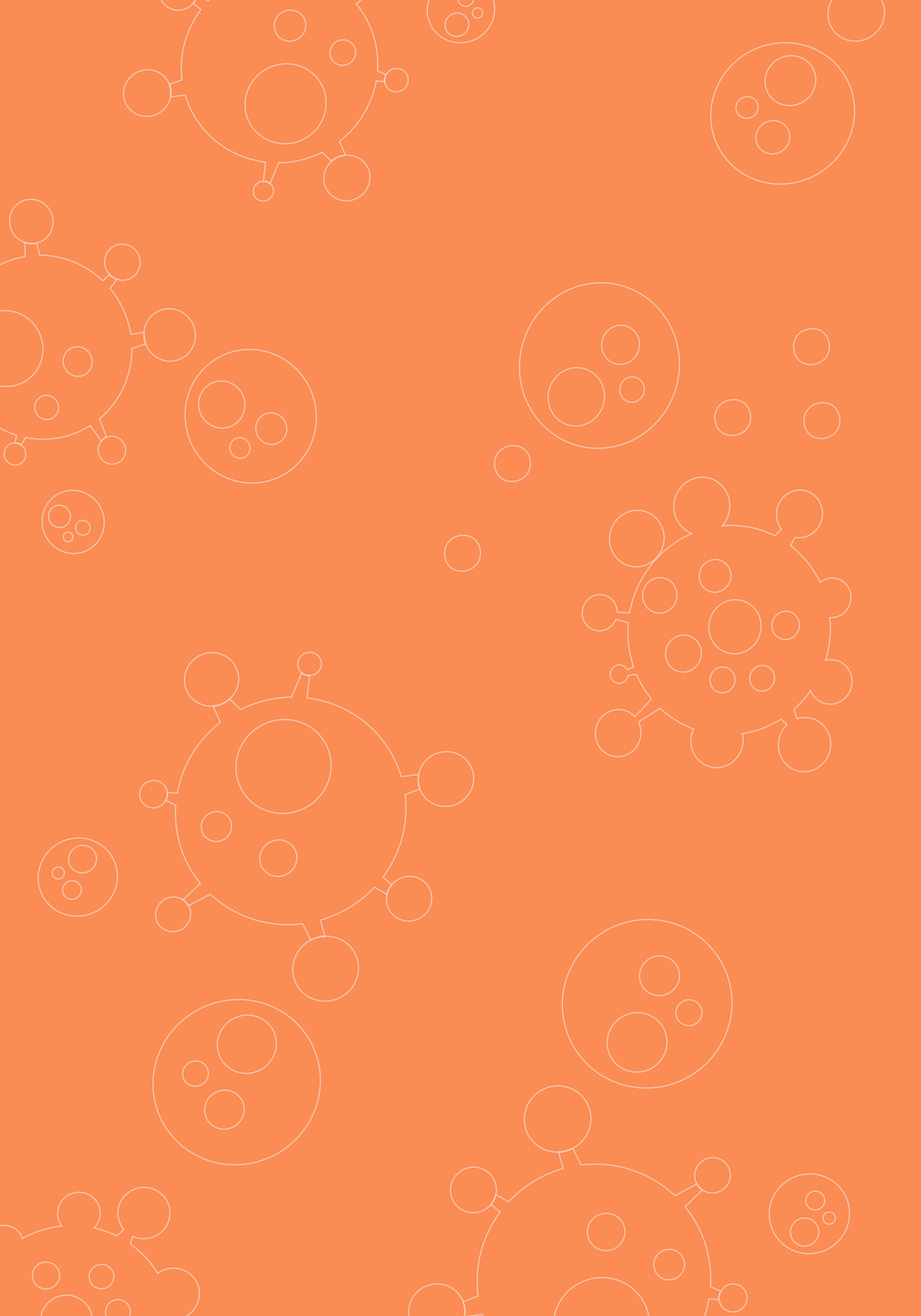


# COVID-19

**COMO MANTER ACTIVIDADES DE ENSINO,  
APRENDIZAGEM E FORMAÇÃO À DISTÂNCIA**

**ESTUDANTES  
E FORMANDOS** | **PROFESSORES  
E FORMADORES**



**1ª PUBLICAÇÃO:** 19 DE ABRIL DE 2020  
**CONSULTE O DOCUMENTO ORIGINAL [AQUI](#)**  
**REVISÃO:** NOVEMBRO 2020



## PARA OS ESTUDANTES | FORMANDOS

O distanciamento físico e o isolamento contribuem para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se é estudante/formando, estará a adaptar-se a modalidades mistas (presencial e à distância) ou à distância das suas aulas/sessões de formação.

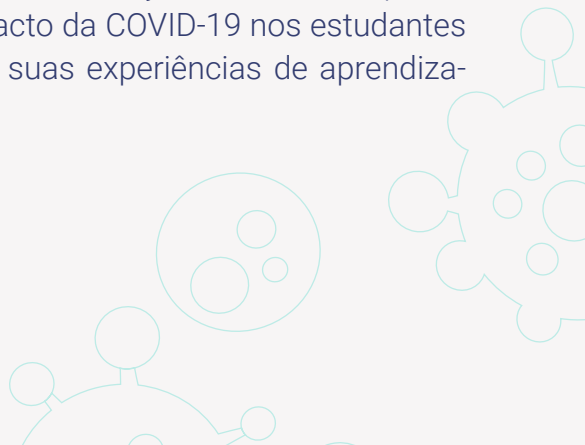
Ainda que cada um de nós sinta esta situação de forma diferente e tenha as suas próprias estratégias para lidar com ela, algumas respostas são expectáveis e há um conjunto de recomendações que o/a podem ajudar a gerir esta situação e a manter o seu processo de aprendizagem.

## PARA AS ESCOLAS | ENTIDADES FORMADORAS

O distanciamento físico e o isolamento contribuem para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se é responsável por uma escola ou entidade formadora, professor ou formador, estará a experienciar a necessidade de se adaptar a uma situação de modalidades mistas (presencial e à distância) ou à distância das suas aulas e acções formativas.

Ainda que cada um de nós sinta esta situação de forma diferente e tenha as suas próprias estratégias para lidar com ela, algumas respostas são expectáveis e há um conjunto de recomendações que o/a podem ajudar a gerir esta situação, tendo em especial consideração o potencial impacto da COVID-19 nos estudantes e formandos, bem como nas suas experiências de aprendizagem.



## SEJA (PRO)ACTIVO NA SUA APRENDIZAGEM

Independentemente das indicações que a sua escola/entidade formadora lhe dê, poderá proactivamente consultar recursos e materiais de aprendizagem, fazendo um estudo autónomo. Existem recursos de acesso gratuito na internet que permitem aprender sozinho sobre quase tudo.

## MANTENHA ROTINAS DE ESTUDO



Ainda que a situação de isolamento o possa fazer parecer, a realidade é que esta situação não equivale a estar de férias. Deste modo, manter o investimento em aprender é importante para

a sua formação e desenvolvimento. Faça um horário e comprometa-se com a realização de actividades de estudo e/ou aulas/sessões de formação à distância.

## FOQUE-SE NO ESSENCIAL

Pense que esta situação não durará para sempre, é temporária. Não pense no que está a perder, mas no que pode conservar e até ganhar. Lembre-se que as escolas/entidades formativas e os seus professores/formadores tudo farão para garantir que, na medida do possível, as aprendizagens essenciais são mantidas. Por outro lado, poderá ter tempo livre para investir em aprender sobre temas do seu interesse e para os quais, habitualmente, não tem tempo.

## PLANEIE E CALENDARIZE



Para garantir a realização de aulas/cursos de formação, considere qual é o nível de estudos, que necessidades têm os estudantes/formandos e que disponibilidade têm os pais, mães e cuidadores (nos casos em que se aplique, pois são agentes facilitadores das aprendizagens com os mais novos). Sempre que possível procure promover a autonomia dos estudantes/formandos na regulação do seu estudo.

## CENTRE-SE EM OBJECTIVOS

Pense no que são efectivamente as aprendizagens essenciais para os seus estudantes/formandos e de que forma consegue garantir que os objectivos são alcançados. Às vezes “menos é mais”, pelo que deve tentar simplificar. A consolidação de aprendizagens anteriores poderá ser mais importante do que avançar com novos conteúdos – adapte-se ao que fizer mais sentido no caso em concreto.

## PRIORIZE OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS

Não menos importante do que ter estudantes/formandos a cumprir com objectivos educacionais, será fazer com que mantenham o seu bem-estar e saúde psicológica, contribuindo para que se reforcem relações sociais dentro da comunidade educativa. Deste modo, é essencial promover o contacto entre os estudantes/formandos e a sua articulação com respectivos professores/formadores, recorrendo à cooperação em rede.

## SEMPRE QUE POSSÍVEL, DISTINGA ZONAS DE ESTUDO E DE LAZER



Uma vez que durante o período de isolamento temos de passar muito tempo em casa, é importante manter diferenciadas as zonas em que estudamos/trabalhamos e as zonas de lazer. Deste modo, procure ter um espaço que seja especificamente dedicado ao estudo e formação.

Caso ainda não tenha um espaço em casa dedicado ao estudo e aprendizagem,

crie-o. Tente que este seja bem iluminado (de preferência com luz natural), com temperatura adequada, confortável e com um bom acesso à internet (aspecto fundamental para pesquisas online ou estar “ligado” às aulas/sessões formativas online).

Ainda que o conforto seja importante, este é um espaço de trabalho, pelo que deve utilizar uma mesa e uma cadeira (reserve o sofá ou a cama para momentos de lazer).



## ADAPTE EM FUNÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Para crianças (1º ciclo) não será proveitoso pensar em sessões síncronas com mais de 20 minutos. Para estudantes do ensino secundário, o recomendado são sessões síncronas até 40 minutos. O essencial é adequar às características dos destinatários da aula/formação.

Procure favorecer a aprendizagem auto-regulada – lance desafios e tarefas para que os estudantes/formandos as façam de forma autónoma; promova o trabalho em equipas e grupos que estimule o contacto destes com os seus colegas.



## MONITORIZA AS APRENDIZAGENS

Veja como pode acompanhar as aprendizagens, de forma dinâmica, baseando-se desejavelmente nos trabalhos do dia a dia que vier a estabelecer com estudantes/formandos, recorrendo a instrumentos diversos e que permitam mais foco nos processos do que nos resultados (por exemplo, baseados em processos de reflexão dos alunos), criando exercícios, questões de aula virtual, testes ou pequenos projetos. Estabeleça regras para aferir o aproveitamento dos estudantes/formandos, partilhe-as com os mesmos e dê feedback.

## PROCURE ESTAR LIGADO EM REDE COM COLEGAS

De forma a minimizar o sentimento de isolamento e lidar com alguns desafios do processo de aprendizagem é importante manter o contacto à distância com os seus colegas, bem como com os seus professores/formadores, de forma a tirar proveito do trabalho cooperativo, em rede. As relações sociais são importantes para facilitar a aprendizagem e, acima de tudo, preservar o nosso bem-estar e uma boa Saúde Psicológica.



## PEÇA AJUDA

Informe-se junto de profissionais especialistas. Se, na sua organização tem alguém com formação na área no ensino à distância, aconselhe-se com quem tem mais conhecimento e experiência sobre o tema. Ainda que o ensino à distância não seja demasiado complexo, a realidade é que tem especificidades.

## SEJA PRÁTICO

“O óptimo é inimigo do bom”. Pense em recursos que a escola/entidade formadora já tenha e já utilize. Procure selecionar o que seja mais rápido e fácil de implementar. A ideia é fazer o que for o melhor possível dadas as circunstâncias.

## GARANTA A SEGURANÇA E PROTECÇÃO DE DADOS

Procure garantir que a partilha de documentos e informação é segura, que as plataformas e aplicações utilizadas respeitam a privacidade dos estudantes/formandos.

## GARANTA A INCLUSÃO

Tenha em atenção as necessidades específicas de aprendizagem dos seus estudantes/formandos, garantindo a equidade no acesso às mesmas e aos instrumentos, ferramentas de trabalho, internet e outros dispositivos.

# DÊ (IN)FORMAÇÃO AOS PAIS | PROFESSORES | FORMADORES

É um investimento a fazer para que os restantes esforços de ensino/formação à distância sejam realmente proveitosos. Assim, e de modo a que os maiores aliados da boa implementação destas medidas tenham os recursos necessários e saibam usá-los, planeie e execute uma breve/pequena formação à distância para explicar como usar as ferramentas seleccionadas e/ou disponibilize informação a este propósito. Deste modo, não só contribui para a criação de uma “rede”/“comunidade” entre estes educadores, como terá maior probabilidade de sucesso na concretização deste plano de ensino/formação à distância.

## SELECIONE A MELHOR TECNOLOGIA E FERRAMENTAS

É de evitar a dispersão por múltiplas plataformas. A decisão sobre a escolha da plataforma a adoptar dependerá de vários factores:

- » Pense na literacia digital de quem vai dinamizar e assistir às aulas/sessões de formação (o professor/formador e estudantes/formandos têm uma boa relação com tecnologias? Teremos de ter uma solução muito simples mas menos elaborada ou mais complexa mas mais criativa?)
- » Equacione o tipo de equipamentos a utilizar, adequando à realidade dos seus estudantes/formandos (Utilizarão PC ou telemóveis? Têm microfone e câmara?)
- » Veja qual o número de pessoas a assistir em simultâneo.
- » Pondere sobre o método de ensino – Será mais expositivo ou requer interacção entre os participantes? Pretende que as aulas/sessões decorram de forma síncrona (em directo) ou assíncrona (em diferido)?
- » Verifique que recursos tem disponíveis – Tem possibilidade de recorrer a uma solução paga (e portanto potencialmente mais sofisticada e com mais funcionalidades) ou será preferível escolher uma “open-source” (há plataformas e aplicações gratuitas com boas funcionalidades, ex. da Google)?

