

as pessoas na escola farão os possíveis para manter crianças, jovens e adultos seguros", explica a psicóloga do SPO do Agrupamento de Escolas da Nazaré.

A promoção das capacidades de adaptação e resiliência às situações são uma ferramenta essencial para enfrentar com naturalidade esta nova realidade. Pois as crianças, tal como os adultos, "conseguem lidar com situações inesperadas e desafiantes".

A comunicação é o segredo para o sucesso e este é um esforço que não pode ser unilateral: "Os professores e mesmos os alunos não estão habituados a falar abertamente sobre emoções. As emoções dão sentido à vida humana e muitos problemas de saúde mental na escola podem decorrer de stressores e de sofrimento emocional", sublinha a psicóloga. Está provado que as crianças sujeitas a situações de stress (como a pandemia) podem vir a sofrer de problemas emocionais, que prejudicam a interação com os outros e o desempenho escolar. "A aprendizagem está ligada às emoções e tudo passa efetivamente pelas dinâmicas interpessoais profundas entre o professor e o aluno, e entre este e os seus pares. Por isso é fundamental incentivar os professores e alunos a falarem mais das emoções", alerta.

E vale a pena lembrar que a informação é uma aliada.

Esclarecer dúvidas junto de fontes fidedignas pode ajudar a diminuir a ansiedade. Assim como a prática de atividade física. Uma caminhada ao final do dia pode ser suficiente para diminuir o stress.

E aos professores e pais pede-se (ainda mais) tolerância e paciência. "É necessário respeitar o ritmo de readaptação, e para isso, os docentes devem ser mais tolerantes", recorda o SPO do Agrupamento de Es-

colas da Nazaré, sublinhando que "todos precisam de tempo para processar o período de regresso à escola e as precisarão de tempo e espaço para serem reconhecidas e partilhadas".

"Mais importante do que ouvir, é escutar ativamente o que sentem, o que temem, para que lhes seja devolvida a tranquilidade e segurança que merecem" para que todos possam regressar à normalidade possível.

9



# FORMAR EQUIPAS PARA VENCER

Promoção do desenvolvimento e da qualificação dos recursos humanos das empresas.

**Formação e Qualificação Profissional**

- SERVIÇO DE CONSULTORIA FORMATIVA
- PROJETOS DE FORMAÇÃO-AÇÃO
- FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO DE ATIVOS
- EMPREGO + DIGITAL
- COOPERAÇÃO COM ESCOLAS
- INSERÇÃO PROFISSIONAL (GIP)
- CENTRO QUALIFICA

**NERLEI**  
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DA REGIÃO DE LEIRIA

Agregar para desenvolver  
[www.nerlei.pt](http://www.nerlei.pt)