X JORNADAS DA FAMÍLIA

O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA?

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

Câmara Municipal Portalegre

Portalegre além do alentejo

EAPN PORTUGAL
REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA

X JORNADAS DA FAMÍLIA

O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA?

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

Câmara Municipal Portalegre

Portalegre além do alentejo

EAPN PORTUGAL REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA

Ficha Técnica

Título
X JORNADAS DA FAMÍLIA - O QUE APRENDEMOS NA PANDEMIA?

Coordenação
Paula Oliveira, Isabel Lourinho, Margarida Malcata, Fátima Ramalho e Eduarda Correia

Design
Gabinete de Comunicação e Imagem do Politécnico de Portalegre

Editor
Instituto Politécnico de Portalegre

2ª Edição
Setembro de 2022

ISBN
978-989-8806-58-1

Suporte
Eletrónico

Comissão Organizadora
Paula Oliveira, Isabel Lourinho, Margarida Malcata, Fátima Ramalho e Eduarda Correia

X JORNADAS DA FAMÍLIA

O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA?

Índice

00	**Introdução** X Jornadas sobre a Família - O que Aprendemos na Pandemia?	9
01	**Sandra Araújo** EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza	13
02	**Helena Arco** Diretora da Escola Superior de Saúde do Politécnico de Portalegre	19
03	**Fermelinda Carvalho** Presidente da Câmara Municipal de Portalegre	25
04	**Joaquim Mourato** Docente da Escola Superior Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Portalegre	29
05	**Paula Cruz** EAPN Portugal	37
06	**Márcia Santos** Docente da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra	49

07 **Rute Sanguinho** 53
Agrupamento de Escolas José Régio

08 **Madalena Luís** 63
Agrupamento de Escolas Mouzinho da Silveira

09 **Maria Valentim** 69
Coração Delta

10 **Bruno Morgado** 75
Hospital Garcia d`Orta

11 **Abílio Amiguinho** 83
Conclusões e Recomendações
da IX Jornadas da Família

12 **Programa** 89
X Jornadas sobre a Família

00

00

01

00

Introdução

X Jornadas sobre a Família
O que aprendemos com a Pandemia?

X Jornadas da Família
Nota Introdutória

As X Jornadas da Família organizadas em parceria, pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre, pelo Núcleo Distrital de Portalegre da EAPN Portugal e pela Câmara Municipal de Portalegre, decorreram no dia 29 de setembro de 2022 sob a temática "O *que aprendemos com a pandemia*".

A escolha da temática pela Comissão Organizadora das Jornadas da Família justificou-se pela sua intenção de promover a reflexão e análise, através das comunicações dos seus convidados de diferentes áreas do conhecimento, de como a Pandemia Covid-19 modificou a dinâmica das famílias nas suas diferentes dimensões.

Temos observado que o mundo não ficou o mesmo. O impacto da Pandemia foi enorme. A sociedade teve repercussões a vários níveis, tais como, políticos, sociais e económicos. Os seus efeitos nas Famílias são duradouros e nalguns casos difíceis de inverter, dado o impacto nalgumas dimensões da vida pessoal e familiar. Aumentou o desemprego e noutros casos houve diminuição do salário. O teletrabalho foi uma modalidade determinante para ultrapassar os constrangimentos do confinamento, mas a privacidade, os horários e a vida familiar, conjunta, em permanência foram difíceis de ajustar. A sensação de perda de liberdade e o medo de ficar doente trouxe fragilidades à saúde física e mental, tornando ainda mais difícil a dinâmica familiar.

Felizmente que as Famílias, com autonomia ou com ajuda conseguem adotar estratégias para ultrapassar as dificuldades, procurando sempre a normalidade nas suas dinâmicas.

Estas jornadas contaram com duas conferências: a primeira proferida pelo Prof. Dr. Joaquim Mourato da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do IP Portalegre, com a temática “Os impactos Sociais e Económicos da Pandemia na dinâmica das famílias” e a segunda, proferida pela Dra. Inês Guiomar, da Ordem dos Psicólogos, sob o tema

“O Impacto do Covid na Saúde Mental da População”.

Realizaram-se ainda duas mesas: a primeira mesa, “Entretanto o que aconteceu com as crianças” foi direcionada para crianças e jovens e a segunda “A vida virada ao avesso”, refletiu sobre o impacto da pandemia nos adultos e idosos.

Para isso, contamos com vários parceiros como o departamento de Investigação da EAPN PT (Dra. Fátima Veiga), a Escola Superior de educação de Coimbra (Profº Dra. Marcia Santos), o Agrupamento de Escolas José Régio (Dra. Rute Sanguinho), Agrupamento de Escolas Mouzinho da Silveira (Madalena Luis), o Coração Delta (Engª Maria Manuel Valentim), a Mindfulbe (Dra. Sónia Araújo), Hospital Garcia d’Orta (Dr. Bruno Morgado) e a Santa Casa de Misericórdia de Arez (Dra. Maria José Mandeiro).

A sessão de abertura ficou a cargo dos dirigentes das entidades da Comissão Organizadora, nomeadamente a Dra. Sandra Araújo, Diretora Executiva da EAPN PT, a Prof. Dra. Helena Arco, Diretora da Escola Superior de Saúde do IP Portalegre e a Engª Fermelinda Carvalho, Presidente da Câmara Municipal de Portalegre.

01

01

Sandra Araújo

EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza

O que aprendemos com a Pandemia?

O tema: **"O que aprendemos com a Pandemia"**, incide sobre as inúmeras lições e desafios decorrentes deste período excecional, debruçando-se com questões como: impactos sociais e económicos da pandemia na dinâmica das famílias; o que aconteceu com as crianças e adolescentes; adultos e idosos; impacto da Covid-19 na Saúde Mental da população portuguesa.

Todos nós temos consciência de como a pandemia alterou as nossas vidas.

Vários futuristas internacionais dizem que o coronavírus funcionou como um acelerador de futuros, antecipando mudanças que já estavam em curso, como o trabalho remoto, a educação à distância, a procura por sustentabilidade por parte da sociedade.

É inquestionável que esta Pandemia deixou marcas indeléveis para o futuro, sendo que nem todas têm de ser percebidas como negativas.

Assistimos, por exemplo, a uma consciencialização acerca da importância da presença física do outro, das relações cara a cara e, até, do toque do outro. Se pensarmos bem, isto era algo sobre o que não nos costumávamos deter a pensar. Começámos, também, a dar valor a gestos tão simples como o circular livremente nas ruas.

Percebemos melhor como somos completamente interdependentes uns dos outros. Nunca foi tão verdade que vivemos numa aldeia global. O que afeta um, afeta todos, embora com impactos diferentes, tocando muito mais os que já estavam em condições de vulnerabilidade.

De facto, nesta reflexão sobre o que aprendemos e quais as principais lições que retiramos desta pandemia, gostaria de destacar algumas ideias que certamente virão a ser aprofundadas nas intervenções que se seguem:

Em **1º lugar**, destacar como uma aprendizagem fundamental a necessidade e a **importância da cooperação e de uma resposta coletiva à pandemia**. Já sabíamos, mas a pandemia veio acentuá-lo: para fazer frente a uma ameaça comum é preciso responder como um todo. E

houve múltiplos exemplos disso, no sector público e privado.

Desde logo, a importância da colaboração da comunidade científica mundial para produzir as vacinas contra a Covid. Mas também a cooperação internacional entre os governos para mitigar os efeitos adversos na economia e a cooperação institucional entre o Estado e diferentes instituições. O Estado, as Organizações e a Comunidade tiveram rapidamente de se reorganizar e reinventar.

Em segundo lugar, gostaria de destacar o papel vital dos serviços públicos na resposta à COVID 19 e uma notável capacidade de adaptação. Num curto espaço de tempo, foram desenhadas respostas substanciais em vários domínios, com efeitos marcantes. Na saúde, foi reforçada a autonomia dos hospitais, tornando mais ágeis as aquisições de bens e serviços e flexibilizando os processos de recrutamento de recursos humanos, e o desenvolvimento das teleconsultas. Na educação, foram acionadas diversas medidas que substituíram o ensino presencial. Na proteção social, foi flexibilizado o regime de layoff, permitindo preservar empregos e capacidade produtiva. Na economia, foram disponibilizadas linhas de crédito com garantia pública e moratórias bancárias, que chegaram a um número muito significativo de empresas. E acima de tudo, a operação logística montada para vacinar a população portuguesa.

Por isso, se é verdade que a pandemia evidenciou muitas fragilidades e insuficiências dos serviços públicos, também é verdade que ela evidenciou a necessidade de os reforçar.

A terceira grande lição prende-se com o contributo das redes sociais locais, nomeadamente Autarquias, Saúde, Proteção Civil e restantes entidades públicas e privadas que a compõem, na coordenação, articulação e alocação de esforços e recursos e na promoção de uma consciência coletiva de solidariedade. O papel dos municípios ficou por demais evidente na definição das estratégias locais de combate à pandemia e na territorialização das medidas intersectoriais de exceção e de emergência ditadas, em cada momento.

Da mesma maneira, as organizações da economia social constituíram uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento local na resposta às consequências do COVID-19;

A quarta lição prende-se com a **evidência das desigualdades**. **As crises afetam de forma mais imediata e com maior impacto os grupos sociais mais vulneráveis e num país estruturalmente desigual, o impacto da COVID foi assimétrico. Esta assimetria teve diversos reflexos e uma natureza multidimensional.**

Por exemplo, as condições habitacionais insuficientes e degradadas em que vive uma importante percentagem da população portuguesa tornou-se uma questão particularmente problemática num quadro de confinamento geral e de recurso ao teletrabalho.

A quinta lição aponta para **a necessidade de dispormos de estruturas e redes digitais eficazes e o aumento do teletrabalho**, tanto nas cidades como nas áreas rurais, acelerando, a transformação digital que estava já em curso. Os desafios deste novo mundo tecnológico vão atingir com particular impacto uma população menos escolarizada cujos postos de trabalho se vão extinguir, mas que não vão poder aceder as novas oportunidades que serão criadas. Devemos olhar com particular atenção para este novo mundo e criar as condições para que também estes trabalhadores encontrem oportunidades de trabalho e de condições de vida dignas.

Nesse sentido, os investimentos em aprendizagem ao longo da vida e em formação vocacional podem ser um importante instrumento de política publica para garantir que os trabalhadores estejam prontos para a retoma económica, e para ajudar as regiões a fazerem transições de especialização para sectores com novas oportunidades económicas.

A pandemia veio ainda mostrar que há desafios para os grandes centros urbanos - como Lisboa e Porto -, que estão muito dependentes do turismo. Com o sector a passar uma das maiores crises da memória recente, é importante que as cidades sejam diversas e não dependam apenas de um sector de atividade.

A **última questão** que quero aqui referir, prende- se com a n**ossa própria perceção da vida, os nossos valores e comportamentos**. **A pandemia da covid-19 transformou a vida de todos e colocou à prova a nossa capacidade de adaptação e empatia pelo outro. O isolamento social somado ao uso excessivo da internet, a constante preocupação com**

a saúde, e o clima de incerteza no âmbito da saúde e da economia mudaram também os hábitos de consumo. A pandemia trouxe uma maior consciência e sensibilização para o consumo consciente, a empatia com a condição alheia, a saúde humana e o meio ambiente, e a valorização dos trabalhos essenciais.

Para concluir, diria que precisamos de olhar a pandemia em todos os seus aspetos, bons e maus, mas principalmente, como uma oportunidade de repensar e recomeçar.

O coronavírus trouxe a necessidade de revisitar as prioridades, repensar a sociedade do consumo e refletir o que é essencial.

É o momento de pensar no valor concedido às pessoas, no impacto ambiental, na geração de um impacto positivo na sociedade, de pensarmos como um todo, de cuidarmos de nós e do próximo.

Faço votos de que este encontro nos permita refletir sobre como isto poderá acontecer.

02

02

Helena Arco

Diretora da Escola Superior de Saúde
do Politécnico de Portalegre

O que aprendemos com a pandemia: Uma reflexão sobre o passado com os olhos postos no presente e futuro

Helena Arco
Diretora da Escola Superior de Saúde - IPP

Vivemos nos últimos três anos, experiências limite, que sem tempo de transições abalroaram a vida de todos nós, transportando-nos para quadros limite de incerteza, nas mais diversas áreas. Nesta influência e interação, a presença de um vírus, mudou diria que para sempre, uma diversidade de cenários de vida, qualquer que fosse a configuração assumida. Cruzam-se impactos de saúde, sociais, ambientais e económicos nas dinâmicas das famílias, atravessando as diversas faixas etárias desde as crianças até aos idosos.

Embora as situações pandémicas não sejam novidade tal como alude Pinto (2020) na sua obra intitulada *Contágios*, em pleno século XXI, o mundo teve que se reinventar, readaptar e unir esforços para combater a pandemia. Agora, uma vez que somos alertados para a possível continuidade de ocorrência de contaminações virais, urge olhar sobre este passado recente, refletir sobre "O que aprendemos com a pandemia", e olhar o presente e futuro, sustentados num planeamento estratégico, que nos permita melhor responder a situações de crise.

Como já sublinhei em várias ocasiões, a família é e sempre será, o

grupo social primário que influencia e é influenciado por outras pessoas e instituições. Aqui não podemos deixar de considerar as organizações / instituições, escolar, de saúde, de apoio social, as autarquias e tantos outros que configuram o suporte, assistência e apoio à família. Perante a ameaça protagonizada pelo SARSCov2, viram-se também elas de um dia para o outro, confrontadas com uma nova realidade, num quadro de incerteza que a todos deixou inseguros, mas que apesar do mesmo, era imperativo responder.

E todos respondemos, se não sempre de forma excelente, pelo menos muito capaz, uma vez que enfrentámos tormentas e o impensável. Vimos crianças a efetuar tarefas escolares a par dos pais em plena atividade profissional a distância e mães a lecionar com filhos pequenos ao colo. Num ápice, a cozinha, o quarto ou até a sala da família transformou-se em escritório, houve discussões sobre o horário de utilização do computador lá de casa. O horário escolar e das atividades extracurriculares habitualmente afixado na porta do frigorifico, foi refeito em torno dos dispositivos informáticos disponíveis, onde até o telemóvel foi chamado a alistar-se. Difícil poderemos caracterizar, mas muito mais difícil foi, o não poder visitar a avó, o avô, o amigo institucionalizado ou doente, como sempre o fizemos. Difícil foi certamente aos responsáveis destas instituições proibir as visitas e num espírito de cuidar, mas também de missão, enfrentar a adversidade, pois a família é e sempre será um parceiro essencial nos cuidados (Kemp, 2021). De repente o chamado familismo tradicional de que tanto ainda nos orgulhamos, passou a ser arriscado. Todos nós certamente temos memórias do "vou lá a casa ou não vou, quero ir, mas será que vou colocar a saúde dos mais velhos em risco?" enfim, tempos muito difíceis, com muitos heróis anónimos, que ajudaram a atravessar a tormenta e a cruzar o cabo da boa esperança.

A pandemia causou diversos problemas, trouxe à ribalta outros que estavam subjacentes, agravou estados de ansiedade, stress e depressão (Gayatri & Irawaty, 2022).

Atualmente e concluindo, quando ainda temos e devemos adotar comportamentos preventivos e saudáveis, aprendemos muito com tudo

o que passámos, mas certamente muito ainda há a evoluir, por isso saliento a importância de mobilizar cada vez mais a família enquanto parceira de cuidados, verificada a resiliência e capacidade das mesmas.

Aprendemos que devemos apostar na comunicação, ainda que por vezes mediada, promover a adoção de posturas de positividades e de promoção de comportamentos saudáveis. Tudo isto, a par de suporte social, serão certamente contributos substanciais e uma aposta ganha em alicerces para futuras intervenções, que potenciarão o desenvolvimento e melhoria das respostas face a futuras ameaças e a qualidade de vida das famílias.

Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2022). Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review. The Family Journal, 30(2), 132–138. https://doi.org/10.1177/10664807211023875

Kemp, C. (2021). Families as "Essential" Care Partners During COVID-19, The Gerontologist, 61 (2), March, 145–151, https://doi.org/10.1093/geront/gnaa161

Pinto, J. (2020). Contágios – 2500 anos de pestes. Alfragide, Dom Quixote.

03

03

Fermelinda Carvalho

Presidente da Câmara Municipal de Portalegre

Fermelinda Pombo Carvalho

Presidente da Câmara Municipal de Portalegre

Cumprimento a Dra. Sandra Araújo, diretora executiva da EAPN - Rede Europeia Anti Pobreza;

A Professora Dra. Helena Arco, diretora da Escola Superior de Saúde de Portalegre;

Oradores, convidados, todos os presentes,

Minhas senhoras e meus senhores,

Sejam muito bem-vindos ao Centro das Artes do Espetáculo de Portalegre, para as X Jornadas sobre a Família.

Começo por felicitar a organização sobre a escolha do tema: "O que aprendemos com a pandemia?".

De facto, nas nossas vidas há um antes e um depois da pandemia que merece uma reflexão profunda e esclarecida. Foram dois anos de desafios enormes, para as pessoas, para as famílias, mas também para as instituições, com muitas aprendizagens e uma constante adaptação a um novo modo de viver.

Os impactos da Covid-19 foram transversais, não se cingiram a áreas como a economia, a saúde ou a educação, mas tiveram repercussões sociais que deixaram marcas que continuam a condicionar os nossos gestos e formas de vida.

À recessão decorrente da pandemia sucedeu-se uma crise de valores que teve capacidade de acentuar as desigualdades sociais existentes, prejudicou o acesso a alguns bens e serviços essenciais. Ao mesmo tempo, ficou demonstrada a importância da cooperação, da solidariedade e da coesão para a sobrevivência das comunidades.

Todos ouvimos histórias de solidão e isolamento. Todos soubemos de casos em que a supressão dos afetos, o corte nos contactos e no convívio social agravaram doenças e potenciaram o sentimento de inadequação e de perda de algo essencial na vida das pessoas e das famílias.

E, em contrapartida, também conhecemos relatos de superação e

entrega para além do esperado, por parte de pessoas e profissionais de diversas áreas, porque há sempre quem viva cada dia em espírito de serviço no desempenho das suas funções e das tarefas de cada dia.

Deparámo-nos com situações prolongadas de medo do desconhecido e ansiedade crescente relativamente ao futuro que despertaram, em alguns de nós, um instinto de sobrevivência exacerbado e transformaram os cuidados de saúde mental e a importância de trabalhar este equilíbrio num tema central neste "pós-pandemia".

Neste fórum ouviremos falar com muita expectativa de questões fundamentais que focam os impactos sociais e económicos da pandemia na dinâmica das famílias; o que aconteceu com as crianças e adolescentes; uma vida virada ao contrário – adultos e idosos; impacto da Covid-19 na Saúde Mental da população portuguesa.

Perante estes cenários, e depois do muito que perdemos, fica a certeza de que continuamos a ser responsáveis uns pelos outros e de que precisamos de continuar a ser solidários para preservarmos a nossa humanidade.

Para prosseguirmos com o esforço de melhorar a qualidade de vida e revitalizar a nossa comunidade, esperamos contar com a disponibilidade, a colaboração e o apoio de cada um dos presentes e das suas instituições, aqui tão bem representadas.

Termino congratulando-me, em nome do Município e dos Portalegrenses, por integrar esta parceria com a EAPN e o Instituto Politécnico de Portalegre, na certeza que juntos estamos a dar passos seguros no sentido de contribuirmos para a reflexão, mas também para apontar caminhos de esperança num futuro melhor para as famílias do nosso concelho.

Muito obrigada a todos pela vossa presença e pela vossa participação.

Fermelinda Pombo Carvalho
Presidente da Câmara Municipal de Portalegre

04

04

Joaquim Mourato

Docente da Escola Superior Tecnologia
e Gestão do Instituto Politécnico de Portalegre

Os Impactos Sociais e Económicos da Pandemia na Dinâmica das Famílias X Jornadas sobre a Família

Joaquim Mourato
Docente da Escola Superior Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Portalegre

OS IMPACTOS SOCIAIS E ECONÓMICOS DA PANDEMIA NA DINÂMICA DAS FAMÍLIAS

Sumário

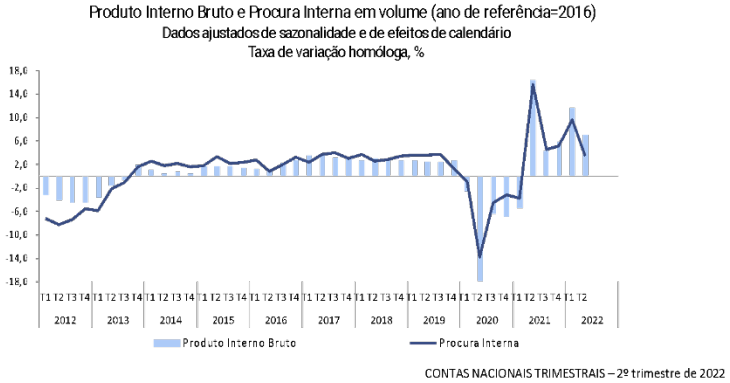
1. Indicadores económicos e sociais
2. O que mudou?
3. Quais os efeitos nas crianças?
4. Quais os efeitos na convivência familiar?
5. A economia social no contexto da COVID-19
6. Desafios

1. Indicadores económicos e sociais

A seguir apresentam-se alguns indicadores reveladores da alteração profunda da situação económica e social dos portugueses no período da pandemia.

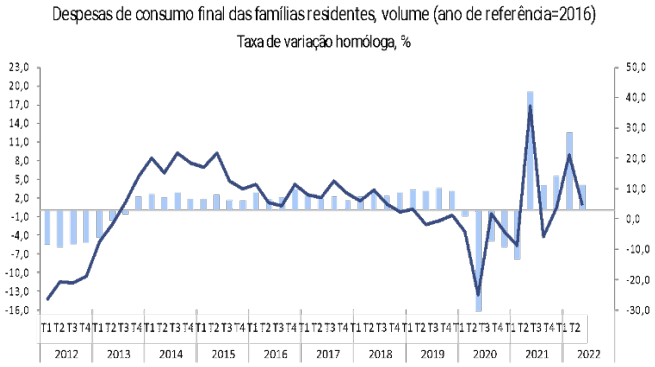
O gráfico seguinte é elucidativo quanto à quebra abrupta do PIB

no início da pandemia, tendo um comportamento instável em 2021 e aproximando-se da normalidade em 2022.



Fonte: INE, Contas nacionais trimestrais – 2.º trimestre de 2022

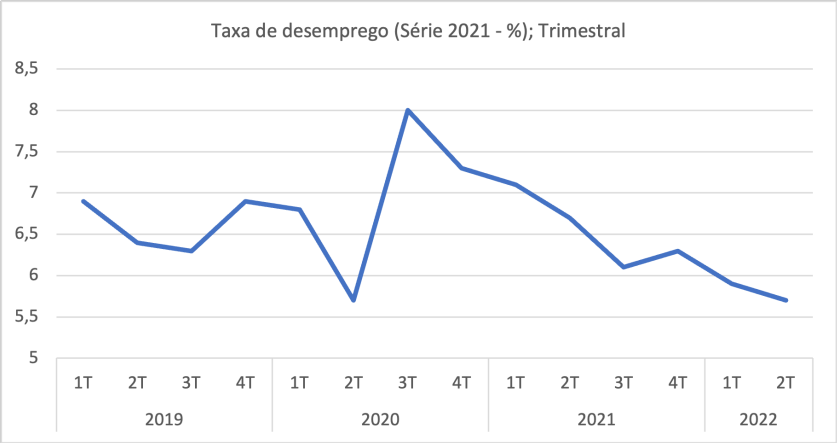
Uma das variáveis mais afetadas foi o consumo das famílias, naturalmente, não só em relação aos produtos e serviços correntes, como no atraso de decisões sobre bens de investimento.



Fonte: INE, Contas nacionais trimestrais – 2.º trimestre de 2022

O desemprego também aumentou, de forma significativa, nos anos de 2020 e 2021, acarretando perda de rendimento para as famílias e

ausência de expetativas quanto ao futuro.



Fonte: INE, Inquérito ao emprego (Séries - 2021)

2. O que mudou?

A situação económica das famílias.

Os resultados de um inquérito mostram que as famílias que já viviam com maiores dificuldades económicas antes da pandemia são as que mais dizem ter dificuldades em lidar com as restrições trazidas pelo estado de emergência.

Os maiores problemas económicos colocaram-se, especialmente, por parte de trabalhadores por conta de outrem que ficaram desempregados, de trabalhadores independentes que deixaram de ter atividade e de pequenos empresários que tiveram de fechar a atividade.

As rotinas foram abruptamente interrompidas.

Os escalões etários onde as dificuldades foram sentidas mais fortemente:

- Os mais jovens de todos (16-24 anos) e entre os 35 e os 44 anos, com agregados familiares mais numerosos e filhos menores.

- 16-24 anos: o isolamento e a falta de liberdade e convívio como fonte de frustração e angústia.
- 35-44 anos: dificuldade em conciliar, no espaço doméstico, o trabalho, a vida familiar e a educação dos filhos.

3. Quais os efeitos nas crianças?

Problemas emocionais e comportamentais: distração, irritabilidade, medo da contaminação por parte dos familiares e dependência excessiva dos familiares.

Também existiram casos de perturbação do sono e pesadelos, falta de apetite, sintomas físicos e agitação.

As mudanças súbitas da rotina diária podem potenciar sintomas já existentes.

O jovens mais suscetíveis podem desenvolver sintomas de ansiedade, depressão e, em alguns casos, comportamentos obsessivo-compulsivos relacionados com a higiene e desinfeção

4. Quais os efeitos na convivência familiar?

Em muitos casos, durante o período de confinamento, os elementos das famílias foram obrigados a partilhar de forma exaustiva o mesmo espaço, agregando tarefas domésticas, profissionais e de apoio aos filhos, realidade que potenciou os conflitos familiares e a negligência.

O possível aumento dos casos de violência doméstica pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro na infância, desde muito cedo e a longo prazo, originando um chamado stress tóxico que evolui para problemas de comportamento, ansiedade e depressão.

Muitas crianças estão a ser privadas do contacto mais próximo com a família alargada, nomeadamente com os avós.

O impacto na economia das famílias potencia as perturbações nas relações familiares.

5. A economia social no contexto da COVID-19

O nível de receitas diminuiu de forma transversal, mas as organizações de economia social (OES) tiveram que manter ou mesmo aumentar as despesas para poder continuar a apoiar a população.

Cerca de 12% das OES deixaram de realizar qualquer atividade, sendo que 54% das OES a diminuiu.

A grande maioria das OES não recorreu a apoio financeiro extraordinário como o lay-off simplificado ou moratória de créditos.

Quanto a perspetivas de curto a médio prazo, 11% das OES deverá encerrar atividade na medida em que não tem condições financeiras para manter a atividade.

6. Desafios

Socialização – afeto, comunicação.
Reforço das redes de relações interpessoais.
Equilíbrio entre o presencial e o virtual.
"... os familiares precisam ajudar e apoiar uns aos outros, dialogar, brincar, rir juntos, comer juntos e passar tempo livre com atividades produtivas e agregadoras..."

Referências

Figueiredo, C. (2020). Reconheça as manifestações da pandemia no comportamento das crianças e saiba o que pode fazer para minimizar o impacto das novas rotinas nos mais pequenos. Disponível em: https://www.cuf.pt/mais-saude/covid-19-o-impacto-da-pandemia-no-desenvolvimento-infantil

Magalhães, P., Gouveia, R., Lopes, R. e Silva, P. (2020). O Impacto Social da Pandemia. Estudo ICS/ISCTE Covid-19. Lisboa.

Santos, M. (2020). O impacto económico e social da crise sanitária que vivemos. Disponível em: https://www.publico.pt/2020/11/20/p3/noticia/impacto-economico-social-crise-sanitaria-vivemos-1939388

Santos, M. et al. (2021). Economia social em Portugal: no contexto da covid-19 - Resultados 2.º inquérito. Instituto Politécnico de Setúbal. Abril 2021

05

05

Paula Cruz

EAPN Portugal

A Pandemia pela Voz das Crianças

Paula Cruz
EAPN Portugal

Objetivo do estudo

- Conhecer as perceções das crianças sobre o impacto da pandemia em dimensões objetivas e subjetivas do seu bem-estar psicológico

Metodologia

- Estudo dirigido para crianças/adolescentes dos 6 aos 12 anos de idade
- Metodologia qualitativa: grupos de discussão focalizada e entrevistas (abril a outubro 2021)
- Análise de conteúdo

O guião

- Quebra gelo
- Experiências em tempo de COVID
- O sentido e o vivido em tempo de pandemia
- Tomada de decisão em tempo de emergência

Os participantes ....

- Crianças e adolescentes a frequentar o 1º e 2º ciclo do Ensino Básico de 18 distritos do continente e das Regiões Autónomas da Madeira e Açores
- 44 Grupos focais e 2 entrevistas coletivas abrangendo no total 269 crianças (135 do sexo masculino e 134 do sexo feminino)

Resultados

Heróis e heroínas no referencial infantil

- Desenhos animados (super-homem, Mulher Maravilha, Harry Potter, Minecraft...)
- Poderes: velocidade, força, visão raio x

"*Himari que é muito pequenina como eu, mas é uma guerreira (...) ela é uma personagem feminina no meio de uma família de rapazes, a única presença feminina que tem é a mãe, e ela de todos é a mais poderosa e também é muito forte nos feitiços*" GDF 8_10, Aveiro

Médicos e enfermeiros
Forças policiais
Bombeiros
Cientistas
Pais e professores
As Crianças..

"*Os cientistas porque descobriram as vacinas e como curar o vírus.*" GDF 8-10 Aveiro

"*E também os que evitam o contagio aos outros..os que utilizam bem as máscaras e respeitam as regras*" GDF 10-12 Bragança

"Os *professores tiveram que se adaptar no ensino à distância*" GDF 8_10, Faro

"*Eu gostaria de ter o poder de curar as pessoas para salvar a vida delas.*" GDF 8_10, Castelo Branco

"*Eu ia dizer, e então o poder de ressuscitar todas as pessoas que morreram de Covid. (...) O poder de fazer previsões.*" GDF 10_12, Leiria

Hábitos e rotinas antes da pandemia

Brincar, estar com a família e amigos, fazer desporto, atividades culturais, atividades na escola...

"*Eu tenho recordações muito boas antes do COVID que era de nós irmos para as festas. Ficar em jantares de família, ficarmos todos juntos e era uma época mais descontraída e nós não tínhamos de ter tantas preocupações*" GDF 10-12 Madeira

"A *Alegria que tinham as pessoas*". GDF 8-10 Porto

"*Felicidade de estar com a minha família. (...) Gostaria de trazer liberdade*" GDF 8_10 Madeira

Vivências durante a pandemia

Vivências positivas... momentos relacionais (tempo passado em família), momentos prazerosos e lúdicos, novas aprendizagens...

"*os meus pais estavam em casa e foi bom porque estávamos mais*

próximos" GDF 10-12 Açores

"*Cresci bastante este ano. Tenho um irmão para tomar conta, ele tem quatro anos, brincávamos com um boneco chamado Power Rangers.*" GDF 6-8 Braga

"*... coisa que deixou da COVID 19 foi que eu antes não sabia mexer no computador e agora aprendi a mexer*" GDF 8-10 Castelo Branco

"*Podemos pensar em nós próprios e em não termos aquela pressão de estudar muito para os testes e para a escola.*" GDF 10_12, Leiria

"*No lado bom eu guardaria provavelmente eu e a minha família, dentro de casa, aquele tempo todo unimo-nos muito, fazíamos muitos jogos, falávamos muito entre nós e isso veio melhorar muito, o recolhimento obrigatório e nós ficamos muito mais tempo em casa (...) porque antes não tínhamos tanto tempo, tinha que estudar para a escola, estudar para os testes, depois tínhamos aulas à tarde, tínhamos Educação Física, no fim do dia tinha desporto, por isso não conseguia estar muito tempo para conviver.*" GDF 10_12, Madeira

Vivências negativas... *medo do contágio, da exposição ao vírus, da gravidade da situação. Falta de contacto físico, da impossibilidade de manifestar os afetos. Momentos em família. Falta de atividades. Medidas sanitárias...*

"*O pior para mim foi pensar que posso passar a doença para os meus familiares*" GDF 10-12, Lisboa

"*Eu queria estar mais tempo com a minha avó ela está num lar e eu deixei de a ver completamente por causa do COVID, nem no Natal nem noutra ocasião só por videochamada*". GDF 8-10 Aveiro

"*Eu odiei ficar em casa porque não podia ficar ao ar livre... Não pude ir ver meus amigos, não pude ir ver os cavalos*" GDF 6_8, Aveiro

"*Minha mãe esteve em teletrabalho, e foi difícil estudar porque somos três irmãos e era muita confusão.*" GDF 10_12, Santarém

"*Porque com o uso de máscaras não conseguimos respirar direito e com as luvas fazem suar.*" GDF 8_10, Porto

O que gostavam de mudar… Acabar com o vírus, retomar as rotinas antes da pandemia, estar com os amigos e com a família, acabar com o uso da máscara.

"*Se tivesse a varinha eu gostaria de apagar o número de mortes que há todos os dias no mundo com o Coronavírus.*" GDF 10-12 Madeira

Recordações-memórias positivas e negativas… Sentimento de perda… perda de liberdade, perda de pessoas, perda de momentos em família de convívio e partilha com amigos.

"*Guardar na arca das recordações o tempo em que ficava com a minha avó antes de morrer, quando brincávamos juntas.*" GDF 6-8 Guarda

"*Ia contar que era muito difícil ser criança na pandemia. Não podíamos sair para brincar com amigos e era muito complicado fazer compras porque tínhamos que estar sempre com máscara*" GDF 8-10 Guarda

Situação familiar

Situações de desemprego, teletrabalho e ensino à distância – alterações na dinâmica familiar e adaptação a novas rotinas.

"O *meu pai deixou de trabalhar*" GD8-10 Coimbra

"*Não podíamos sair de casa, somos onze em casa. Foi difícil ficar em*

casa com todos juntos, houve mais chatices e brigas" GDF 8-10 Guarda

Relatos de perda de familiares diretos.

"*O segundo era que o meu pai não morresse e que estivesse aqui comigo*" GDF 8-10 Braga

"*Eu por exemplo quando penso na minha família e nos meus avós eu usaria a máquina do tempo porque sinto que houve pessoas que não tive a oportunidade de estar durante a pandemia e que, entretanto, já não estão cá...*" GDF 10-12 Portalegre

COVID e a escola

Relatos das rotinas de ensino em casa: a maioria não gostou

"*Eu fiquei ...eu nas aulas on-line fiquei desmotivada*" GDF 10-12 Guarda

"*Não, eles disseram que as aulas online iam ser mais fáceis, e depois deram imensos trabalhos para só 1 dia*" (GDF 10_12, Braga)

As exceções: comodidade, conforto

Dimensões do bem-estar psicológico

Autonomia e auto-aceitação... Novas aprendizagens, tomada de consciência da importância da higiene e proteção individual, crescimento pessoal, crescimento físico (mudanças)

Tomada de consciência da gravidade do vírus (medo, tristeza, saudade, perda)

"*Eu fiquei mais crescido nas responsabilidades*" GDF 10-12 Braga

"*Eu cresci a memória.*" GDF 8-10 Bragança

"*Tivemos que ter cuidado com as coisas onde tocamos*" GDF 8-10 Porto

Domínio sobre o ambiente… Falta de liberdade, de interação com os amigos e familiares, de utilização do espaço público

"*Era muito difícil ser criança, tínhamos que estar em casa fechados.*" GDF 6-8 Braga

"*Trazia do passado a liberdade que tínhamos para sair de casa e dar beijinhos.*" GDF 8-10 Aveiro

Domínio sobre o ambiente…Diminuição da poluição e a diminuição da camada de ozono

"*Se eu tivesse a varinha mágica eu apagaria um quarto do COVID da face da terra, não todo porque o COVID ajudou muito a diminuir a poluição do meio ambiente, as fábricas fecharam todos por um pedaço de tempo e eu acho que isso foi muito bom para o ambiente, para restaurar, sei lá a camada do ozono, tipo para ficar melhor e preparar-se para quando começarmos a produzir mais coisas.*" GDF 10_12, Madeira

Relações positivas com os outros… a relação com os outros alterou-se. Agora prevalece a distancia, o afastamento, o on-line, o uso da máscara, mudança de rotinas

"*Para jogar futebol com meus amigos sem máscara*" GDF 6-8 Leiria

"*Eu brincava pelo Zoom com a minha amiga…*" GDF 6-8 Castelo Branco

"Fazer com que toda a minha família e todos os meus amigos, todas as pessoas de que eu gosto fossem imunes…tivessem uma barreira protetora que nos permitisse por exemplo mostrar afeto, dar abraços, dar beijinhos." GDF 10-12 Beja

Perceção do impacto na saúde emocional

Referências a medo, tristeza, preocupação, ansiedade, solidão nervosismo, desconforto, cansaço…

"Ficava com medo de os meus familiares pegarem. Meu pai tinha que ir trabalhar." GDF 10-12 Açores

"… na escola tou a conviver menos. Hum…tipo já não tenho gosto em fazer isso… conviver." GDF 8-10, Castelo Branco

Estratégias de Coping

A pandemia provocou mal-estar psicológico e emocional e stress…

Brincar, estar com os pais, com os amigos, ouvir musica, jogar on-line, comer….

"*Quando ficava triste jogava Fortnite com os meus amigos online*" GDF 10-12 Açores

"*Eu como não tinha muita coisa para fazer e normalmente estava sozinho comecei a comer mais e acho que engordei um bocado por causa disso*". GDF 8-10 Aveiro

Como agir em contexto de pandemia?

- Adotar/Reforçar medidas de proteção individual e comunitária
- Vacinação
- Confinamento (fechar serviços, escolas)
- Preocupações sociais e ambientais
- Preocupações com a saúde mental e a felicidade das crianças
- Ideias inovadoras

"*Mandava que ficassem em casa e se não respeitassem tinham que pagar multa.* "GDF 10-12 Açores

"*Daria máscara e desinfetantes para as pessoas sem dinheiro.*" GDF 10-12 Santarém

"*Eu fazia com que as pessoas não jogassem porcaria como mascaras para o chão para não ficarem doentes e isso.*" GDF 6-8 Madeira

"*Acho que este Governo está literalmente a esquecer-se das pessoas que precisam mais de trabalho…*" GDF 10-12, Viseu

Conclusões

A pandemia afetou direta e indiretamente a crianças e jovens:

- A aprendizagem, a sua capacidade de concentração, a sua liberdade, a sua capacidade de se mover no espaço físico, as suas relações.
- As memórias do período pré-pandemia são mais fortes, intensas e são as que prevalecem nos discursos
- O Universo infantil foi interrompido com a pandemia: o brincar, o imediato, o momento presente, a liberdade

- *Auto-culpabilidade*
- Sentimento de solidariedade

Recomendações

- Necessidade de realizar estudos de carater qualitativo para aferir o impacto da pandemia nas crianças e jovens
- Participação – princípio estratégico. Necessidade de criar momentos de partilha com as crianças e jovens em contextos onde eles habitualmente se encontram (escolas, ATL´s, projetos, etc).
- Reforçar as equipas de apoio social e psicológico nas escolas
- Prevenir comportamentos de adição ao uso de computadores
- Evitar o ensino on-line
- Incentivar o desporto, a componente lúdica das aprendizagens
- Apostar na recuperação das aprendizagens
- Apostar nos afetos, no contacto físico, na presença, nas emoções

Paula Cruz
EAPN Portugal
paula.cruz@eapn.pt

06

06

Márcia Santos

Docente da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

"Recomendações para Cuidar da Criança e do adolescente em tempos de pandemia"

Márcia Santos
Docente da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Desde que foi detetada, a infeção por SARS-COV-2 expandiu- se muito rapidamente, e no dia 29 de junho de 2020 infetou mais de 10.400.226 pessoas e provocou 507 494 mortes, em todo o mundo. Pela ausência de vacina ou tratamento eficaz, assim como a rapidez de propagação do vírus, levaram para que, no dia 11 de março, a Organização Mundial da Saúde declarasse a COVID-19 uma pandemia. Em Portugal, o primeiro caso foi diagnosticado no dia 3 de março e, hoje, o país conta com 41 912 casos diagnosticados e 1 568 mortes por COVID-19. Dentre o total de infetados, encontram-se: 1 217 crianças, dos zero aos nove anos e 1 711 adolescentes, dos 10 aos 19 anos. Apesar das crianças pertencerem ao grupo etário menos atingido, representando menos de 5 % do total de casos, elas não estão imunes e podem até desenvolver manifestações graves relacionadas com a doença. Contribuições da Enfermagem Global Face à Covid-19 Como medida de contenção da situação pandêmica em cada país, os governos adotaram várias medidas preventivas. Entre elas, o confinamento obrigatório e o encerramento de escolas e de todos os locais públicos e privados que não fossem considerados essenciais. Em Portugal, o encerramento das escolas ocorreu ainda antes da ocorrência da primeira morte causada pela doença de COVID-19. Essa medida limitou o contato das crianças

e adolescentes com os seus amigos e colegas, impediu a realização de atividades coletivas (artísticas e desportivas) e restringiu-os ao seu ambiente familiar. Também, o medo causado pelo desconhecido e a vivência de uma situação sem precedentes, fez com que muitas famílias evitassem dirigirem-se às instituições prestadoras de cuidados de saúde, tais como centros de saúde e hospitais. Por conseguinte, registou-se uma diminuição na procura dos cuidados e a realização de procedimentos essenciais para a prevenção de doenças ainda não erradicadas, tais como a vacinação. Além dessas, a procura de cuidados urgentes para desvelar as situações agudas também diminuiu. O que atrasou, muitas vezes, o tratamento e, consequentemente o desfecho. A pandemia de COVID-19 motivou a elaboração de um conjunto de recomendações para profissionais de saúde, pais e educadores, no sentido de promover a saúde da criança e adolescente durante a pandemia de COVID-19. Neste contexto, a questão que norteou este estudo foi:

Quais as recomendações para vigilância da criança e adolescente durante a pandemia de COVID-19 em Portugal? O objetivo do estudo realizado foi mapear e analisar as recomendações emitidas pela vigilância da saúde da criança e adolescente durante a pandemia de COVID-19, em Portugal

07

07

Rute Sanguinho

Agrupamento de Escolas José Régio

"Como foi a vivência das crianças à nova realidade – testemunho de um Agrupamento de Escolas".

Rute Sanguinho

Agrupamento de Escolas José Régio

"As *humanidades hoje têm de ligar educação, cultura e ciência, saber e saber fazer. O processo da criação e da inovação tem de ser visto relativamente ao poeta, ao artista, ao artesão, ao cientista, ao desportista, ao técnico – em suma à pessoa concreta que todos somos.*"

(Guilherme d'Oliveira Martins, In *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho)

As mais recentes investigações sugerem que a pandemia causada pelo Covid-19 tem provocado perdas significativas na aprendizagem e no desenvolvimento dos alunos, acentuando ainda mais as desigualdades existentes, tendo o Estado procurado desenvolver programas focados na recuperação das aprendizagens.

O tema do presente artigo debruça-se sobre o papel da escola, da família e dos parceiros educativos no suporte ao desenvolvimento do Plano de Ensino a Distância, dos alunos do Agrupamento de Escolas José Régio de Portalegre (AEJR), no âmbito da pandemia COVID-19. Pelas suas contingências houve uma mudança abrupta e inesperada no processo ensino/aprendizagem, sendo necessário implementar um método de emergência/sobrevivência: "*Ensino a Distância*", o qual obrigou a uma rápida adaptação e transformação das práticas.

Tomaram-se decisões em tempo real com reflexões em simultâneo.

De acordo com os autores Flores, Machado, Alves e Vieira (2021, p. 21), os diferentes atores educativos "(...) *foram procurando respostas adaptativas em tempo real face à necessidade de reconfigurar radicalmente as suas práticas de trabalho (metodologias, recursos, estratégias, formas de avaliação, etc.), o que gerou efeitos previsíveis de stress, ansiedade, desorientação ou esgotamento* (...)."

Passar para um Ensino a Distância, sem preparação prévia, foi um enorme desafio pessoal, profissional e institucional, que se pautou pela adaptação, mudança, flexibilidade e inovação, passando a existir uma maior valorização das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC).

O principal *objetivo* da comunicação, que deu origem ao presente artigo, foi dar a conhecer as respostas educativas e sociais do AEJR face à pandemia COVID-19.

Reorganização das Respostas Educativas

Com o contributo de todos os Departamentos e Serviços Educativos do Agrupamento foi construído o Plano de Ensino a Distância do Agrupamento, que proporcionou, aos envolvidos, troca de conhecimentos, experiências e pontos de vista e habilidades complementares. O referido Plano contemplava o ensino à distância e o ensino híbrido (alunos em casa em situações de isolamento profilático). O digital foi o caminho a seguir, sendo as TIC o meio privilegiado para levar o conhecimento a todos os alunos.

Para tal foi necessário capacitar docentes, não docentes e os próprios alunos, uma vez que nem todos possuíam computador e/ou internet, com a colaboração de muitos parceiros (Autarquia, Escola Segura da PSP e GNR e ainda pequenas empresas locais).

Relativamente às competências digitais dos Encarregados de Educação foi-se percebendo, através dos contactos destes com os titulares de turma, que eram muito diversas. Assim sendo, o Agrupamento desenvolveu o Programa **Academia Digital para Pais**,

uma iniciativa da EDP Distribuição – Energia, S.A. em parceria com a Direção-Geral da Educação (DGE), que dá a possibilidade aos Pais/Encarregados de Educação de crianças que integram o Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP) de frequentar ações de formação promotoras de competências digitais. Para além disso, foi fundamental a colaboração dos docentes titulares de turma que os auxiliaram na utilização das plataformas escolhidas para o Ensino à Distância (*Edmodo*, *ClassRoom* e *Zoom*).

Em ensino presencial e com a elaboração do Plano de Ação de Desenvolvimento Digital da Escola (PADDE) ganharam-se outras dinâmicas, os docentes começaram a diversificar as suas práticas pedagógicas utilizando Recursos Educativos Digitais (RED). As TIC, por si só, não são veículos para a aquisição de conhecimento, capacidades e atitudes. O trabalho com a Internet implica a criação de ambientes de aprendizagem voltados para a socialização, a solução de problemas, a gestão partilhada de dados, a criação e a manutenção de uma memória, que contenha informações de interesse do grupo, capazes de modelar conhecimentos sobre as mais diferentes áreas de aplicação. Neste sentido, sentiu-se a necessidade de se desenvolver a campanha Régio E-Safety (Internet Segura) dirigida, em primeiro lugar aos alunos, mas também com palestras e sessões de esclarecimento para os pais e Encarregados de Educação. Contribuiu ainda para o desenvolvimento da referida campanha um projeto com objetivos em comum, o projeto europeu Erasmus+ ““E.Schools for the future” (“Escola Digital do Futuro”).

Utilizar a Internet para fins educativos acaba por ser um prolongamento do que se faz em contexto de sala de aula, mas com a constante preocupação de captar a atenção do aluno e de os orientar na escolha de informação, uma vez que têm ao seu dispor um mundo sem limites. Para além disso continua a ser necessário avaliar, para tal o professor dispõe cada vez mais de recursos digitais que lhe permitem a si e ao aluno verificar (ou não) a sua aquisição de conhecimentos.

Educação Inclusiva

Foram mantidas as atividades presenciais nas escolas de acolhimento (EB de Atalaião e EB José Régio) para alunos identificados como estando em risco ou perigo pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, para alunos em que a escola percebeu que o ensino à distância não estava a ser benéfico e também para outros alunos que, por diversas razões, tiveram de permanecer na escola.

Todos os professores envolvidos estiveram em articulação no desenvolvimento das atividades letivas. O professor de educação especial atuou, de forma a manter nos alunos, sentimentos de pertença à comunidade educativa, sedimentando o elo de ligação à escola, definindo as estratégias de atuação/de estudo apropriadas, planeando o seu tempo, monitorizando as suas tarefas e fazendo os ajustes necessários em novas situações de aprendizagem.

Neste modelo de ensino misto foram objetivos da Teleterapia (para os apoios em Terapia da Fala e Ocupacional): capacitar a família de forma a trabalhar competências específicas, prevenir regressões, educar os cuidadores e ajudá-los a entender as necessidades dos alunos, estruturar as rotinas e promover a autonomia. Para isso foram utilizadas diversas vertentes: aconselhamento às famílias, definindo estratégias; realização de sessões terapêuticas por videochamada, agendadas com a família, em horário, duração e periodicidade flexível; realização de sessões terapêuticas implementadas através da família, orientadas pela Terapeuta, supervisionadas por um adulto; sugestão de atividades autónomas; auxiliar a seleção de recursos como materiais, equipamentos, vídeos e atividades, via e-mail.

As entidades externas ITAD e Ment Álegre também continuaram a apoiar os alunos por contato telefónico e/ou videochamada, mantendo assim o acompanhamento necessário a cada um.

Relativamente ao papel do **Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF)**, foi desenvolvido um plano com o intuito de desenvolver atividades e sessões informativas a serem realizadas à distância de forma a conseguir envolver os alunos e mantê-los em contacto com a

escola, bem como a combater o isolamento gerado pelo confinamento. Os técnicos do GAAF também acompanharam os alunos durante os momentos nas Escolas de Acolhimento.

No âmbito das medidas TEIP **"Âncora" e "Dinâmica de Espaços"**, foi realizada uma articulação com Professores, Educadores, Diretores de Turma, Encarregados de Educação e Direção do Agrupamento no sentido de suprir necessidades de acompanhamento aos alunos, de melhorar a articulação com os serviços locais de modo a minimizar dificuldades sentidas. Foi ainda realizado um acompanhamento regular no apoio domiciliário junto dos alunos e das suas famílias, tal como a dinamização de sessões de relaxamento, estas em formato on-line.

Uma outra medida que surgiu, no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE), diz respeito ao **Plano de Desenvolvimento Pessoal Social e Comunitário** – que consistiu na contratação de dois animadores para desenvolver a medida TEIP **"Dinâmica de Espaços"**, com o objetivo de, desenvolver atividades lúdicas, pedagógicas e formativas, melhorar o ambiente escolar, incentivar a sua frequência, fomentado a integração e aceitação dos alunos, evitando assim situações de conflito e indisciplina.

No que concerne ao Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), este serviço articulou com os Encarregados de Educação (EE) e Diretores de Turma no sentido de suprir as necessidades de acompanhamento às atividades letivas. Registaram-se situações de alunos com maior ansiedade, ataques de pânico... Neste sentido, foram partilhadas estratégias de ação em conformidade com a(s) problemática(s) do(s) aluno(s). O **Programa de Orientação Vocacional destinado aos alunos de 9.º Ano**, foi concretizado em formato à distância, tendo especial incidência na divulgação de informação atualizada sobre as ofertas do sistema educativo e apoio individual no processo de decisão prévio à matrícula no Ensino Secundário.

Foi criada uma página do SPO/ Departamento de EE/ Técnicas do GAAF para partilhar informações com alunos e Encarregados de Educação - **"Cantinho das Terapias"**.

Demos início ao Projeto **Creative Lab** - (Escola a tempo inteiro

para alunos do 2.º Ciclo), com a dinamização de diversos laboratórios via zoom/online, de promoção do bem-estar, incitação à prática desportiva, de apoio ao estudo, sessões de meditação, dinâmicas de grupo e *coaching*.

As Bibliotecas Escolares, através da plataforma *ClassRoom*, criaram espaços para uma comunicação mais rápida entre as várias escolas, prestando esclarecimentos e ajudando em pesquisas. Foi criado um blogue com as atividades desenvolvidas, tendo continuado a dinamizar-se algumas delas "*10 Minutos a Ler*" para "*10 Minutos a Ler em Família*", por exemplo. Foram igualmente criados "desafios pedagógicos" no âmbito do Apoio ao Currículo das diferentes disciplinas, do apoio à Estratégia Nacional de Formação para a Cidadania e do desenvolvimento das competências previstas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Quanto ao **Ensino Artístico Especializado de Música** foram criadas as Turmas na Plataforma Google Classroom, bem como foi agilizada toda a questão técnica que permitisse a recolha, interação e partilha dos trabalhos dos alunos, através do acesso a aplicações desenvolvidas para o efeito.

Conclusão

O sistema educativo deve contribuir para o desenvolvimento de valores e de competências nos alunos que lhes permitam responder aos desafios e exigências da sociedade, resultantes da evolução do conhecimento e da tecnologia. "*Como sabemos, as mudanças organizacionais são muitas vezes difíceis, e surgem em contextos dolorosos, como é o caso, e implicam enormes desafios institucionais, pessoais e coletivos de adaptação, de mudança e de flexibilidade e inovação.*" (Moreira, J. A. M., Henriques, S., & Barros, D., 2020, p. 362).

Em momentos de pandemia a articulação com outros serviços, internos e externos ao Agrupamento foi fundamental para uma boa comunicação em ambiente virtual. Existiu sempre a preocupação com

o bem-estar dos alunos e com o facto de estes terem todos as mesmas oportunidades nas e para as aprendizagens. Foi necessário à Escola adaptar-se e organizar-se para manter a equidade. Como resposta a colmatar as necessidades de recuperação de aprendizagens que não ficaram bem consolidadas durante o Ensino a Distância, tendo em conta o Plano 21/23 Escola +, instituído pela Resolução de Conselho de Ministros n. º 90/2021, o Agrupamento tem dinamizado: grupos de Apoio Tutorial Específico, Tutorias, Programa de Mentorias, Academias de Líderes UBUNTU Júnior e Escolas (dirigidas ao 1.º e 3.º Ciclos respetivamente), o desenvolvimento do projeto **Régio eSafety** (Internet Segura), o projeto **Creative Lab**, a **Voz dos Alunos**, entre outros.

Em suma, importa sublinhar o papel fundamental da Escola, juntamente com todos os seus parceiros educativos, nomeadamente as famílias, para que se pudesse garantir a universalidade da resposta face ao estado de emergência provocado pela pandemia COVID-19. As mudanças ocorridas podem potenciar inovações no que se refere à organização escolar e às práticas educativas. Tal como refere Santos (2021, p. 188), "*Este é um tempo propício para a reflexão e para a inovação, que o mesmo é dizer que é tempo de observar ativamente o futuro. Não voltando ao que foram, aos sistemas cabe-lhes mudar e adaptarem-se para responderem aos desafios e contribuírem para a construção de um futuro melhor.*"

Bibliografia

Santos, M. E. B. (Dir.), (2021). *Educação em Tempo de Pandemia. Problemas, respostas e desafios das escolas*. Conselho Nacional de Educação.

Flores, M. A., Machado, E.A., Alves, M.P., & Vieira, A.D. (2021). Ensinar em tempos de COVID-19: um estudo com professores dos ensinos básico e secundário em Portugal. *Revista Portuguesa de Educação*, 34, 5-27.

Moreira, J. A. M., Henriques, S., & Barros, D. (2020). Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia. *Dialogia*, 34, 351-364.

08

08

Madalena Luís

Agrupamento de Escolas Mouzinho da Silveira

Madalena Luís

Agrupamento de Escolas Mouzinho da Silveira

Olá, sou a Madalena, tenho 13 anos e estou no 8º ano.

(2020) Vou-vos falar sobre como foi a pandemia para mim. A pandemia foi algo inesperado, assustou muito as pessoas e fez-nos ter um modo de vida diferente. No início, o telejornal só transmitia o número de casos: eram 18, depois foram para 50, em seguida para 100, e foi sempre subindo...

Como gosto de recordar algumas datas, lembro-me que o dia 14 de março de 2020 foi o meu último dia "normal" antes da pandemia. Estávamos todos preocupados com a ideia de termos de ficar fechados em casa durante duas semanas, e ligados às aulas online. Quando tudo começou, pareceu-me muito divertido ver a minha turma toda no computador, e o professor a explicar, mas ao longo do tempo fui-me fartando e sentindo que estava a compreender cada vez menos a matéria. As aulas também nos fizeram esquecer alguns cuidados, principalmente de desligar os microfones. Houve uma vez em que a minha amiga Ana se esqueceu de desligar o microfone na aula, e nós, de repente, ouvimos bem alto: "Mãe!! É para ir almoçar?". A turma riu-se, e a Ana, coitada, ficou muito envergonhada.

Para apanhar ar e não ficar com problemas devido ao uso excessivo do computador, comecei a ir mais vezes à rua. Aliás, foi nessa altura que criámos um grupo de vizinhos com idades próximas para brincarmos e darmos passeios de bicicleta pelo bairro. Este grupo continua, sempre que é possível, a dar uma volta de bicicleta à noite. Para além das voltas com os vizinhos, os meus pais também gostavam de fazer caminhadas, e íamos até um lugar muito bonito que se chama "Covas de Belém".

No entanto, como na minha casa viviam dois professores e dois alunos, estávamos todos nas aulas online. E essa foi das coisas com mais piada: quando a net caia, e não eram poucas as vezes em que isso acontecia, todos perdiam as suas aulas. Ficávamos todos irritados com a situação, e às vezes até nos começávamos a rir!

Lembro-me também do programa que a RTP fez, o #EstudoEmCasa, para nos ajudar a estudar. Eu não me adaptei bem a esse programa, pois a maioria das vezes senti dificuldades em entender as matérias. Gostei sobretudo dos vídeos das aulas de Educação Física.

Gosto muito das minhas aulas de piano. Quando começou o confinamento, fiquei preocupada. Na verdade, apesar de achar que ia correr pior, sinto que mesmo assim não aprendi muito. Quando chegou a altura das audições, a minha escola fez um festival online. Gostei porque não fiquei nervosa, pois só tinha que gravar o vídeo com a interpretação e enviar.

Poucos dias depois do início do confinamento, eu perdi a minha avó materna. Foi difícil, pois ninguém podia visitar os lares e os idosos não entendiam nada do que estava a acontecer. Quando chegou o dia do funeral, só puderam estar presentes os familiares mais próximos, e isso também tornou o momento mais triste.

As duas semanas iniciais transformaram-se em meses... Parecia que o confinamento não tinha fim. Em abril, o meu irmão fez 18 anos, e também não houve festa com mais pessoas para além dos meus pais e eu. Já ninguém sabia o que eram festas de aniversário ou convívio com muitas pessoas.

Depois das aulas online, o confinamento teve menos limites, e quando chegaram as férias foi possível ir até à praia. Faro é um distrito que, principalmente no verão, tem muito turismo. Quando chegámos, sentimos um vazio. Não havia nem ingleses, nem franceses, nem holandeses... Eu nem sabia o que dizer. Era tudo tão estranho.

O Covid também acabou com muitas coisas: fechou restaurantes e várias lojas, por exemplo. Foram os enfermeiros e médicos que sentiram mais esse impacto, pois correram muitos riscos e tinham que usar aquelas proteções todas. Se só uma máscara dava calor e era chata, agora imaginem o que os enfermeiros usavam! Eles passaram horas nos hospitais, viam pessoas a sofrer e tinham medo. Sei que alguns nem com a família conviviam com medo de os contagiar.

Tenho que confessar que muitas pessoas diziam que a pandemia ia passar. Outras achavam que aquilo seria para sempre. Eu só queria

que acabasse e rezava para que os cartazes, com um arco-íris a dizer "vai ficar tudo bem", dissessem a verdade. Muita gente desenhou pelo menos um deles (por acaso, eu não cheguei a fazer nenhum).

(2020-2021) Quando as férias de 2020 terminaram, voltámos para as aulas presenciais. Tínhamos que usar máscara obrigatoriamente, sempre afastados das pessoas. Estava no 6º ano e não tinha mudado muita coisa, e isso foi sorte: a turma era a mesma e a grande maioria dos professores também.

Era estranho ver as pessoas com máscaras, sobretudo porque nem sabíamos o que estavam a expressar e não compreendíamos o que diziam. Aprendemos a valorizar o olhar. Diziam-nos para não falarmos uns com os outros sem máscara, para comermos afastados, e sinceramente ninguém gostava disso. Eu sempre estive acostumada a comer e falar com as minhas amigas, e agora não podia fazer isso... Nos intervalos, corríamos, saltávamos, mas não aguentávamos tanto como antes devido às máscaras. O refeitório era outra história: já só podiam estar sentados dois alunos numa mesa de quatro.... Quando alguém tossia, era sempre julgado, o mundo já nem vivia em paz. Enfim, o tempo foi passando. As notas foram boas, e as férias quase iguais às anteriores. Os casos diminuíam e aumentavam.

(2021-2022) Com a chegada de uma nova etapa - o 7º ano -, comecei um novo ciclo com uma nova turma, uma nova escola e novos professores. A máscara ainda era obrigatória, e elas são um problema quando conhecemos alguém, pois nunca vemos as caras das pessoas nem as suas expressões. A escola é grande, tem muitos blocos de salas, e quando temos aulas no mais afastado, chegamos ao destino já cansados. Os casos foram diminuindo, e os sintomas menos graves. Aos poucos, a pandemia já não nos assustava, e as pessoas habituaram-se a uma vida normal, mesmo que ainda se visse algum medo do vírus.

Chegou, finalmente, a melhor parte da pandemia, na minha opinião: o uso obrigatório da máscara deixou de ser obrigatório. Continuou com toda a razão nos hospitais, centros de saúde e farmácias, mas na escola já não. No início, eu ainda cheguei a usar, porque não sabia se era boa ideia ou não. Outros alunos nem pensaram duas vezes e

tiraram logo. Sinceramente, senti receio e um bocadinho de vergonha, mas ao longo do tempo fui tirando a máscara. Os professores também demoraram um bocadinho para a tirar.

Quando a grande maioria deles tirou, eu estranhei principalmente a minha professora de Português. Os meus colegas também tinham uma cara mais jovem, uns puseram aparelho, outros passaram a usar óculos. Talvez devido a todas estas alterações e receios, eu acabei por conviver menos com a maioria dos colegas. Apesar de tudo, tive um bom ano, tirei boas notas, conheci pessoas novas e a minha vida ficou melhor.

O covid foi e vai ser algo de que nunca nos vamos esquecer. Sei que hoje ainda existe, não desapareceu, apesar das notícias já não serem transmitidas com tanta abundância, um sinal de está mais fraco. Quando comparamos a situação atual com a fase mais complicada da pandemia, podemos dizer que a humanidade deu um grande passo.

Eu espero não ter que passar por mais nenhuma pandemia, embora saiba que isso continua a ser uma possibilidade...

Madalena Mendes Luís

09

09

Maria Valentim

Coração Delta

Testemunho de uma família em Teletrabalho

Maria Manuel Valentim

Coração Delta

Vou então contar-vos a minha experiência enquanto mãe de 4 filhos, 2 raparigas e 2 rapazes gémeos, que na altura da pandemia tinham 15, 13 e 10 anos que frequentavam o 10º ano, 8ºano e 5ºano respetivamente e eu e o meu marido em teletrabalho.

Posso dizer-vos que foi um caos, uma verdadeira loucura!

Ao princípio cheguei a pensar que era uma oportunidade, que teríamos mais tempo para estarmos juntos, uma vez que eu e o meu marido, saímos de casa por volta das 08h30 e só chegamos a casa por volta das 18h00. Não teríamos o tempo das deslocações de Elvas para Campo Maior e poderíamos acompanhar melhor os nossos filhos.

Enfim!

Começou a situação a complicar-se.

Durante o período que ainda não tinham aulas, eu e o meu marido começámos a preparar o trabalho dos mais novos, nova plataforma, fazer registos, colocar palavras pass, tudo preparado para o início das aulas, achávamos nós!

Quando iniciaram então o 2º período, a primeira complicação foi a gestão do espaço. A segunda foi o facto de não dominarem as tecnologias informáticas, pois ainda não tinham tido até ao momento computador. Lá arranjamos um computador do meu sogro para os 2.

Não imaginam, como foi! Estávamos 4 na mesa da sala. Eu, no computador do trabalho, o meu marido com o computador do trabalho dele e os gémeos com um computador para os 2 (estavam na mesma turma). Houve de tudo! Pontapés debaixo da mesa, cotoveladas, brincadeiras com a aplicação teams, colocarem-se de cabeça para

baixo, experimentarem todos os fundos possíveis e imaginários e nós a ouvirmos tudo, porque não podiam usar auscultadores porque só tinham um computador. Os professores a reclamarem com os alunos, porque tudo era uma novidade e só faziam asneiras, enfim, e os pais a terem de trabalhar.

Eles tinham um plano com aulas síncronas e assíncronas, surgindo depois o estudo em casa. Estavam completamente perdidos! Só perguntavam "Então agora é o quê?" e nós pais a empurrar um para o outro pois também tínhamos responsabilidades no trabalho. Com a quantidade de trabalhos que tinham, chegámos a corrigir os mesmos e a enviar ás 0h00, que era quando conseguíamos. Loucura total!

As meninas já mais crescidas, estavam cada uma em seu quarto, uma com o meu computador e outra com o computador do pai.

Até este momento tínhamos um computador que era do meu sogro para os 4.

Elas iniciavam as aulas às 08h00, quando muitas vezes chegava à cozinha, estava uma delas a tomar o pequeno almoço, ao mesmo tempo que estava em aula. Eu não sabia para onde me virar, tinha a casa cheia de computadores e cada um a falar de sua coisa. Quando não estavam a ter aulas estavam a conversar com os amigos e colegas. Tinha-se acabado a privacidade!

Chegou um momento que tive de me "barricar" no escritório, como diz o meu marido. Ficou ele com os gémeos na sala. Eu estava quase todo o tempo em webinares.

Outro problema! As queixas da internet! Não conseguíamos estar todos ao mesmo tempo ligados. A Internet ia a baixo, um stress!

O que ao princípio pensei ser uma oportunidade para passarmos mais tempo juntos, acabou por não se verificar, pois cada um estava no seu mundo, os horários do nosso trabalho não eram cumpridos, uma vez que estávamos em casa o computador estava sempre ligado e não desligávamos do trabalho.

Em paralelo tínhamos as atividades extracurriculares, com os respetivos grupos e reuniões online dos Escuteiros, Ballet, Pilates, Natação, Musica, enfim, uma animação!!

Por outro lado, tivemos de nos organizar com as tarefas domésticas. Cada um ficou responsável pela limpeza do seu quarto e começarem a passar a ferro alguma roupa. Arranjamos uma escala para limpeza da cozinha. Até funcionou!

Todo este relato diz respeito ao primeiro confinamento.

No 2º confinamento, com as aprendizagens retiradas do primeiro e com a experiência do que não correu bem, houve um investimento da nossa parte em computadores (um para cada um) e num sistema para levar a internet a toda a casa.

Desta vez foi muito mais tranquilo. Os rapazes já estavam separados, o que se traduziu numa grande evolução, muito mais concentrados e a conseguirem trabalhar. Eu continuei "barricada" no escritório desta vez com a companhia do meu marido e as raparigas no seu quarto, no seu mundo.

Não foi perfeito, porque nem poderia ser, mas foi muito melhor! Toda a situação de isolamento traz-nos sentimentos de insegurança, incerteza, desmotivação a par da gestão de toda a parte emocional destas crianças que necessitam de convívio com os seu pares e foram privados do mesmo, durante muito tempo.

Esperemos não ter de passar por esta experiência novamente!

Maria Manuel Valentim

10

10

Bruno Morgado

Hospital Garcia d`Orta

Proximidade Geriátrica – Intervenção para minimizar o impacto da restrição de visitas numa residência sénior

Bruno Morgado

Hospital Garcia D`Orta

Bruno Morgado [1, 2], Lara Guedes de Pinho [1,3], Anabela Afonso [4,5], Cesar Fonseca [1,3] e Manuel Lopes [1,3]

[1] São João de Deus Higher School of Nursing, University of Évora, 7000-801 Évora, Portugal; lmgp@uevora.pt (LGP); cfonseca@uevora.pt (CF); mjl@uevora.pt (MJL)

[2] Garcia de Orta Hospital, EPE, Almada, Portugal

[3] Comprehensive Health Research Centre, University of Évora, 7000-801, Portugal.

[4] Department of Mathematics, School of Sciences and Technology, University of Évora, 7000- 671 Évora, Portugal; aafonso@uevora.pt (AA)

[5] Center for Research in Mathematics and Applications (CIMA), IIFA, 7000-671 Évora, Portugal

Breve Fundamentação: As alterações demográficas, epidemiológicas e sociofamiliares que caracterizam a mudança na População Portuguesa e Mundial devem ser vistas como inevitáveis e alvo de intervenção. Constatamos a existência de um número crescente de

pessoas com mais de 65 anos, com multimorbilidade associada e níveis de dependência elevados e que necessitam de cuidados. De facto, a esperança média de vida aumentou, mas não foi acompanhada por um aumento da esperança média de vida com saúde. Estes fatores, aliados às alterações sociofamiliares, como por exemplo, a passagem das famílias alargadas para as famílias nucleares, veio alterar o processo assistencial, pelo que se tem recorrido cada vez mais à institucionalização.

A institucionalização, por sua vez, leva muitas das vezes à quebra das relações sociais e sociofamiliares dos idosos. Fenómeno que vem sendo agravado pela situação pandémica, resultante por exemplo da suspensão de visitas nos Lares. Torna-se assim necessário e urgente reativar as relações sociais sociofamiliares, minimizando o impacto na saúde, pelo que se pretende implementar uma intervenção de Proximidade Geriátrica, de forma a contribuir para um Envelhecimento Ativo e Saudável.

Objetivo: O objetivo deste estudo de investigação foi avaliar o impacto da implementação de uma intervenção de Proximidade Geriátrica na funcionalidade, na satisfação com o suporte social, na experiência afetiva e no sentimento de solidão das pessoas idosas institucionalizadas.

Metodologia: Foi realizado um estudo quasi-experimental de natureza quantitativa, com uma amostra de 34 pessoas com mais de 65 anos residentes em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI). O grupo experimental (GE) foi constituído por idosos da instituição A e o grupo de controlo (GC) foi constituído por idosos da instituição B que aceitaram participar. O GE foi sujeito à intervenção "Proximidade Geriátrica" e o GC manteve, os cuidados como habitualmente, sem ser sujeito à intervenção. A intervenção consistiu em 10 sessões grupais que se centraram no reavivar de memórias passadas, com temas distintos. Foram aplicados quatro instrumentos de avaliação a ambos os grupos, a Escala da Satisfação com o Suporte Social (ESSS); Elderly Nursing Core Set (ENCS); Escala de Afeto Positivo Afeto Negativo - versão reduzida (PANAS-VRP) e Escala da Solidão UCLA. Foram feitas avaliações

no início, durante e no fim do estudo. A fase de recolha de dados e intervenção teve a duração de 8 semanas. Foram realizadas análises estatísticas descritivas e inferenciais com recurso ao SPSS, tendo em conta os pressupostos de normalidade dos dados.

Resultados: Ambos os grupos foram constituídos por 17 indivíduos cada sendo a maioria no GE do sexo masculino (64.7%) e no, GC do sexo feminino (64.7%). 61.8% da amostra global, tem o estado civil de viúvo/a. No global, as mulheres são mais velhas que os homens. Em relação aos scores globais das diferentes escalas o GC não apresenta diferenças entre os 3 instantes de medição, enquanto o GE, apresenta entre a primeira e a terceira medições (todos os $p<0.05$), observando-se uma redução da pontuação do perfil funcional geral, da escala de solidão e do afeto negativo e um aumento da satisfação com o suporte social e do afeto positivo.

Conclusão: A intervenção "Proximidade Geriátrica" traz benefícios para as pessoas idosas institucionalizadas melhorando a satisfação com o suporte social, a funcionalidade ao nível da cognição e a afetividade, diminuindo os sentimentos de solidão. No entanto, entendemos que para uma efetiva melhoria da comunicação e do Autocuidado, é necessário um conjunto de mudanças processuais e estruturais nas instituições, com a aplicação de um modelo de cuidados continuado e integrado.

Palavras-Chave: Envelhecimento Ativo; Modelos de Cuidados; Funcionalidade; Cuidados Longa duração; Suporte Social

Bibliografia:

1. Arco, H., Pedro, A., Pinho, L., & Proença, A. (2021). Aging and Functionality of the Institutionalized Elderly People of Alto Alentejo: Contributions to the Diagnosis of the Situation. In Gerontechnology III: Contributions to the Third Inter-national Workshop on Gerontechnology, IWoG 2020, October 5–6, 2020, Évora, Portugal (p. 253). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-030- 72567-9_24

2. Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study*. Journal of Social and Personal Relationships, 31(2), 141–161. https://doi.org/10.1177/0265407513488728

3. Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminis-cence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. International Journal of Geriatric Psychiatry, 25(4), 380–388. https://doi.org/10.1002/gps.2350

4. Coutinho, A. T. de Q., Vilela, M. B. R., Lima, M. L. L. T. de, & Silva, V. de L. (2018). Social communication and functional independence of the elderly in a community assisted by the family health strategy. Revista CEFAC, 20(3), 363–373. https://doi.org/10.1590/1982-0216201820313417

5. Fragoeiro, I. M. A. R. (2015). Fatores significativos na saúde mental das pessoas idosas. Revista Portuguesa de Enferma-gem de Saúde Mental, 13(13), 9–16.

6. Fonseca, C., Lopes, M., Mendes, D., Parreira, P., Mónico, L., & Marques, C. (2019). Psychometric Properties of the Elderly Nursing Core Set. In José García-Alonso; César Fonseca (Ed.), Gerontechnology. IWoG 2018. Communications in Com-puter and Information Science (Springer, pp. 143–153). https://doi.org/10.1007/978-3-030-16028-9_13 (9)

7. Hugelius, K., Harada, N., & Marutani, M. (2021). Consequences of visiting restrictions during the COVID-19 pandemic: An integrative review. International journal of nursing studies, 121, 104000. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104000

8. Lopes, M. J., Pinho, L. G. D., Fonseca, C., Goes, M., Oliveira, H., Garcia-Alonso, J., & Afonso, A. (2021). Functioning and Cognition of Portuguese Older Adults Attending in Residential Homes and Day Centers: A Comparative Study. Inter-national Journal of Environmental Research and Public Health, 18(13), 7030. https://doi.org/10.3390/ijerph18137030

9. Lopes, M., Fonseca, C., Pinho, L. (2021). Modelo de cuidados integrados à pessoa idosa em contexto de "resposta soci-al". In: M.

10. Lopes. Desafios de Inovação em Saúde: Repensar os Modelos de Cuidados. (pp. 100-131). Imprensa da Univer-sidade de Évora.

11. Ribeiro, P. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). Análise Psicológica, 3 (XVII): 547-558

12. Pinho, L. G. D., Lopes, M. J., Correia, T., Sampaio, F., Arco, H. R. D., Mendes, A., ... & Fonseca, C. (2021). Patient-Centered Care for Patients with Depression or Anxiety Disorder: An Integrative Review. Journal of Personalized Medicine, 11(8), 776. https://doi.org/10.3390/jpm11080776

13. Pinquart M, Sorensen S. (2001) How effective are psychotherapeutic and other psychosocial inter-ventions with older adults. In: Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality--assessed Reviews [Internet]. York (UK): Centre for Reviews and Dissemination (UK)

14. Romana, G. Q., Kislaya, I., Salvador, M. R., Gonçalves, S. C., Nunes, B., & Dias, C. (2019). Multimorbilidade em Portugal : Dados do Primeiro Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico Multimorbidity in Portugal : Results from The First National Health Examination

Survey. 30–37.

15. Santiago, L. M., Prazeres, F., Boto, T., Maurício, K., Rosendo, I., & Simões, J. A. (2020). Multimorbidity daily life activities and socio-economic classification in the central Portugal primary health care setting: An observational study. Family Medicine and Primary Care Review, 22(1), 54–58. https://doi.org/10.5114/fmpcr.2020.92506

16. Shahid, Z., Kalayanamitra, R., McClafferty, B., Kepko, D., Ramgobin, D., Patel, R., Aggarwal, C. S., Vunnam, R., Sahu, N., Bhatt, D., Jones, K., Golamari, R., & Jain, R. (2020). COVID-19 and Older Adults: What We Know. Journal of the Ameri-can Geriatrics Society, 68(5), 926–929. https://doi.org/10.1111/jgs.16472

17. Trakada, A., Nikolaidis, P. T., & Andrade, S. (2020). Sleep During " Lockdown " in the COVID-19 Pandemic. 2019(December 2019), 1–10.

18. Winningham, R. G., & Pike, N. L. (2007). A cognitive intervention to enhance institutionalized older adults' social sup-port networks and decrease loneliness. Aging and Mental Health, 11(6), 716–721. https://doi.org/10.1080/13607860701366228

19. Wister, A., & Speechley, M. (2020). COVID-19: Pandemic Risk, Resilience and Possibilities for Aging Research. Canadian Journal on Aging, 39(3), 344–347. https://doi.org/10.1017/S0714980820000215

20. Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan. Journal of Nursing Research, 26(2), 138–150. https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000233

10

11

12

11

Abílio Amiguinho

Conclusões e Recomendações da X Jornadas da Família

CONCLUSÕES e RECOMENDAÇÕES

Abílio Amiguinho
Professor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – IPP

X Jornadas da Família

No final deste dia, verdadeiramente intenso, optei por organizar o resultado da minha observação em três pontos.

a) Síntese
b) Conclusões
c) Recomendações

Mas começo por uma nota prévia relativa à dinâmica do seminário, em quatro domínios.

O primeiro diz respeito à diversidade de abordagens em concordância com as várias formas sobre como fomos atingidos pela pandemia;

O segundo relativo à boa opção pelas narrativas sobre o vivido, com atores de diferentes idades, de várias profissões e condições sociais;

A terceira referente ao recurso à investigação, entretanto produzida. A um olhar científico que pode esclarecer os impactos sobre a família e os seus membros. De modo a alicerçar uma intervenção esclarecida para paliar os efeitos de uma questão social e sanitária que a todos marcou. Foi notório como a satisfação do alívio das medidas não ofuscou a necessidade de prosseguir a produção de conhecimento

sobre um objeto social emergente.

Por fim, percorreu este seminário a ideia que mesmo num contexto negativo e de apreensão, houve bastante de positivo, manifestações diversas de regozijo pelo desempenho profissional de diferentes setores, em particular da área da saúde.

Em síntese...

1. No plano da investigação começámos por ouvir falar dos efeitos económicos e sociais da pandemia. Afirmou-se que os efeitos superaram mesmo os resultantes da intervenção da troika, principalmente a três níveis: o primeiro diz respeito ao retorno da recessão, o desemprego que gerou, a precariedade nalguns setores profissionais e o seu agravamento noutros; o segundo, que acentuou o primeiro, relativo ao diferir ou mesmo ao bloquear de investimentos; o terceiro, porventura de particular revelo, refere-se ao acréscimo de exigências à designada economia social, sem que as suas organizações se vissem apoiadas pelo Estado na mesma medida.

O ponto de vista das crianças, quantas vezes negligenciado, trouxe-se aqui pela mão da melhor e mais promissora investigação qualitativa.

Também a mais adequada a captar, no seu imaginário, um fenómeno que largamente as afetou. Construíram os seus heróis, invariavelmente os profissionais da saúde. Abominaram o ensino à distância, que os afastou dos amigos e dos professores, diluiu objetivos e conteúdos escolares, desmobilizou e dificultou aprendizagens. Viveram, convictamente, a ideia da cura (e do transitório da situação) e o escamotear da morte. Integraram a perceção e a presença do outro. A necessidade de contar com ele no apoio que precisamos ou para a ajuda dos que de nós precisam e a que podemos dar. No fundo o reconhecimento da solidariedade.

Crianças que a pandemia quase diabolizou. "Virustransportadoras" perigosas foram afastadas dos mais velhos, colocadas à margem de relações intergeracional, numa fase da vida em que elas são impres-

cindíveis para o seu desenvolvimento pessoal e social. Veio ao de cima o modo como as crianças continuam a ser seres sociais altamente vulneráveis.

2. As narrativas

Expuseram o desarranjo familiar e o característico e popularmente referido desenrascanço. A experimentada privatização da vida em família, mas, mesmo assim, colocada ante poderosos e difíceis desafios.

Revelaram como a escola se tornou um espaço, quase sem alternativa de socialização, fora da família. Sentiu-se a falta quando encerrou, e os rostos que não se viam, por detrás das máscaras, quando foi abrindo, a espaços, dificultando a comunicação e a interação.

Os mais velhos, como os mais flagelados, sofreram como sofreram os que institucionalmente os acolhem. Profissionais e utentes no fio da navalha e da incerteza permanente. A doença e a morte de mãos dadas como nunca antes. O sofrimento e o isolamento e solidão como aliados.

Conclusões

1. Vida e morte, consciencializadas como presenças constantes do universo familiar. A saúde e a doença de fluídas fronteiras. A morte sem tempo nem espaço. O esvaziar da sociabilidade, a suspensão dos rituais sociais, a ausência do luto e do refazer dos laços familiares e dos vínculos comunitários.

2. A percepção do valor e do significado dos profissionais, em particular os da saúde, e os demais que asseguraram um viver confinado.

3. A importância da instituição escolar e das escolas. Embora tal se tenha manifestado sobretudo pelo seu lado de guarda das crianças. Ou melhor na necessidade de as ter dentro dela para os poder ensinar. Embora se percebam as dificuldades do ensino à distância, desvalorizou-se o que nele houve de positivo. A criatividade e a inovação que, apesar de tudo, espoletou. Ficou também claro que não há escola sem comunidade.

Mesmo num tempo em que dela teve que se afastar.

De salientar ainda que, ofuscada pela urgência de reter as crianças no espaço familiar e o inusitado contínuo da permanência, de acrescidas dificuldades, houve novas oportunidades educativas no seio familiar que não se podem desvalorizar ou desprezar.

4. Ainda que nem sempre de forma explícita, a pandemia foi um tempo de desigualdades sociais e territoriais. Não estivemos todos no mesmo barco.

Foram mais penalizados os mais velhos e as crianças. E não apenas os mais velhos institucionalizados. Também os que vivem nas suas casas e na comunidade, se bem que sobre estes se tenha falado pouco.

As mulheres viram a sua condição agravada, pelo peso maior que carregaram de todas as circunstâncias da pandemia.

5. Emergiram novas categorias sociais: dos trabalhadores de serviços indispensáveis, como profissionais dos lares (ou das grandes superfícies); os desempregados da pandemia; os precários; os que sobrevivem pelos apoios e ajudas.

Recomendações

Talvez tenham surgido dissimuladamente, de forma individualizada ou setorizada.

1. O refazer dos laços e o retorno da vida como a necessidade de recuperar a escola, para voltar a conviver e a brincar.

2. Foram escassas as referências num plano sociopolítico mais abrangente. No entanto, elas dirigiram-se aos três pilares do designado Estado Social.

a) o do apoio e promoção social, principalmente aos mais velhos, com o indispensável reforço do setor social;

c) o da promoção da saúde, mais do que na intervenção na doença, com o imprescindível melhoramento do Serviço Nacional de Saúde;

d) o da educação, principalmente a partir da escola e da valorização dos seus profissionais.

11

12

13

12

Programa

IX Jornadas sobre a Família

O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA?

27 setembro 2022 | Centro de Artes e Espetáculos de Portalegre

9h30 **ABERTURA DO SECRETARIADO**

10h00 **SESSÃO DE ABERTURA**
Sandra Araújo, EAPN
Helena Arco, ESSaúde
Fermelinda de Carvalho, CMPortalegre

10h30 **LANÇAMENTO DO E-BOOK – JORNADAS DA FAMÍLIA - 2021**
Elizabete Mendes e Luísa Panaças, ESECS-IPP

10h45 **CONFERÊNCIA 1 - OS IMPACTOS SOCIAIS E ECONÓMICOS DA PANDEMIA NA DINÂMICA DAS FAMÍLIAS –** Joaquim Mourato (ESTG-IPP)

Moderadora – Margarida Malcata

11h15 Intervalo

11h45 **MESA 1 – ENTRETANTO, O QUE ACONTECEU COM AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES?**
O Impacto da Pandemia nas Crianças - Fátima Veiga (EAPN PT)
Recomendações para Cuidar da Criança e do Adolescente em tempos de pandemia! - Márcia Santos (ESECoimbra)
Como foi a vivência das crianças à nova realidade:
Testemunho de um Agrupamento de Escolas - Rute Sanguinho (Agrup. Esc. JRégio)
Testemunho de um Estudante - Madalena Luís (Agrup. Esc. Mouzinho da Silveira)
Testemunho de uma Família em Teletrabalho - Maria Manuel Valentim (Coração Delta)

Moderadora – Eduarda Correia

13h00 Almoço

15h00 **MESA 2 - A VIDA VIRADA AO CONTRÁRIO - ADULTOS E IDOSOS**
O desafio da parentalidade em tempos de Crise - Sónia Araújo (Mindfulbe)
Proximidade Geriátrica – Intervenção para minimizar o impacto da restrição de visitas numa residência sénior - Bruno Morgado (Hospital Garcia d'Orta)
Testemunho de um Provedor - Maria José Mandeiro (Provedora da Santa Casa de Misericórdia de Arez)

Moderadora – Isabel Lourinho

16h00 **CONFERÊNCIA 2**
O Impacto do Covid na Saúde Mental da População Portuguesa - Inês Guiomar (Ordem dos Psicólogos)

Moderadora – Paula Oliveira

16h30 **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**
Abílio Amiguinho (ESECS - IPP)

17h00 **SESSÃO DE ENCERRAMENTO**

Comissão Organizadora
Margarida Malcata, Paula Oliveira, Eduarda Correia, Isabel Lourinho e Fátima Ramalho.

Comissão Científica:
Luísa Panaças, Abílio Amiguinho, Paula Oliveira, Margarida Malcata e Eduarda Correia.

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

Município PORTALEGRE

EAPN PORTUGAL REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA

POLITÉCNICO
DE PORTALEGRE

Câmara Municipal
Portalegre

Portalegre
além do alentejo

EAPN
PORTUGAL
REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA