(H)À EDUCAÇÃO

Anabela Pereira*

H(À) Educação sem auto cuidado em situação de pandemia?

No final do ano de 2019, fomos confrontados com a propagação do vírus SARS-CoV-2 (*Sindrome Respiratória Aguda Grave*) e que provoca a doença COVID -19. Sendo um vírus altamente contagioso, levou a Organização Mundial de Saúde a declarar situação de Pandemia e exigiu medidas extremas de prevenção e mitigação dos riscos associados à propagação do vírus, nomeadamente o impedimento de frequentar locais de trabalho, recorrendo-se ao regime de teletrabalho, no próprio domicílio.

Já iniciada nos anos 70, a noção de teletrabalho veio dar resposta às necessidades das empresas para flexibilizar o trabalho e exigiu nesta pandemia, estratégias de adaptação nas famílias. Será que as instituições educativas e os seus principais atores (professores, alunos e funcionários) tiveram formação e estarão preparados para lidar com estas adversidades? Quais os efeitos psicológicos associados ao confinamento e como lidar com eles? Por fim a questão integradora (H)À Educação no autocuidado?

As respostas são multifacetadas ao nível das Politicas Educativas e da responsabilidade social de todos nós. Enquanto psicóloga e docente compete-nos evidenciar os aspetos ligados à educação para a saúde mental.
Primeiro, muito há para fazer ao nível da Formação Inicial e Continua. A Educação à Distância, o trabalho de forma síncrona (comunicação em tempo real, com a utilização de videoconferência...) ou de forma assíncrona (com o recurso a email…) mostrou ser uma mais-valia onde os professores, alunos e funcionários foram excedíveis no apoio cooperativo e entre pares, facilitando a auto - aprendizagem. Tal sucesso destas práticas educativas, deverá ser contemplado pela tutela. Contudo, porque " não há bela sem senão" não deverá ser negligenciado a sobrecarga de trabalho e as consequências negativas no bem-estar pessoal e familiar. As Instituições de Educação devem apostar na formação das tecnologias da comunicação, das competências transversais, no desenvolvimento e bem-estar do individuo em particular do autocuidado.

Em segundo lugar, destaca-se os efeitos psicológicos resultantes das exigências em teletrabalho. Lidar com os medos, inseguranças, ansiedade, solidão, conflitos e interações familiares, que associadas ao excesso de horas de trabalho em detrimento das responsabilidades familiares e negligência de auto cuidado (esquecimento do *Eu*), levaram nalguns casos a situações de *burnout* (exaustão psicológica). Urge o desenvolvimento de estratégias de *coping* para lidar com o *distress* psicológico.
Defensora da prevenção de comportamentos de risco, apraz nos aqui realçar a necessidade de todos nós termos um "*Kit dos primeiros socorros emocionais*" (tal como *Kit dos primeiros socorros*, que sempre nos acompanha), com estratégias de estilos de vida saudável, várias âncoras de suporte social, mil e uma cores de afetos e emoções positivas e alertas para o auto cuidado.
Por fim H(À) educação sem autocuidado ? Esta resposta será da primazia do leitor, contudo acreditamos que o auto cuidado será facilitador da saúde e bem-estar do individuo.

Artigo escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

* Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF) da Universidade de Aveiro. anabelapereira@ua.pt