

PROFESSOR:

DATA: 18/05 À 01/06/2020

OBJETIVOS:

- Apresentar ações de formação continuada para o desenvolvimento profissional, através de plataformas educacionais (cursos online) para implementação como percurso formativo indicados pelo Departamento Municipal de Educação;
- Considerar processos inovadores no campo pedagógico, implementados a curto, médio e longo prazo para que não percamos de vista o compromisso com a qualidade da educação dispensada aos nossos alunos.

LEITURA PARA DELEITE:

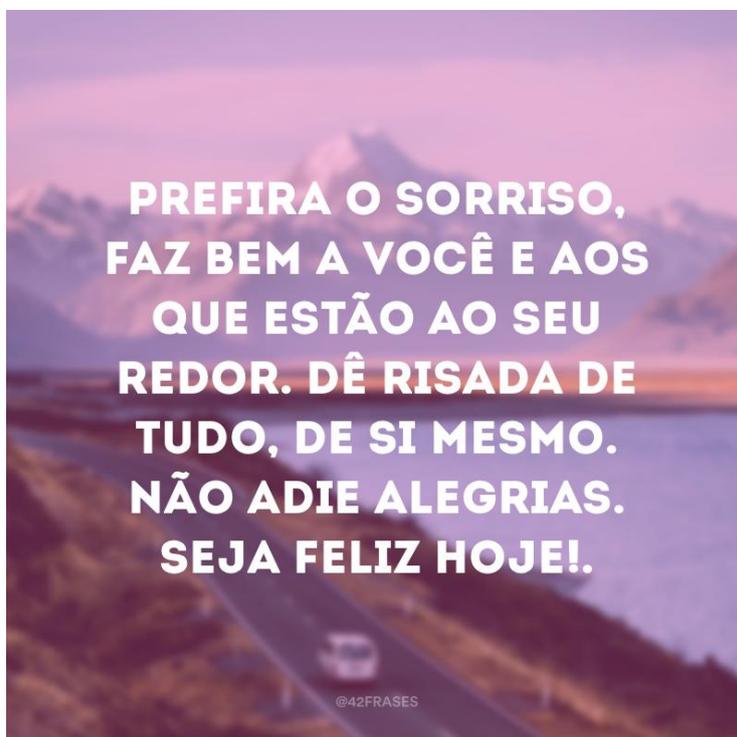
- A felicidade nos tempos do Coronavírus.

(<https://jc.ne10.uol.com.br/cultura/2020/03/5602919-a-felicidade-nos-tempos-do-coronavirus.html>).

PARA REFLETIR:

- Vídeo – Augusto Cury

(<https://www.youtube.com/watch?v=bchlwxJcqs>)



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem

PROCEDIMENTOS ORGANIZACIONAIS:

- Site sugerido: Loom - <https://www.loom.com/> - Tutorial: <https://youtu.be/hS18sJT-fVI>
- Canal no Youtube – <https://www.youtube.com/channel/UCm0sEXXftWUpdwcoKKK8vw>
procurar a Aline para que os vídeos sejam colocados na internet (os pais podem receber os links e não precisarão baixar no celular).

- Coleta de frequência: <https://forms.gle/nVGnrJDXxJbBb7YL9>

- Deve ser feito todos os dias na primeira e na última aula do dia, incluindo o AFPC.
- Professores que tem outro cargo e aula em outra escola, devem sair de uma e entrar na outra.
- PASSO A PASSO - FREQUÊNCIA

01. Cada Unidade Escolar disponibilizará o link para acesso aos seus docentes e auxiliares docentes (no grupo Informativo).

02. O docente e auxiliar docente deverá registrar sua presença diariamente, de acordo com o início e final do período de cada dia da semana (inclusive horário das A.F.P.Cs).

03. Os professores que tem aulas em mais de uma UE tem que ter o link da respectiva UE, para inserir os dados com o horário.

04. Observar com ATENÇÃO:

Campo 1: digitar e-mail.

Campo 2: digitar nome completo;

Campo 3: digitar RG – exemplo 22.868.441-9 (com ponto e hífen)

Campo 4: digitar- Auxiliar docente - PEB-I; PEB-II (exemplo: citar a disciplina e no caso de quem possuir mais que uma, digitar todas- Língua Portuguesa e Leitura e Produção de Textos, etc);

OBS: PEB-II com várias disciplinas pedagógicas, registrar somente Matérias Pedagógicas.

Campo 5: enviar formulário.

- Datas de encontro presenciais para mediação de conteúdos online de formação continuada:

01/06 - 07h00 (1º, 2º anos e auxiliares docentes).

09h00 (3º anos, Peb II e auxiliares docentes).

11h00 (4º, 5º anos e auxiliares docentes).

15/06 – 07h00 (1º, 2º anos e auxiliares docentes).

09h00 (3º anos, Peb II e auxiliares docentes).

11h00 (4º, 5º anos e auxiliares docentes).



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem



- Horário de atendimento para dúvidas, orientação e ajuda – de segunda a sexta-feira, das 07h00 às 13h00;

- OBA – Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica

- Sugestões:

Link para construção de foguetes:

Nível 1 - https://t.me/canal_ob_a_mobfog/8

Nível 2 - https://t.me/canal_ob_a_mobfog/9

Correção e comentários sobre a prova de 2019 – nível 1 - https://t.me/canal_ob_a_mobfog/32

- Links do material enviado aos alunos por turma:

1º ano:

<https://www.americoe.hospedasite.com/arquivos/categoria/Ensino%20Fundamental%20%201%20-%201%C2%BA%20Ano/2/>

2º ano:

<https://www.americoe.hospedasite.com/arquivos/categoria/Ensino%20Fundamental%201%20-%202%C2%BA%20Ano/3/>

3º ano:

<https://www.americoe.hospedasite.com/arquivos/categoria/Ensino%20Fundamental%201%20-%203%C2%BA%20Ano/4/>

4º ano:

<https://www.americoe.hospedasite.com/arquivos/categoria/Ensino%20Fundamental%201%20-%204%C2%BA%20Ano/5/>

5º ano:

<https://www.americoe.hospedasite.com/arquivos/categoria/Ensino%20Fundamental%201%20-%205%C2%BA%20Ano/6/>



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem



ROTEIRO DE ESTUDOS:

- Semana do dia 18 ao dia 22/05:

- Leitura para deleite da semana (impressa em anexo):

Quarentena: como manter a saúde mental em dia?

<https://www.vittude.com/blog/quarentena-como-manter-a-saude-mental/>

- Assistir ao vídeo sobre Competências Socioemocionais no link abaixo:

<https://bit.ly/3bjrR7a> (começar em 5'50")

- Ler o texto no link abaixo para complementação do vídeo:

<https://www.futura.org.br/competencias-socioemocionais-em-tempos-de-pandemia-do-coronavirus/>

- Após assistir ao vídeo e ler o texto, responder ao Registro Reflexivo de número 03.

- Continuação do curso – “Formação continuada em práticas de alfabetização – Tempo de aprender”.

Site: <http://alfabetizacao.mec.gov.br/tempo-de-aprender>

Semana de regularização do curso para aqueles que ainda não terminaram do 1º ao 5º módulos.

Indicação:

Para saber mais sobre o tema, acesse: <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/socioemocionais-para-criises.html>.



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem



- Semana do dia 25 ao dia 29/05:

- Leitura para deleite da semana (impressa em anexo):

A Covid-19 iguala todos os seres humanos – Viviane Senna

<https://istoe.com.br/a-covid-19-igual-a-todos-os-seres-humanos/>

- Assistir ao vídeo sobre “Avaliação em tempos de pandemia e pós-pandemia: como as escolas devem proceder?”

<https://www.youtube.com/watch?v=1-QB8QdKC1Y>

- Para melhorar o entendimento sobre o tema, assista:

<https://www.youtube.com/watch?v=8a8BsVI4Djs>

- Após assistir aos vídeos, responder ao Registro Reflexivo de número 04.
- Fazer o 6º módulo do curso – “Formação continuada em práticas de alfabetização – Tempo de aprender”.



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem



COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS – TRANSFORMANDO CRISE EM REALIZAÇÕES

POR EDUARDO SHINYASHIKI MESTRE EM NEUROPSICOLOGIA E LIDERANÇA EDUCADORA E PRESIDENTE DO INSTITUTO EDUARDO SHINYASHIKI

Nesse delicado momento que estamos vivendo, como podemos lidar com nossas emoções e sentimentos para que possamos manter o equilíbrio?

Como lidar com famílias que não sabem o que fazer nesse momento? Como educador, como trabalhar essas emoções junto com pais e filhos?

No vídeo, Eduardo Shinyashiki fala sobre dois pontos de como o processo de aprendizagem acontece no ser humano. Discorra sobre eles.

E você? Como está lidando emocionalmente com todas essas mudanças, desafios e medos que é comum a todos e ao mesmo tempo tão particular?

"O medo faz parte da vida da gente. Algumas pessoas não sabem como enfrentá-lo. Outras, acho que estou entre elas, aprendem a conviver com ele e o encaram não de forma negativa, mas como um sentimento de autopreservação."

Ayrton Senna



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem



AVALIAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA E PÓS-PANDEMIA: COMO AS ESCOLAS DEVEM PROCEDER?

Quais os maiores desafios na hora de avaliar uma criança que não está presente, fisicamente, em sala de aula? Fale um pouco sobre o assunto.

Como atribuir valor às atividades que os alunos estão fazendo em casa? Essa avaliação pode ser feita de que maneira?

No vídeo, a professora Maria Inês Fini fala sobre a concepção de avaliação e o que fazer com ela nesse momento. Discorra um pouco sobre o tema.

E você, como vê a avaliação em tempos de pandemia? Como fazer uma avaliação justa que realmente nos ajude no acompanhamento do processo de aprendizagem e não apenas classificatória.

O processo avaliativo não deve estar centrado no entendimento imediato pelo aluno das noções em estudo, ou no entendimento de todos em tempos equivalentes. Essencialmente, porque não há paradas ou retrocessos nos caminhos da aprendizagem. Todos os aprendizes estarão sempre evoluindo, mas em diferentes ritmos e por caminhos singulares e únicos. O olhar do professor precisará abranger a diversidade de traçados, provocando-os a prosseguir sempre (HOFFMANN, 2002, p. 68).



#FaçaEmCasa #SouAlunoDeAmérico #VaiFicarTudoBem

A Felicidade nos tempos do coronavírus.

No Dia Internacional da Felicidade, comemorado nesta sexta-feira (20), o momento também é de reflexão e compartilhar histórias pessoais.



Este não era o título original pensado para o texto em homenagem ao Dia Internacional da Felicidade, comemorado nesta sexta-feira (20). Nem de longe, quando foi escrito, poucos dias antes da pandemia do novo coronavírus espalhar mortes e medo pelo mundo. Certamente, bem antes da palavra quarentena fazer parte dos diálogos do nosso cotidiano. Quem de fato acreditava que o vírus que isolou cidades inteiras da China iria fazer exatamente o mesmo aqui no nosso País, na nossa casa? Tava na cara, na verdade, mas a gente preferiu fechar os olhos e curtir o Carnaval. Ah... o Carnaval! Desistir da festa iria impedir a covid-19 de se espalhar? Talvez sim. Ou não. Nem vale levantar demais essa questão. A gente só queria se divertir e ser feliz...

E, agora quando paro por um segundo de acompanhar, ainda atônita, o noticiário atual - me pego pensando sobre como é tão humano - quanto insano - essa busca pela felicidade. E vejo que, na verdade, o texto produzido inicialmente vem no momento certo, pra valorizar o que precisa ser valorizado. Pelo menos pra mim. Talvez para você também. Entenda como um convite à reflexão.

Onde mora a Felicidade? (título original)

Na busca dessa tal Felicidade, compartilho algumas memórias afetivas, lembranças do meu filho, do meu pai, e algumas músicas e livros preferidos.

Ser feliz virou urgência. É pra ontem, expira em 24 horas. Entre postagens constantes, na tentativa vã de eternizar momentos, caras e bocas são ensaiadas em busca de cliques, vidas compartilhadas com o desejo quase real de sentir algo, ser aceito ou simplesmente visto. Uma curtida ali, outra aqui. Chega a fazer graça para o coração, que ainda sem saber que virou emoji, crê ter alcançado a dádiva do momento. Mas dura pouco. Muito pouco tempo. Talvez uma fração de segundo. Ou menos. Apenas o suficiente até ver no feed, no instante seguinte, outros sorrisos amarelos, em filtros disfarçados, que chamam mais atenção e são mais convincentes. É quando nós nos damos conta que essa tal Felicidade parece ter fixado morada no perfil que, definitivamente, não é o da gente.

Mas se a Felicidade fosse uma pessoa ela estaria nos lembrando, gritando e esmurrando o vidro, do lado de cá, nos chamando para dar uma volta: "Larga esse celular!" Felicidade também pode ser frase feita de mãe e pai, sabedoria misturada com excesso de cuidado e amor. Que só damos o real valor quando crescemos, e recebemos dos próprios filhos aquele sorriso sincero - diário e necessário - de quando retornamos pra casa após a jornada extra do trabalho. É cheiro de sabonete Senador, de quem acabou de sair do banho, que impregna a pele da gente após um longo e forte abraço, daqueles do tamanho da saudade, e que não se quer mais soltar. Lembra disso? Era Ela, viu, a Felicidade, em carne e osso. Acho com uma quase certeza que a Felicidade mora, na realidade, dentro de um verdadeiro abraço.

Como nos versos daquela música do Jota Quest: "O melhor lugar do mundo, É dentro de um abraço, pro solitário ou pro carente, dentro de um abraço é sempre quente." Sim, é possível também ser feliz pelos ouvidos. Vem de mansinho, em ondas sonoras, misturando ritmos e poesia ao vento. Penso que todo mundo deveria ter uma playlist de canções que levantam o astral, daquelas que fazem a gente cantarolar alto mesmo com o fone de ouvido. E ensaiar o passinho, nem que seja só com os pezinhos, escondido. Ou liberando geral enquanto faz a faxina de casa no domingo. Melhor ainda se cantado em coro. "Um único som afinado, cantado em uníssono por um grupo humano, tem o poder mágico de evocar uma fundação cósmica:

insemina-se coletivamente no meio dos ruídos do mundo, um princípio ordenador", explica o músico, compositor, ensaísta e professor de literatura na USP José Miguel Wisnik, no ótimo 'O Som e o Sentido'.

A Felicidade também está em outros tipos de artes, como no título invertido da obra do mestre Dalai Lama (A arte da Felicidade). Ou nos personagens tão humanos e cativantes de Valter Hugo Mãe que, em O Filho de Mil Homens, têm as vidas tão entrelaçadas a ponto de superar a dor juntos, transformando sentimentos e nossa leitura em grande aprendizado. Talvez a resposta para a pergunta do título original deste texto, tomada de empréstimo da tradução para o português do livro homônimo* e libertário de Pearl S. Buck, seja mais simples do que a gente imagina. Mas é preciso que se pergunte para si mesmo, bem no íntimo, o que, e o mais importante, quem te faz feliz. São respostas que chegam com mais perguntas: Qual foi a primeira lembrança feliz da sua vida? Quando se sentiu honestamente feliz pela última vez?

Quem sabe, talvez perceba, oxalá perceba, que a Felicidade está no caminho e não na chegada. Está na liberdade de ser o que é. Dentro da gente e nas pessoas que a gente ama. E, finalmente, ela mora onde lhe foi permitida a entrada. Receba-a com carinho nesta sexta-feira, 20 de março, quando é comemorado o Dia Internacional da Felicidade. E não deixe mais ela escapar. Mas se Ela resolver ir, não se preocupe. É só deixar a porta aberta que Ela volta. Um dia Ela volta.

Escritores, músicos e filósofos já se dedicaram bastante ao tema. Confira, abaixo, algumas frases e mensagens sobre a Felicidade:

"Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade." - Carlos Drummond de Andrade

"Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho." - Thich Nhat Hanh

"A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira." - Léon Tolstói

"Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira." - Johann Goethe

"Felicidade é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente." - Érico Veríssimo

"Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade." - Martha Medeiros



<https://jc.ne10.uol.com.br/cultura/2020/03/5602919-a-felicidade-nos-tempos-do-coronavirus.html>).



Quarentena: como manter a saúde mental em dia?

São tempos difíceis de quarentena, não há como negar. Se nos dissessem que 2020 começaria com o mundo sofrendo uma pandemia de coronavírus, muitos não acreditariam.

O isolamento social já é uma realidade em muitos países. Para lidar com situação é preciso cuidar da saúde mental também.

Somos seres humanos e, por mais que nos esqueçamos a maior parte do tempo, somos frágeis. Como dizem por aí: “A vida é um sopro”.

Não estamos sendo afetados pela 3ª Guerra Mundial nem por alienígenas que querem dominar a Terra. Estamos sendo atacados por um vírus que não conseguimos ao menos enxergar.

O nosso maior inimigo no momento nem dá as caras para se apresentar formalmente. Ele está invisível por aí, contaminando mais e mais pessoas ao redor do mundo todo.

E isso gera consequências complicadas para todos. Não estamos falando apenas das mortes, apesar desta ser a pior parte, mas também dos efeitos nocivos na economia e das mudanças drásticas na rotina da população.

Aqui no Brasil, muito antes do coronavírus desembarcar, já havia dados da Organização Mundial da Saúde apontando que [somos o país mais ansioso do mundo](#). E agora? Como fica a situação em tempos de isolamento?

A grande pergunta que não quer calar é: como se adaptar ao isolamento social e cuidar da sua saúde mental?

Este artigo tem como objetivo ser um abraço cuidadoso em todos que já estão em casa, em quarentena, se isolando e cuidando de si para cuidar dos outros também. Vamos falar sobre o momento pelo qual o Brasil está passando e dar dicas valiosas sobre como preservar a sua saúde mental!

Como cuidar da saúde mental durante a quarentena?

Muito tem se falado sobre as consequências do [isolamento social](#). Além de prejudicar diretamente a economia, o comércio e, principalmente, pequenos e médios negócios, há também o fator humano.

Toda esta situação tem o poder afetar a saúde mental das pessoas, aumentando os níveis de [ansiedade](#), pois fatores desconhecidos e incertos fazem com que todos se sintam inseguros, principalmente em casos como esse, de nível mundial.

O empreendedor está apavorado com as contas para pagar. O jovem diabético está com medo de ter complicações de saúde. A senhora de idade está sofrendo por ficar sozinha em casa todos os dias.

A verdade é uma só: todos vão sair perdendo algo durante esta crise. Ninguém está isento. A diferença é que alguns sofrerão mais e outros menos. O que nós podemos fazer é buscar amenizar os [sintomas de ansiedade](#) e tentar viver de uma maneira saudável, refletindo sobre os aprendizados que podemos ter com toda essa triste realidade.

Para ajudar, preparamos algumas dicas importantes para se levar em consideração quando o assunto é quarentena e ansiedade. Afinal, como cuidar da sua saúde mental em tempos de tantas incertezas?

1. Evite bombardeio de informações na quarentena

Um dos principais fatores de ansiedade é o excesso de informação. Em 2009, aconteceu uma pandemia do H1N1, porém, apesar dos smartphones já existirem, não tinham tanta importância como têm hoje.

Um estudo do Google Consumer Barometer, de 2017, revelou que em 2012 somente 14% da população tinha smartphones. Enquanto isso, em 2016 o número já pulou para 62%. Hoje, há mais de 230 milhões de smartphones em uso só no Brasil. E no mundo todo? [Mais de 5 bilhões de smartphones](#).

Já deu para entender por que as pessoas ficam muito [angustiadas](#) com o excesso de informação, não é mesmo? O tempo todo somos bombardeados por notícias em tempo real, o que gera uma ansiedade muito grande.

A globalização está contribuindo para uma pandemia de pânico, o que gera [medo excessivo](#) na sociedade. É claro que todos precisamos estar bem informados, no entanto, não devemos ficar obcecados e sempre tomar cuidado com informações falsas, ou seja, fake news.

Durante a quarentena, a grande dica aqui é evitar ler qualquer matéria na internet e sim procurar fontes confiáveis para se informar. Não fique o dia todo assistindo aos noticiários — procure escolher um horário do dia para se informar, caso contrário, você passará o dia todo só pensando nisso.

Evite também olhar toda hora as notificações do celular, principalmente quando estiver trabalhando e precisar de concentração.

2. Estabeleça uma rotina

Se você já está trabalhando em casa, mas tem dúvidas sobre como criar uma rotina, siga algumas dicas simples.

Primeiro, estabeleça um horário para acordar (se lembre de que você não perderá mais tempo com deslocamento até o trabalho, portanto, pode até dormir um pouquinho a mais).

O ideal é começar a sua rotina com um bom café da manhã e não se esquecer de que ficar na cama trabalhando de pijama pode ser uma medida pouco produtiva. Procure se vestir com roupas confortáveis e criar um ambiente agradável para realizar as suas atividades.

Se possível, procure fazer algum tipo de [exercício físico](#). Evite, é claro, ir à academia, mas você pode fazer alongamentos ou Yoga se o espaço da sua casa permitir. Caso haja um jardim, por exemplo, você pode aproveitar para fazer algum tipo de exercício aeróbico — uma ótima dica é utilizar aplicativos como Nike Training, que fornece treinos variados que podem ser feitos em casa.

Procure se alimentar bem ao longo do dia e não faça do home office uma desculpa para trabalhar mais horas do que o devido. É preciso aprender a encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal nessas horas, caso contrário, você estará descuidando da saúde mental.

3. Na quarentena, faça terapia online

Muitos pacientes e [psicólogos](#) já estão migrando as sessões de terapia do consultório presencial para o online. Esta é uma medida recomendada para evitar o contágio do coronavírus e, ao mesmo tempo, cuidar da saúde mental.

Caso você já faça terapia, não deixe de realizar as sessões por conta do isolamento. Converse com o seu psicólogo sobre a possibilidade da prática ser realizada online, pois isso é bom tanto para o profissional que não perde a sua renda, quanto para o indivíduo que continua saudável.

Por outro lado, se você ainda não fizer terapia e sentir que está com os níveis de ansiedade muito altos, essa pode ser a melhor hora para começar a se cuidar. Procure por plataformas como a [Vittude](#), que contam com diversos psicólogos disponíveis para atendimento de forma remota.

A terapia é uma grande aliada em diferentes momentos de nossas vidas e agora não poderia ser diferente. Um profissional especializado pode ser essencial para te ajudar a lidar com o medo e pânico excessivos, portanto, não hesite em procurar um psicólogo ao menor sinal de problemas.

4. Utilize a tecnologia para se aproximar das pessoas

Por mais que o isolamento social seja muito [frustrante](#), não podemos negar que vivemos em uma era em que a tecnologia é capaz de ajudar (e muito) a superar este momento.

Imagine só como as pessoas em isolamento se sentiam anos atrás, sem WhatsApp, Instagram e Facebook para se comunicar com os amigos e familiares? Por mais que as mídias sociais causem sobrecarga de medo e pânico, elas também têm os seus benefícios.

Durante este difícil período, aproveite para estreitar laços com as pessoas queridas.

Ligue para os seus avós que estão sozinhos em casa; faça uma ligação por Skype com a sua amiga que não vê há muito tempo e também está isolada; marque uma chamada de vídeo com todos os seus primos.

A pandemia do coronavírus tem o poder de aflorar sentimentos de abandono e rejeição, portanto, é importante se manter de alguma forma conectado às pessoas que você ama. Sem contar que é uma ótima maneira de se distrair e passar o tempo.

5. Use a quarentena para se dedicar a atividades que gosta

Quantas vezes você já reclamou de não ter tempo para fazer algo que gosta? Com certeza agora é o momento de investir naquele hobby de pintar, desenhar, escrever, ler ou aprender a cozinhar.

Apesar das desvantagens do isolamento social, também é uma boa hora para esquecer as desculpas e começar a dar atenção para atividades que você deixa de lado no dia a dia.

Você não pode mais dizer que não tem tempo, então desligue um pouco o celular e a televisão e dê atenção para algum hobby. Que tal aproveitar esse momento para investir em tudo aquilo que gosta de fazer?

Além disso, com a internet temos acesso a muito conteúdo gratuito. É possível assistir aulas online, fazer cursos e realmente mergulhar em uma nova paixão.

6. Pratique meditação

Uma ferramenta valiosa e que já está no cotidiano de muitas pessoas deve receber ainda mais atenção agora. A [meditação](#) é grátis e pode ser feita em qualquer lugar da sua casa.

Você precisa apenas se sentar em uma posição confortável, fechar os olhos e não se prender a nenhum dos pensamentos que lhe ocorrerem. Caso você nunca tenha praticado, a recomendação é utilizar aplicativos com [meditações guiadas](#), que poderão ser úteis no começo. Algumas dicas são Insight Timer e [Headspace](#).

A meditação irá te ajudar a diminuir os níveis de ansiedade e [estresse](#), além de ser benéfica para o fortalecimento do seu sistema imunológico. Afinal, quando a nossa mente vai bem, o corpo fica mais forte também.

Nesse período de quarentena, a dica é fazer pelo menos uma meditação por dia, mas se quiser ir além você pode começar e finalizar o seu dia com pequenas meditações para ficar mais tranquilo.

Por que a empatia é tão importante em meio à pandemia de coronavírus?

Segundo o dicionário, a palavra egoísmo tem o seguinte significado:

1. amor exagerado aos próprios interesses a despeito dos de outrem.
2. exclusivismo que leva uma pessoa a se tomar como referência a tudo; orgulho, presunção.

Quantas vezes já não fomos egoístas em nossas vidas? Faz parte do ser humano às vezes, né? Não podemos negar.

No entanto, estamos vivendo uma situação em que não há espaço para o egoísmo. As palavras da vez são [empatia](#) e consciência coletiva. Muitos de nós nunca vivenciamos uma crise como essa e estamos assustados.

Quem é jovem tem medo de contrair o coronavírus e transmitir para pais e avós. Quem é de grupo de risco tem medo de adoecer e o pior acontecer. No fundo, estamos todos juntos neste barco.

A pandemia do [COVID-19](#) chegou para nos lembrar não apenas da nossa fragilidade, mas de que se não colocarmos o outro em primeiro lugar nessas horas, todos sairemos perdendo.

Precisamos, mais do que nunca, nos colocarmos no lugar do outro. O medo que uma pessoa saudável de 20 e poucos anos sente é muito diferente do medo que um senhor de idade pode estar passando agora. E toda vez que você tomar a decisão fazer algo que possa aumentar o contágio, precisa pensar neste senhor e em todas as outras pessoas do grupo de risco.

Para mim pode ser apenas um resfriado, mas e para o meu pai? E para a avó da minha amiga? E para o meu irmão que tem diabetes?

Afinal, só há um caminho para superarmos tudo o que está acontecendo: lutando juntos e pensando nos outros, além de em nós mesmos.

Tenha a certeza de que você não está sozinho

Por mais que o isolamento social afete a saúde mental e faça as pessoas se sentirem sozinhas, abandonadas e até rejeitadas, é preciso trabalhar a ideia de que este é um momento delicado pelo qual todos nós precisamos passar juntos.

Durante a pandemia do coronavírus, procure cultivar pensamentos positivos. Isso porque os pensamentos podem ser uma das grandes causas da sua ansiedade. Acorde, faça um alongamento, foque na sua respiração e agradeça.

Ao longo do dia, não se deixe apegar por pensamentos ruins e nem fique ruminando o medo. Procure conversar com familiares e amigos para desabafar e expor como se sente. Você não está sozinho, estamos todos juntos.

A Covid-19 iguala todos os seres humanos

A empresária Viviane Senna diz que a pandemia coloca o mundo numa dinâmica de mudança permanente e acaba com qualquer planejamento de longo prazo.



Como qualquer cidadão consciente, a psicóloga e empresária Viviane Senna, presidente do Instituto Ayrton Senna, está apreensiva com o avanço do coronavírus. A pandemia causou surpresa e desorganização na sociedade em todo o mundo. Mas, para ela, a situação atual se insere numa era de mudanças constantes e abruptas que impõem a necessidade das pessoas desenvolverem atributos socioemocionais. Por causa do vírus, transformações importantes que demorariam décadas para acontecer, deverão ser aceleradas. No lugar do simples uso da razão, a ameaça da doença exige colaboração, empatia, confiança, respeito, persistência, disciplina, criatividade e estabilidade emocional e desperta características humanas que vinham sendo negligenciadas. Segundo ela, o vírus está mostrando, por exemplo, que as divisões entre ricos e pobres e disputas entre partidos, ideologias e religiões são pouco importantes. “Não existem mais certezas, o mundo é incerto o tempo todo”, disse Viviane à ISTOÉ. “Se não tivermos uma relação de respeito e empatia com os outros, todos seremos atingidos”.

Como a senhora vê a situação atual?

A situação é inédita e não têm precedentes. Ela afeta todo o planeta e todas as pessoas, dos mais jovens aos mais velhos. Embora tenha essa intensidade desconhecida para nós até hoje ela representa um conjunto de situações que a gente já vem vivendo e foi tipificado em uma sigla, em um acrônimo, o Vuca,

formado pelas iniciais de quatro palavras em inglês: volátil, incerto, complexo e ambíguo. A expressão foi cunhada pelo exército americano, na década de 1970, para lidar com situações complexas de guerra. Depois o termo passou a ser usado num contexto empresarial e também numa visão mais estratégica para caracterizar o mundo de hoje. Não existem mais certezas, o mundo é incerto o tempo todo. É complexo pela grande quantidade de variáveis interagindo ao mesmo tempo. É difícil fazer uma análise, o mundo é ambíguo, as coisas não tem contornos muito definidos e não é mais isso ou aquilo, é tudo junto. Tanto é assim que os planos estratégicos dos governos e das empresas não são mais de longo prazo.

Para distribuir conhecimento em larga escala, os iluministas criaram a escola. Mas hoje ela é uma velha senhora que está desatualizada com relação à sua missão.

E essa crise vai passar?

Essa situação que a gente está vivendo é um exemplo desse mundo que veio para ficar. Este passa a ser o padrão. O surgimento do coronavírus é um exemplo dessa dinâmica que se instalou no mundo. É assim o tempo todo. A mudança passa a ser a regra. As pessoas acham que tudo vai voltar ao normal, mas isso não vai acontecer. A gente está com a mentalidade dos séculos 19 e 20 e não enxerga que o modelo mudou, não é mais o padrão anterior.

O Covid-19 pode levar a uma tomada de consciência sobre essa mudança?

Essa situação dramática que a gente vive aumentou o tom de uma música que já vinha tocando. Mas a gente não ouvia bem. Agora breiou todo mundo. Não consigo mais tomar decisões num cenário desses. Há três meses não tinha esse cenário. Todo o planejamento estratégico de governos, empresas e pessoas foi por água abaixo. E agora nós desligamos o mundo ao mesmo tempo. E não sabemos como vai ser ligado de novo.

Os fatos estão nos atropelando?

A velocidade com que as coisas mudam é enorme e ela vai se intensificar ao longo do tempo. É uma corrente cada vez mais veloz que vai mudando os padrões, não só de conhecimento, mas de comunicação, de relacionamento. Todos os campos da vida estão mudando. Antes as pessoas tinham uma profissão em toda sua vida. Hoje, nos Estados Unidos, se estima que a pessoa terá de 13 a 14 empregos até os 34 anos. Uma criança hoje com 5 anos vai passar por uma

mudança científica e tecnológica nos próximos 15 anos equivalente a que gente passou nos últimos 150 anos. O nível de imprevisibilidade é cada vez maior.

E como fica a educação nesse processo caótico?

Quando você tem que formar pessoas no sistema educacional, você tem que formar pessoas para o mundo que elas vão viver. E que planeta vai ser esse? Que mundo vai ser esse? Que tipo de pessoas a gente vai preparar para fazer com que esse mundo dê certo. A gente está passando de uma era para outra. Nós estamos fazendo um trânsito de eras como a gente fez da revolução agrícola para a industrial. Nós pegamos essa fase da era industrial e estamos entrando numa outra transição civilizacional do mesmo porte ou ainda maior.

O sistema educacional está preparando as crianças para esse cenário?

Não estamos preparando as pessoas adequadamente. Estamos preparando para um cenário dos séculos passados. O sistema educacional vigente no mundo inteiro surgiu no final do século 18, criado pelos iluministas. O Iluminismo criou o liberalismo econômico, o liberalismo político, o desenvolvimento científico e a escola, e deu o golpe final no sistema agrícola e nas monarquias absolutistas. Os iluministas vieram e disseram que a razão era o único caminho para o conhecimento e a verdade. Para distribuir o conhecimento eles criaram a Enciclopédia e a escola pública, laica e gratuita. A escola foi revolucionária. Ela se tornou o principal instrumento de libertação e distribuição de conhecimento em larga escala. Mas o mapa genético da escola é esse: desenvolvimento de pensamento de ordem racional e transmissão de conhecimento. A escola é uma velha senhora que tem 200 anos e faz o mesmo em todos os países, não importa etnia, religião e classe social.

Como o coronavírus pode afetar a educação imediatamente?

Hoje distribuir conhecimento não é mais linha de chegada, só de largada. Conhecimento se tornou commodity. A escola está desatualizada com relação à sua missão. As pessoas precisam agora de outras ferramentas. O que, por exemplo?

A gente está vendo que para lidar com o vírus você tem que ter uma atitude de isolamento e que tem que ser compartilhada por todos, todos tem que colaborar com isso ao mesmo tempo para a gente achatar a curva e não ter um colapso no sistema de saúde. Que tipo de habilidade isso exige? Exige colaboração,

confiança das pessoas umas nas outras, nas autoridades, na ciência. Você precisa de um padrão de confiança.

As habilidades socioemocionais precisam ser desenvolvidas?

Ao lado das habilidades cognitivas, você precisa de um novo grupo de habilidades. E isso vai além da fronteira cognitiva. Envolve colaboração, empatia, confiança, respeito, persistência, disciplina, abertura ao novo, criatividade, estabilidade emocional. Todas essas habilidades são de natureza socioemocional. Está se falando muito em solidariedade atualmente. As pessoas estão reaprendendo a ser solidárias. Isso é colaboração e empatia, exige se colocar no lugar do outro e confiar e colaborar com o outro. Não vai ser construindo muros, como Donald Trump queria, que você vai impedir o vírus de passar, não vai ser tendo uma atitude xenofóbica, evitando imigrantes, que a gente vai fazer a contenção do vírus. O coronavírus não tem passaporte, não tem preconceito, é absolutamente democrático, atinge tanto o chinês como o americano ou o italiano.

Mas nesse caso é o medo da morte que mobiliza as pessoas.

O medo é um sentimento. A gente está sendo obrigado a enfrentar o sentimento e descobrir jeitos de evitar o pior resultado, um efeito trágico. E como a gente lida com esse risco? A gente lida, primeiro, com o pilar racional, com a informação científica. Mas só distribuir conhecimento não é suficiente, é necessária a colaboração das pessoas, confiança nas autoridades, empatia pelos mais velhos. Ao ficar em casa, é preciso lidar com a angústia, com a ansiedade e não ser consumido pelo medo. É necessária a gestão emocional desse conjunto de sentimentos para não ser envolvido por eles.

O vírus iguala os seres humanos?

O vírus está nos ensinando que essas divisões entre ricos e pobres, entre partidos e ideologias, disputas políticas, religiosas, econômicas, tudo isso importa pouco neste momento. Se nós não tivermos uma relação de respeito, de empatia e de confiança uns nos outros, todos seremos atingidos. É como se o vírus estivesse dizendo que nós somos uma única humanidade. A gente recuperou de novo uma unidade que havia sido perdida, uma unidade que mostra que nós somos um único organismo e quando um membro sofre, todos sofrem.

Como um educador tem que agir numa situação como essa?

Precisamos parar de formar pessoas olhando para o retrovisor e formá-las para o século 21. As competências emocionais serão tão importantes como as cognitivas para resolvermos os grandes problemas da humanidade, como o aquecimento global, o tráfico de drogas, o tráfico humano, o terrorismo, as epidemias. Há uma falta de lideranças. As lideranças que surgem pregam a xenofobia, o isolacionismo e fomentam preconceitos de todas as naturezas. Elas vão na contramão da história, pregam o questionamento da ciência, questionam se a Terra é redonda, negam o Holocausto.

Não vai ser construindo muros, como queria o Trump, ou com uma atitude xenofóbica, evitando imigrantes, que a gente vai conseguir conter o vírus.

Esses líderes são o Trump e o Bolsonaro, por exemplo?

Eu não vou dar nomes de ninguém porque os nomes pouco importam. Mas a gente está vendo uma onda antiglobalização, uma crise de confiança na ciência, nas instituições e na cooperação internacional. É uma atitude muito perigosa.

Estamos preparando os nossos filhos para esse novo mundo?

O lado emocional está sendo requerido para enfrentar os desafios do século 21 por causa de toda essa instabilidade. Pais e professores devem entender essa mensagem. Isso precisa ser feito de maneira intencional. O sistema precisa criar métodos para desenvolver nossas crianças.

As crianças estão sem aulas, tiveram suas rotinas interrompidas. Isso vai perturbar o sistema educacional?

Esse tipo de situação tem um lado negativo, que é a força desorganizadora que ele gera porque ninguém estava preparado para isso. Todos foram pegos desprevenidos. Até a semana passada era de um jeito e de repente, de um mês para o outro, tudo mudou. Temos cerca de 1 bilhão de alunos no mundo sem aulas e mais de 100 mil escolas estão paradas. Temos o lado ruim, que é o da surpresa, da desorganização, mas há um lado bom, que é acelerar certas mudanças que a gente levaria muitas décadas para fazer.

O aprendizado será comprometido?

Vai. Essa é uma conta que todo mundo está fazendo. Na Itália, o ministro da Educação já disse que não vai dar para repor as aulas. No começo se pensava em repor as aulas perdidas. Você vai ter lacunas de aprendizagem, mas o mais importante é entender que será necessário criar outra forma de aprendizagem que vai ser acelerada por conta de situações difíceis como a atual.

A educação à distância vai ajudar?

Ela tem uma série de qualidades e um grande campo para se desenvolver. A inteligência artificial tornará a educação menos padronizada pela média e mais individualizada, sob medida para cada aluno, que é uma coisa muito bacana. Agora, toda tecnologia, seja à distância, seja o quadro negro e o giz, só vai nos ajudar se soubermos o que fazer com elas. Estudos mostram que só a introdução de tecnologia, qualquer que seja ela, não garante uma melhora na curva de aprendizagem do aluno. Se você continuar desenvolvendo só matemática, português, ciências etc, por mais brilhante que você seja, com a melhor tecnologia, você não vai preparar o aluno para esse mundo que está vindo. A tecnologia, se for bem usada, pode contribuir, mas não é suficiente.

<https://istoe.com.br/a-covid-19-igual-a-todos-os-seres-humanos/>