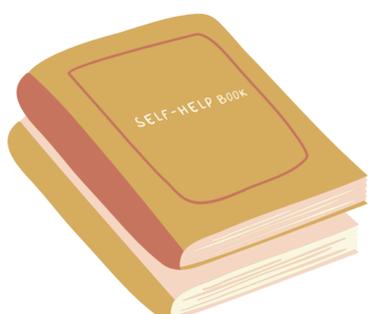


1.9 - Práticas de Autocuidado Emocional “na” e “para além” da pandemia

A proposta é incentivar o **autocuidado** em momentos de pausa combinados, das tarefas diárias no ambiente escolar (hora-atividade, recreio) para que os profissionais da escola olhem para si, repensem seus hábitos e possibilidades diante da vida, encontrem novas maneiras de ser e estar bem consigo e com as crianças.



O Autocuidado está diretamente ligado com o autoconhecimento, se retroalimentam. Um educador que atende as suas próprias demandas, está mais aberto a fazer o mesmo com seu entorno.





Dentre as atividades de autocuidado a serem realizadas dentro e fora do ambiente escolar, destaca-se principalmente os cuidados básicos, como:

Alimentação saudável



Atividades corporais



Sono de boa qualidade



Atividades de lazer

Hidratação



Relações afetivas saudáveis



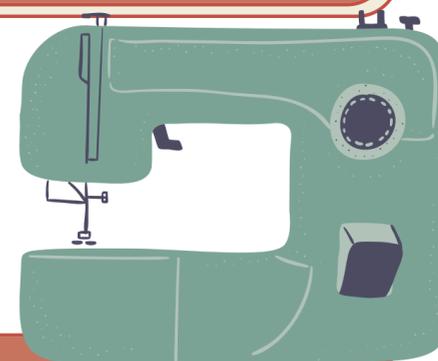
Atividade física regular



Exercícios de respiração e relaxamento



Dança , música



Trabalhos manuais



Os exemplos citados acima podem parecer cuidados e **mudanças de hábitos simples**, mas que ajudam a ter uma vida mais regenerativa e conectada.

A ideia é cuidar de si e experimentar o sentimento de desligar-se momentaneamente da complexidade do dia-a-dia escolar e fortalecer-se para a retomada das tarefas, em melhores condições.

Destaca-se que o **autocuidado** é considerado um processo afetivo, cognitivo e comportamental, que é desenvolvido ao longo do nosso ciclo de vida sendo consolidado quando o indivíduo assume responsabilidade sobre a própria vida com ações que objetivam ampliar as possibilidades de saúde e bem estar. (NEVES E WINK, 2007:173).





A **Regulação das emoções**, refere-se à capacidade de identificar, entender e modular as reações emocionais frente ao estímulo estressor no dia-a-dia.

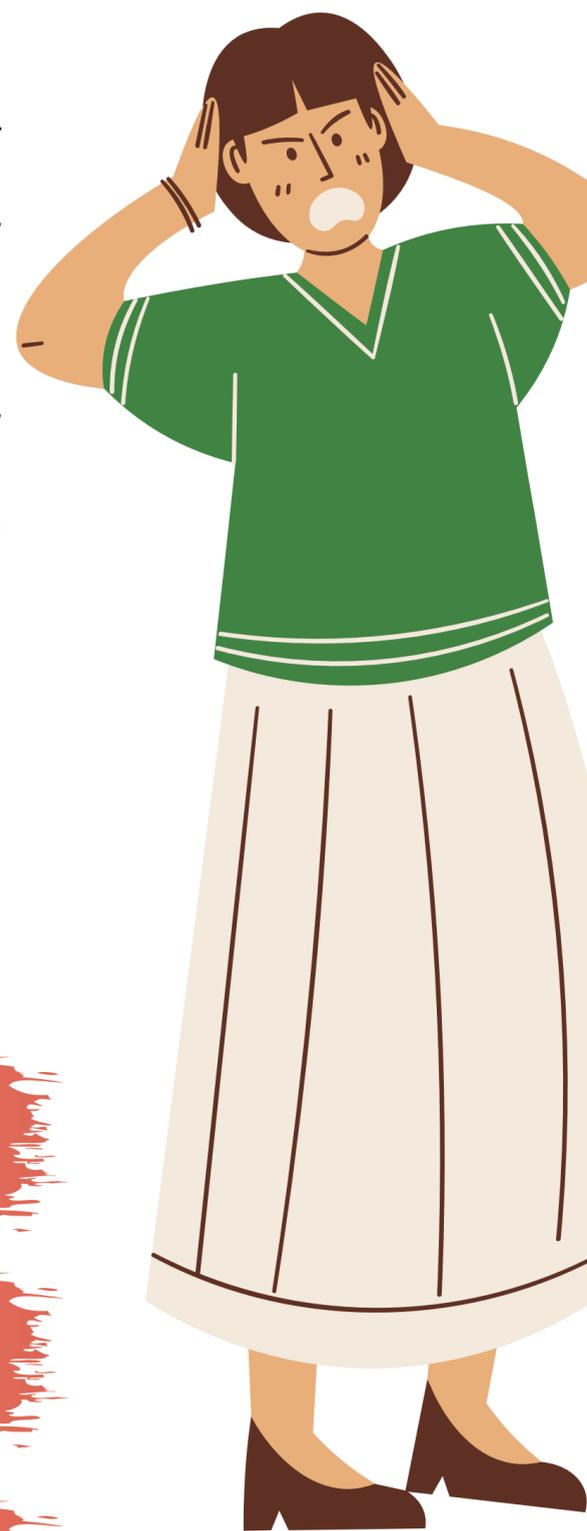
Não podemos escolher ou suprimir nossas emoções, mas podemos tentar usar técnicas de controle emocional para regulá-las, conforme for necessário, dando um novo entendimento sobre como reagir a elas. Algumas estratégias que podem ajudar neste processo são:

Técnica de respiração profunda

Mudança de perspectiva

Mindfulness

Aceitação

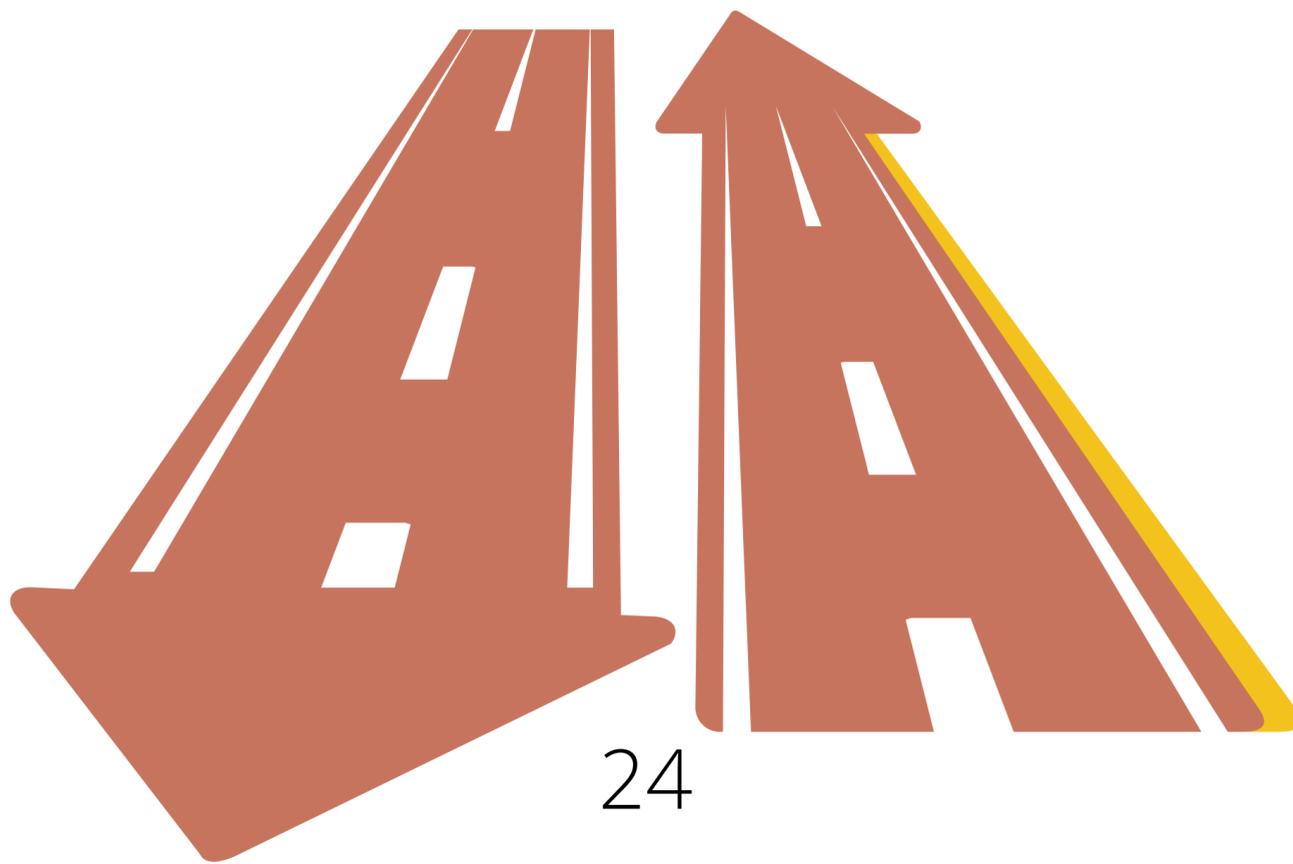


Analise: Possuímos o controle das situações?

Há situações em que o resultado não depende só de nós, mas também de outras pessoas e que, portanto, não temos total controle sobre o que vai acontecer. O máximo que podemos fazer é, a partir de nosso comportamento, **aumentar a probabilidade com que uma consequência desejada aconteça.**

Por exemplo: nós não podemos garantir que um amigo irá nos ajudar quando precisarmos, mas alguns comportamentos nossos podem aumentar as chances de que isso aconteça, como sempre ajudá-lo quando ele precisar ou dizer para ele que precisamos de ajuda, o que esperamos dele e se ele toparia nos ajudar naquele momento. Às vezes, ele pode não ter percebido que estamos precisando de ajuda.

Mas, ainda com todos estes comportamentos nossos, ele pode se negar a nos ajudar, pois a escolha será dele.





Proposta: Círculo de controle na prática



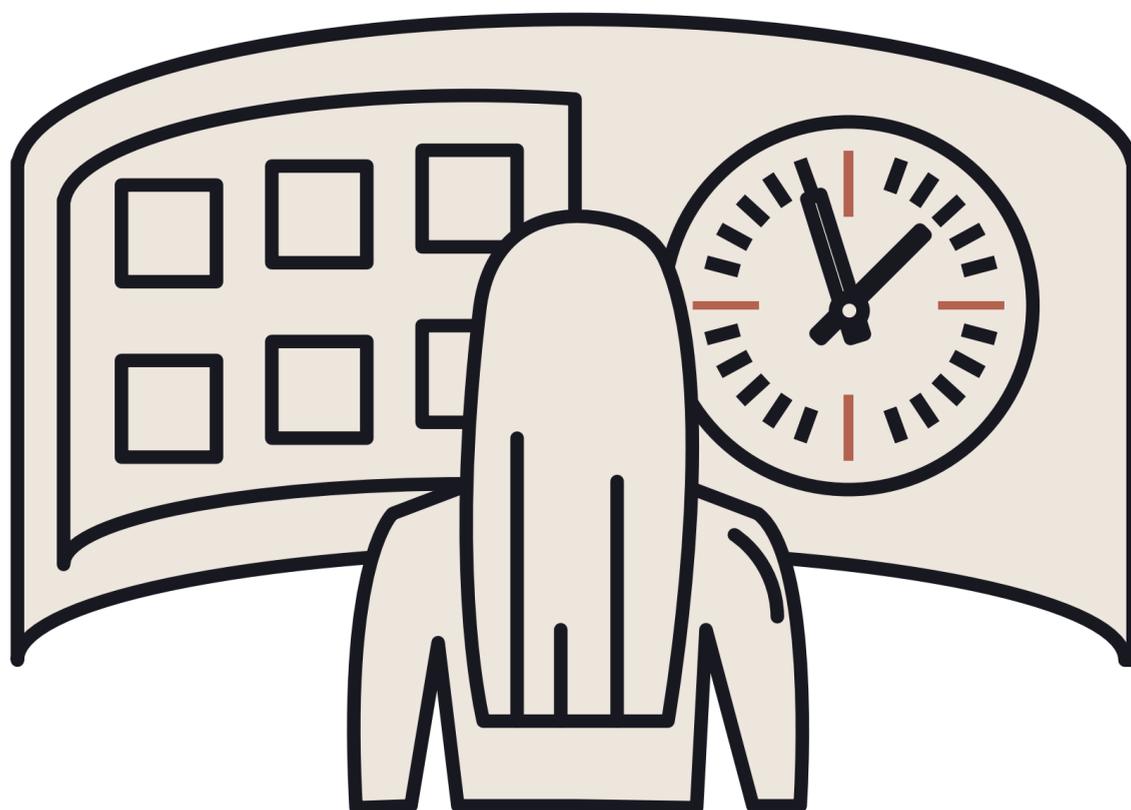
Fazer uma caixa de perguntas com sugestões de situações controláveis e não controláveis.



Os professores irão tirar um papel da caixa e analisar juntamente com a equipe escolar se a situação é controlável ou não.



Refletir acerca das situações com o objetivo de gerar alívio sobre as situações que não estão no nosso círculo de controle.





Convido você a refletir sobre o círculo de controle

Sobre o que possuímos controle e quais são as situações que fogem do nosso esforço e alcance?

Controláveis

Se alimentar bem, fazer exercícios físicos e cuidar da saúde

Ensinar o conteúdo com clareza e eficácia

Resolver os problemas que dizem respeito a mim e a minha vida

Utilizar máscaras, higienizar as mãos e não participar de aglomerações

Meus comportamentos e atitudes

Não controláveis

Ficar doente

Se o aluno vai aprender ou não

Resolver o problema de outras pessoas acerca da vida delas

Pegar o vírus do Covid-19

Meus sentimentos e emoções



Juntos vamos superar!

A pandemia causou momentos muito difíceis de mudanças e perdas para toda a população. A partir delas precisamos analisar o que vivemos e construir novas maneiras de se viver e trabalhar.

Enquanto um momento de pressão pode paralisar uma pessoa, a mesma situação pode servir como motivação para outra. Que juntos, possamos utilizar todos os conhecimentos e aprendizados que tivemos neste período de isolamento para uma maior união e evolução em conjunto!

