



PROFISSÃO
PROFESSOR(A)
DURANTE A PANDEMIA
DA COVID-19



APRESENTAÇÃO

O PRESENTE MATERIAL FOI PRODUZIDO DURANTE O ESTÁGIO ESPECÍFICO II EM PSICOLOGIA, OCORRIDO EM CONTEXTO DE PANDEMIA DA COVID-19, NO ANO DE 2020, REALIZADO POR CRISTIAN RODRIGUES NUNES, GRADUANDO EM PSICOLOGIA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM), SOB SUPERVISÃO LOCAL DE SUANE PASTORIZA FARAJ, DOUTORANDA EM PSICOLOGIA (UFSM) E PSICÓLOGA ESCOLAR E SUPERVISÃO ACADÊMICA DA DOCENTE DO DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA (UFSM) DR^A NAIANA DAPIEVE PATIAS.

R696s Rodrigues, Cristian Nunes

Profissão professor(a) durante a pandemia da Covid-19 [recurso eletrônico] / [Cristian Nunes Rodrigues ; orientação e revisão Suane Pastoriza Faraj, Naiana Dapieve Patias]. – Santa Maria, RS : UFSM, PPGP, NEDEFE, 2020.
1 e-book

1. Educação básica – Professores – Covid-19 2. Escola –
Coronavírus – Pandemia 3. Professores – Coronavírus – Pandemia
I. Faraj, Suane Pastoriza II. Patias, Naiana Dapieve III. Título.

CDU 371.12.06

Ficha catalográfica elaborada por Alenir Goularte CRB-10/990
Biblioteca Central - UFSM

TEXTO E DESIGN DO MATERIAL

CRISTIAN NUNES RODRIGUES, GRADUANDO EM PSICOLOGIA (BOLSISTA FIEX/UFSM), ESTAGIÁRIO EM PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL.

ORIENTAÇÃO E REVISÃO

SUANE PASTORIZA FARAJ, DOUTORANDA EM PSICOLOGIA (UFSM), PSICÓLOGA ESCOLAR E SUPERVISORA LOCAL DE ESTÁGIO.

DRA. NAIANA DAPIEVE PATIAS, DOCENTE DO DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA (UFSM), SUPERVISORA ACADÊMICA DE ESTÁGIO. COORDENADORA NEDEFE/UFSM.



A TODOS(AS) OS(AS)
PROFESSORES(AS)...
MUITO OBRIGADO!





UMA SURPRESA...

2020 FOI UM ANO SURPREENDENTE EM TODOS OS ASPECTOS.

COM A CHEGADA DA PANDEMIA, FOMOS
CONVIDADOS À UMA ADAPTAÇÃO MUITO RÁPIDA.

CARREGADOS DE MEDO, INCERTEZAS E ANGÚSTIAS,
ALGUNS DIAS NÃO FORAM FÁCEIS.

2020 NOS APRESENTOU MUITOS DESAFIOS PARA
SEREM SUPERADOS!

PROFESSOR(A), ESTAMOS COM VOCÊ!





UMA ARTE

PROFESSORES(AS), VOCÊS REPRESENTAM:

A CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO, DE TRANSFORMAÇÃO,
DE MUDANÇAS.

A HABILIDADE DE METAMORFOSE, DE NOVOS HÁBITOS,
NOVOS CAMINHOS.

A DISPONIBILIDADE PARA DESCONSTRUÇÕES, A SEDE
PELO NOVO.

A CORAGEM PARA EXPERIMENTAR, O ÍMPETO DE
TENTAR.

VOCÊ CONSEGUIU!

*PROFESSOR(A), MUITO OBRIGADO POR
RESISTIR!*





CONSEGUIRAM E VÃO PODER CONTAR MUITAS
HISTÓRIAS...

SIM, CONTINUARAM. MESMO COM TANTAS
DIFICULDADES, SEGUIRAM
DE FORMA MUITO INCRÍVEL, AVANÇARAM. COM GARRA,
PERSISTIRAM.

OS IMPACTOS NEGATIVOS DA PANDEMIA SÃO
SIGNIFICATIVOS, OBVIAMENTE.

TODAVIA, VOCÊS DESCOBRIRAM UMA FORÇA QUE OUTRORA
NÃO CONHECIAM...

VOCÊS SE REINVENTARAM, TRANSFORMARAM,
MUDARAM, ADAPTARAM E RESISTIRAM

PROFESSORES(AS), A NOSSA GRATIDÃO!





A PANDEMIA AFETOU NOSSAS VIDAS EM VÁRIAS
ESFERAS, NOSSA ROTINA FAMILIAR E DO TRABALHO,
NOSSO SONO, ALIMENTAÇÃO, HUMOR..

EM FUNÇÃO DISSO, É IMPORTANTE
CONTINUARMOS ATENTOS:

ORGANIZAÇÃO DAS TAREFAS:

ORGANIZE SUAS TAREFAS CONFORME SEU TEMPO.
UTILIZE UMA AGENDA (PAPEL, E-MAIL) PARA SE ORGANIZAR.
DIFERENCIE ENTRE O QUE É URGENTE E DÊ PRIORIDADE.
RESERVE UM TEMPO PARA SUA FAMÍLIA E PARA SEU LAZER!

SONO:

DURMA BEM E O SUFICIENTE.
O SONO É REGULADOR EMOCIONAL E METABÓLICO, ALÉM DE
RESTABELECER NOSSAS ENERGIAS PARA AS ATIVIDADES DIÁRIAS.



ALIMENTAÇÃO:

TENHA HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS.
TENTE NÃO FAZER SUAS REFEIÇÕES EM FRENTE AO
COMPUTADOR OU ASSISTINDO TELEVISÃO. EVITE O
EXCESSO
BEBA MUITA ÁGUA SEMPRE. CUIDE DE SUA SAÚDE.

ATIVIDADE FÍSICA:

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS.
A SAÚDE DO CORPO TAMBÉM É IMPORTANTE.
O CORPO TAMBÉM PRECISA DE CUIDADOS.





LAZER:

INVISTA TEMPO EM LAZER.

TENHA MOMENTOS DE LAZER COM QUEM É IMPORTANTE PARA
VOCÊ - SEUS FILHOS, SUA FAMÍLIA, AMIGOS.

FAÇA O QUE VOCÊ GOSTA.

LAZER É IMPORTANTE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.

REDE DE APOIO:

ÀS VEZES NÃO CONSEGUIMOS DAR CONTA DE TUDO SOZINHOS.
É VITAL QUE TENHAMOS APOIO, SUPORTE, AJUDA DE PESSOAS
PRÓXIMAS.

MUITAS PESSOAS SÓ VÃO SABER QUE VOCÊ PRECISA DE AJUDA
QUANDO VOCÊ FALAR. ENTÃO, SINALIZE, PEÇA AJUDA!





PROFESSOR(A), OBRIGADO!

PELO EMPENHO EM ADAPTAR-SE, POR TODO TEMPO
INVESTIDO EM TRANSFORMAR-SE.

POR TODO AMOR DEDICADO AO PROCESSO DE ENSINAR!

POR TER PERSISTIDO E ACREDITADO.

TODOS NÓS ESPERAMOS QUE 2021 SEJA MELHOR.
ENTRETANTO, QUE ESTEJAMOS PRONTOS PARA FAZER UM
NOVO ANO DIFERENTE E, A CADA DIA, SERMOS A MELHOR
VERSÃO DE NÓS MESMOS. ESTAMOS JUNTOS!

*PROFESSORES, VOCÊS CHEGARAM ATÉ AQUI!
A NOSSA ADMIRAÇÃO E O NOSSO MUITO
OBRIGADO!*

