



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL

Aos profissionais da Educação

TEMA: QUARENTENA E SAÚDE EMOCIONAL

Sabemos que o atual período de enfrentamento de uma pandemia, por vezes, afeta-nos emocionalmente. As sensações de incertezas, medo, insegurança, instabilidade entre outras estão presentes, mas é neste exato momento que precisamos refletir sobre nós mesmos, encontrando força e descobrindo nossas características e qualidades mais importantes, para que renovemos a nossa esperança e nossos sonhos, acreditando que dias melhores estão por vir.

Assim, é de suma importância cuidar da nossa saúde mental, ou seja, focar no desenvolvimento de nossas habilidades socioemocionais que compreendem



“uma ampla gama de habilidades que envolvem a inteligência emocional, competência social e autorregulação. Estão relacionados às capacidades que auxiliam a pessoa a lidar melhor com as próprias emoções, a relacionar-se positivamente com outros e a executar tarefas diversas (estudar, trabalhar, etc.) de uma maneira competente” (JONES et al, 2013 apud MARQUES; FOZ, 201_).



1. MARQUES, Alcione; FOZ, Adriana. COMPETÊNCIA SOCIOEMOCIONAL DO PROFESSOR – IMPACTOS. 201_. Site Neuroconecte. Disponível em: <https://neuroconecte.com/artigo-competencia-socioemocional-do-professor-impactos/>. Acesso em: 15 abr. 2020.



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL

Aos profissionais da Educação

TEMA: QUARENTENA E SAÚDE EMOCIONAL

Estas habilidades são “fundamentais para o desenvolvimento e sucesso pessoal, referem-se a pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ser agrupados em cinco aspectos centrais” (CASEL, 2018 apud MARQUES; FOZ, 201_), sendo eles: autoconhecimento, consciência social, tomada de decisões responsável, habilidade de relacionamento e autocontrole.

Nesse sentido, listamos abaixo fontes de consulta que podem se tornar aliadas para o desenvolvimento de suas habilidades socioemocionais, auxiliando a lidar com o atual momento. Segue também a Cartilha para enfrentamento ao estresse em tempos de pandemia , produzida pela PUCRS e PUC-Campinas.

O tempo em casa pode ser uma ótima oportunidade de aprender coisas novas e se capacitar. Por isso, separamos algumas dicas de instituições que liberaram cursos online gratuitos.

A seguir alguns sites interessantes

O site Impulsiona oferta diversos cursos sobre educação esportiva. Para acessar digite <http://impulsiona.org.br/cursos/>

O Governo Federal disponibilizou sua plataforma online que conta com 156 cursos gratuitos nas áreas de administração pública, saúde, economia e mais.

Para acessar digite <https://www.escolavirtual.gov.br/>



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL

Aos profissionais da Educação

Seleção de Sites

O grupo Lifelong Kindergarten do MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts, nos Estados Unidos) está ofertando o curso Aprendendo Aprendizagem Criativa. O conteúdo está traduzido para o português.

Para acessar digite <http://learn.media.mit.edu/lcl/>

A Auréa 618 está ofertando 11 cursos com temas atuais, tais como Professor YouTube, ferramentas de interação online, sala de aula invertida e Professor 2030, que permite o desenvolvimento de um plano de carreira individual. Se preferir, o educador também pode seguir trilhas de longa duração, como a de metodologias ativas.

Para acessar digite <https://www.aurea618.com/cursos>

O Centro de Aprendizagem Ativa da Camino Education vai realizar transmissões diárias, abertas e gratuitas para educadores sobre aprendizagem ativa, abrangendo atividades a distância.

Para acessar digite <http://caminoschool.rds.land/formacao-em-aprendizagem-ativa-camino-education>

O Instituto Singularidades está ofertando o curso "Ensino Híbrido: Personalização e Tecnologia na Educação"

Para acessar digite <http://loja.isesp.edu.br/>

A consultoria Nova Educa disponibilizou uma playlist no YouTube tratando de temas como trabalho em grupo, planejamento da comunicação e gestão do projeto; além disso aborda interatividade, propostas multidisciplinares e planejamento como pontos-chave para a metodologia de aulas online.

Para acessar digite

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3HtdDyoW82JVufFNkMqe0GdW19UPUCI1>



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL

Aos profissionais da Educação

O PROFS liberou acessos ilimitados ao seu portfólio de cursos a distância para apoiar professores da rede pública de ensino.

Para acessar digite <https://profsforms.nextpage.com.br/inscricoes/1a263bf85169074e2800e145c>

A Fundação Getúlio Vargas FGV liberou 55 cursos online e gratuitos na área de gestão e economia.

Para acessar digite <http://www5.fgv.br/fgvonline/>

A Universidade de Harvard também aderiu ao movimento e cedeu 100 cursos gratuitos online em 14 áreas do conhecimento durante o período de quarentena.

Para acessar digite <https://www.edx.org/school/harvardx>

A Udemy, uma plataforma de ensino online, disponibilizou 40 cursos grátis para área de programação e tecnologia.

Para acessar digite <http://www.udemy.com>

O Conselho Nacional de Justiça CNJ também oferta diferentes possibilidades de cursos online.

Para acessar digite <https://www.cnj.jus.br/eadcnj/>

VEDUCA disponibiliza o curso Em tempos de home office: como motivar, como lidar com a ansiedade e evitar a procrastinação.

Para acessar digite <http://www.play.veduca.org>

SENAI disponibiliza cursos em doze diferentes áreas.

Para acessar digite <http://www.eadsenai.com.br/virtual/ms>

SEBRAE oferta cursos na área de finanças, mercado e venda, organização, entre outros

Para acessar digite

<http://www.sebrae.com.br/sites/portalsebrae/cursosonline>