

Tempo de regresso à escola

Apesar do impacto positivo das medidas implementadas pelo Governo Regional, o médico Manuel Pedro Freitas diz que as medidas profiláticas contra a infeção do coronavírus devem ser reforçadas em tempo de regresso à escola. Pediatra diz que a 'Lua de Mel da pandemia' vivida na Madeira pode reduzir o cumprimento das regras de prevenção.

Dr. Manuel Pedro Freitas

MÉDICO PEDIATRA

Gradualmente, com o verão a terminar, começa-se a sentir a responsabilidade de preparar o regresso à escola. Este ano, com mais apreensão por culpa da presença de um vírus que teima em manter-se perto de nós, mas cujo combate depende de cada um de nós.

Para o médico pediatra Manuel Pedro Freitas, o sucesso do regresso à escola depende de todos, até porque voltar a viver um cenário de quarentena como vivemos entre março a maio deste ano, está posto de parte.

"Temos de viver com o vírus", afirma, enaltecendo a importância de cada um na prevenção. "Certamente que todos já entenderam que, no combate a este vírus, só existem duas armas: evitar a sua propagação e, nas situações em que ocorra doença, sermos capazes de a tratar de forma eficaz". Por isso, nesta fase que precede o regresso à escola, o pediatra defende que deve existir um reforço dos comportamentos preventivos. "É importante que os pais, mais do que nunca, se protejam a si e aos seus filhos, evitando e fazendo também com que eles evitem comportamentos de risco, cumprindo os distanciamentos, a obrigatoriedade de uso de máscara nos locais em que seja obrigatória, lavagem frequente das mãos com água e sabão ou uso de desinfetante e evitando tocar em superfícies com elevado risco de contaminação como corrimões ou outros objetos partilhados".

E aponta também para os cuidados que devem ser promovidos nos estabelecimentos de ensino. "Nas escolas deverão ser escrupulosamente respeitadas todas as regras e procedimentos adotados em termos de medidas profiláticas contra a infeção pelo vírus SARS-CoV-2 causador da COVID-19. Se estas recomendações forem cumpridas é provável que, tal como aconteceu, após o confinamento, com o retomar da atividade escolar, a percentagem de infeções nas escolas possa continuar a ser ausente ou baixa". Satisfeito com o cenário vivido na Madeira, o médico mostra apreensão no levantamento das regras de proteção. "A Madeira tem vindo a viver numa espécie de lua de mel, em termos desta pandemia. Por isso, com o regresso à 'normalidade' económica e social, receio que, se a vacina não chegar rapidamente, esta lua de mel possa começar a ter alguns problemas, ou até os dias contados, e possamos ter de enfrentar algumas dificuldades não só desencadeadas pelo facto desta pandemia nos ter passado ao lado, e por isso não termos vivido os dramas do país e do resto da Europa, como pelo facto, de nos próximos meses, com a entrada no período sazonal da gripe, nem sempre ser fácil distinguir um quadro clínico do outro".

“SOMOS O QUE COMEMOS”

Manuel Pedro Freitas também deixou alguns apontamentos sobre a necessidade de os pais estarem preparados para as necessidades nutritivas dos filhos que devem ser atendidas desde os primeiros dias de vida. "É usual dizermos que nós somos aquilo que comemos.

Esta é uma realidade que deverá condicionar o dia-a-dia das nossas refeições, não a partir do momento em que, com a idade, os estragos provocados já são irreparáveis, mas desde os primeiros dias de vida. Com o aumento da obesidade tanto das nossas crianças, como dos adultos que caracteriza a nossa sociedade é importante que alguns aspetos nutricionais, mas não só, constituam preocupações dos pais". As escolas já têm desenvolvido um trabalho importante nesta reeducação da alimentação. "A maior parte das escolas públicas e privadas para além de

fornecerem refeições das como saudáveis, limitaram a acessibilidade a bebidas ou alimentos hipercalóricos. Por esse fato, é importante que, não só essa alimentação seja alvo de controlo de qualidade frequente, como os pais não satisfaçam os caprichos alimentares alternativos dos filhos, com lanches “pouco saudáveis”.

O REGRESSO ÀS AULAS

COMPORTEAMENTOS PREVENTIVOS:

- Cumpra os distanciamentos
- Use máscara
- Lave as mãos com água e sabão
- Use desinfetante
- Evitar tocar em superfícies como corrimões ou objetos partilhados

A EVITAR:

- Cultura da ruminação de pipocas do cinema não pode ser transposta para casa;
- Acabar com o consumo de chocolates ou guloseimas açucaradas;
- Manter as atividades não sedentárias como correr, saltar, jogar à bola por troca com a dependência do telemóvel, tablet ou outro equipamento eletrónico;
- A água deve ser a bebida disponível nas refeições em substituição do vinho e cerveja nos adultos e sumos para crianças;
- As idas ao supermercado devem ser feitas sem a presença dos filhos;
- Sair de casa sempre que possível, a televisão, o frigorífico e os tablets agradecem.

O REGRESSO ÀS AULAS

Dr.ª Marlene Quintal

PSICÓLOGA EDUCACIONAL

“Embora a transição escolar seja um processo normativo do desenvolvimento, é comum existir um misto de emoções: entre o entusiasmo, a expectativa e a vontade de aprender, surge também a insegurança, o medo da rejeição, a pressão para os bons resultados, e cada aluno reage à sua maneira ao desafio da mudança”

Regressar à escola é sempre um momento muito esperado pelos alunos porque significa um reencontro com o seu grupo de pares de quem estiveram afastados durante várias semanas e, pelo retomar das aulas e das aprendizagens.

Contudo, este regresso pode gerar algum stress e ansiedade, por representar novas exigências e mais responsabilidades, independentemente do ano escolar que vão iniciar.

Voltar à escola implica, para muitos alunos, mudar de estabelecimento de ensino. Seja para iniciar a escolarização mais estruturada no 1º ciclo, seja para uma mudança do ensino básico para o ensino secundário, para o ingresso no ensino superior ou no ensino profissional, este regresso à escola poderá ser o mais desafiante de todos.

Embora a transição escolar seja um processo normativo do desenvolvimento, é comum existir um misto de emoções: entre o entusiasmo, a expectativa e a vontade de aprender, surge também a insegurança, o medo da rejeição, a pressão para os bons resultados, e cada aluno reage à sua maneira ao desafio da mudança, em função das suas características e maturidade emocional. O novo ano letivo que se aproxima conta com alterações acrescidas,

forçosamente impostas pela pandemia mundial vivida nos últimos meses. Após um final de ano a pico, com o encerramento das escolas e a necessidade de adotar um modelo de ensino à distância que garantisse o cumprimento dos programas escolares e a manutenção das aprendizagens, o regresso apontado para daqui a menos de um mês será claramente diferente. Esperam-se variadas adaptações nas estruturas físicas das escolas, na constituição das turmas e horários, na utilização dos espaços comuns e nas dinâmicas de funcionamento com a integração de novas rotinas de higiene e segurança.

As primeiras semanas de adaptação contarão com um reforço das aprendizagens de forma a consolidar o que foi trabalhado à distância no 3º período. Com tudo isto, a habitual ansiedade associada ao início das aulas cresce face ao desconhecimento de como será viver diariamente nesta nova realidade, sobretudo para aqueles alunos que não regressam à escola desde março.

Tanto crianças como jovens, podem manifestar as suas inquietações através de alterações de humor, de alterações no padrão de sono, perda de apetite, dores de cabeça, dificuldade de concentração e agitação. É fundamental, quer os pais nesta fase que antecede o regresso, quer os professores no acompanhamento diário em sala de aula, estarem atentos a estas expressões de comportamento e procurarem compreender as suas preocupações e não as desvalorizar, mantendo um discurso positivo. Ouvi-los e ajudá-los a entender que os seus receios são normais e que esta fase representa uma mudança como tantas outras, é fundamental para que os alunos percecionem o seu meio circundante como tranquilizador e securizante, desenvolvendo autoconfiança e capacidade para gerir as suas emoções, favorecendo o processo de aprendizagem. Como qualquer outra fase, esta pode ser preparada minimizando o impacto da (re)integração das rotinas escolares após um período de pausa prolongada. Nestas semanas que antecedem, há que aproveitar os dias que restam para repor energias, mas começar gradualmente a reorganizar horários em casa. Retomar os horários certos para as refeições e o dormir, organizar o espaço de estudo e todos os materiais necessários para o novo ano, rever alguns conteúdos escolares, bem como estabelecer objetivos para o ano escolar são estratégias simples mas essenciais.

O retorno às atividades letivas, implicam alterações não só na vida dos alunos, mas também na dos pais, dos professores e da comunidade escolar. Contudo, a capacidade de adaptação é a grande mais-valia destes jovens estudantes, que conscientes das circunstâncias atuais aprenderão mais do que matérias escolares, num mundo em constante mudança, exigente e desafiador.

In “*JM-Madeira*”