



# NOVO ANO, NOVAS REGRAS

Regressar à escola ou integrar uma  
escola nova



**Este ano, a ansiedade habitual relacionada com o encontro ou reencontro de amigos, professores, o contacto com novas disciplinas, matérias e espaços escolares será também, nalguns casos, acompanhada por alguma ansiedade devida ao coronavírus. Isso é absolutamente normal!**

**Na realidade, também podes sentir tristeza, frustração e medo. Tal como a nossa vida em geral, também a escola não estará agora exatamente igual.**

**Mas, uma vez mais, vamos todos ser capazes de nos adaptar. Neste processo, algumas crianças<sup>1</sup> poderão ter mais facilidade do que outras. Por isso, é muito importante antecipar intencionalmente esta fase e pedir ajuda, se necessário.**

**Regressar presencialmente à escola é fundamental para ti, para o teu desenvolvimento e crescimento, nomeadamente a nível social, académico e emocional.**

**Por isso, deixamos-te algumas pistas, para que este regresso seja o mais saudável possível, que as aprendizagens sejam o mais produtivas possível e que estar com os/as colegas seja para ti um prazer.**



## Antes de voltar à escola

- Retoma gradualmente as tuas rotinas e os teus hábitos de sono;
- Organiza o teu espaço de estudo em casa (depois de experimentares a escola neste contexto, vê se é possível melhorar as condições de luminosidade, ruído e outros fatores que te possam ajudar na atenção e concentração);
- Assegura-te de que tens todos os materiais escolares e de proteção necessários (incluindo os habituais livros, mochilas, cadernos..., mas também algumas máscaras faciais, obrigatórias para crianças a partir do 2.º ciclo e gel desinfetante);
- Vai estabelecendo contacto gradual com colegas e professores/as e, se sentires essa necessidade, tenta antecipar como serão organizadas as rotinas nos espaços escolares;
- Lê a informação publicada pela tua escola, para poderes melhor antecipar o regresso e esclarecer dúvidas;
- Partilha com a tua família ou outro adulto, dúvidas e receios que possas ter para que, em conjunto, te apoiem.



## Quando regressares à escola

Este ano haverá mais regras do que nos outros anos. Algumas são iguais às que já estás a fazer, outras parecem muito difíceis de cumprir, mas todas são fundamentais para que tudo funcione bem e te sintas num ambiente seguro:

- Lava e desinfeta as mãos com regularidade e evita levá-las à cara, tosse e espirra para a parte interior do cotovelo ou para um lenço de papel, que deve ser imediatamente deitado no lixo.
- Ajuda os colegas a cumprir as regras de segurança e higiene, com o teu exemplo, mas também com chamadas de atenção adequadas aos mais distraídos;
- Evita estar com muitas pessoas nos recreios, biblioteca, refeitório e idas à casa de banho e mantém uma distância de segurança, adaptando algumas brincadeiras;
- Nos espaços comuns, tenta perceber se há alguma orientação de circulação, como, por exemplo, entradas e saídas novas e obrigatórias;
- Não partilhes lanche ou material escolar com as outras pessoas e leva apenas o essencial para a escola. Para as aulas de educação física, leva calçado próprio para utilização exclusiva nos espaços desportivos;
- Privilegia os contactos online ou telefónicos para esclarecimento de dúvidas ou procedimentos administrativos (com a secretaria, por exemplo);
- Pede apoio a um adulto, caso estejas com dificuldade em acompanhar algum conteúdo ou em realizar tarefas escolares e ajuda os teus colegas que possam estar com mais dificuldades. Lembra-te que o confinamento não foi igual para todos e que nem todos temos as mesmas oportunidades;
- Desloca-te para a escola em segurança, sobretudo se usares transportes públicos, respeitando as regras de distanciamento e higiene;
- Lembra-te que o que estás a sentir pode ser muito semelhante ao que outras pessoas estão a sentir. Partilha dúvidas e receios que possas ter com colegas, família e outros adultos. Não deixes de dar importância ao que sentes e refletir sobre esses sentimentos. Isso ajuda a perceber melhor o que se passa contigo. Podes respirar fundo, acalmar um bocadinho e depois partilhar com a tua pessoa de confiança ou com quem está mais



## Quando regressares à escola

próximo de ti. Caso necessites, podes sempre recorrer a ajuda psicológica (também podes consultar uma grelha elaborada pela Ordem dos Psicólogos Portugueses e disponível em [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist\\_jovens.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_jovens.pdf) para melhor refletir acerca dos teus sentimentos);

- O convívio com os outros, a possibilidade de se conversar, ouvir e falar sobre o coronavírus, poderá ajudar a saber lidar melhor com ele, construindo, em conjunto, objetivos comuns e positivos. Pensar que a escola é um espaço das crianças e jovens e desenvolver esse sentimento de pertença, será muito importante para que ali te possas sentir seguro.
- Acredita que também será possível retirar prazer desta nova forma de nos relacionarmos e estarmos com os outros;



## Para o caso de integrares uma nova escola ou um novo espaço

Se vais mudar de ciclo de estudos (1.º, 5.º, 7.º e 10.º ano ou ensino superior) ou, por outros motivos, integrar uma nova escola ou um novo espaço físico dentro da mesma escola, sugerimos ainda:

- Lê a informação publicada pela escola relativamente à gestão dos espaços, regras de segurança, horários dos serviços e outras medidas implementadas pela escola;
- Articula com colegas ou conhecidos que tenham frequentado essa escola/espaço em anos anteriores, pesquisa vídeos e informações disponíveis para melhor antecipar o início do ano.

Ainda quanto às novas regras, algumas podem não ser muito claras para ti e, na prática, podem até ser um pouco diferentes de escola para escola. Mas o importante é que coloques sempre todas as dúvidas e te lembres que os adultos estão a trabalhar no sentido de todos estarmos em segurança. Pensa também que estas estratégias são temporárias, para todos retomarmos a nossa vida, rotinas e atividades habituais, o mais rapidamente possível. Contudo, a evolução da situação de pandemia está sempre a ser observada e pode acontecer que as aulas presenciais venham a ser suspensas de novo.

A investigação recente demonstra que a infeção provocada pelo coronavírus é rara, tem menor impacto e é de evolução favorável na maioria das crianças. Contudo, é muito importante mantermos todos os cuidados, porque podemos contagiar outras pessoas e também os familiares e amigos. Na verdade, este é um trabalho de equipa. Os nossos comportamentos têm impacto em nós mas também nos outros, sobretudo nos mais velhos. Somos todos importantes!

<sup>1</sup> Neste documento usamos o termo “Criança” de acordo com a Convenção Sobre os Direitos da Criança, ou seja, contemplando todas as crianças entre os 0 e os 18 anos.

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

## Referências:

- Direção-Geral de Saúde (2020). Desconfinamento nas escolas. Documento disponível em <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/desconfinamento/desconfinamento-nas-escolas/#sec-0> e consultado em 3/9/2020.
- Direção-Geral de Saúde (2020). COVID-19: Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário. Documento disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0242020-de-08052020-pdf.aspx> e consultado em 28/8/2020.
- Ordem dos psicólogos Portugueses (2020). Escola saudavelmente. Documento disponível em <http://escolasaudavelmente.pt/covid19/transicoes-escolares/recomendacoes-para-jovens>.
- Sociedade Portuguesa de Pediatria, Direção da Sociedade Portuguesa de Pediatria; Direção da Sociedade de Infecologia Pediátrica da SPP; e Direção do Colégio de Especialidade de Pediatria da Ordem dos Médicos (2020). Início do ano escolar 2020. Documento disponível em <https://www.spp.pt/noticias/default.asp?IDN=10928&op=2&ID=132> e consultado em 2/9/2020.
- UNICEF (2020). What will a return to school during the COVID-19 pandemic look like? Documento disponível em <https://www.unicef.org/coronavirus/what-will-return-school-during-covid-19-pandemic-look> e consultado em 3/9/2020.
- UK department of education (2020). Guidance for full opening: schools. Documento disponível em <https://www.gov.uk/government/publications/actions-for-schools-during-the-coronavirus-outbreak/guidance-for-full-opening-schools> e consultado em 2/9/2020.

**Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDP CJ)**

Praça de Londres, n.º 2 – 2.º

1049-056 Lisboa

Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738

E-mail: [cnpdpcj.presidencia@cnpdpcj.pt](mailto:cnpdpcj.presidencia@cnpdpcj.pt)

 [www.cnpdpcj.gov.pt](http://www.cnpdpcj.gov.pt)

 [www.facebook.com/CNPDP CJ](https://www.facebook.com/CNPDP CJ)

 [www.instagram.com/cnpdpcj](https://www.instagram.com/cnpdpcj)

 CNPDPCJ

