

**INSTITUTO  
FEDERAL**

São Paulo

---

Câmpus  
Hortolândia

# **ORIENTAÇÕES PARA ESTUDANTES SOBRE O ENSINO REMOTO**

**EQUIPE DE FORMAÇÃO  
CÂMPUS HORTOLÂNDIA**

# Nossa intenção

A intenção deste material é auxiliá-los na compreensão e reflexão sobre os desafios impostos a vocês a partir das atividades remotas. Sabemos que a aprendizagem é um processo individual, o que faz com que cada um tenha um tempo de aprendizagem diferente e não temos a intenção de “formatá-los”, mas apenas de ajudá-los para que esta fase seja enfrentada de forma mais tranquila.

# O que é o ensino remoto emergencial?

Segundo Hodges et al (2020), o ensino remoto emergencial é uma mudança temporária do ensino devido a situações de crise, o que envolve o uso de soluções remotas para o que antes era face-a-face, por tempo limitado, retornando-se ao formato de ensino anterior após o período de encerramento da crise. O que estamos vivenciando neste momento de pandemia é justamente o que podemos considerar como uma situação de crise e por isso estamos recorrendo ao ensino remoto emergencial, mas com a esperança de que tudo retorne à normalidade o mais breve possível.

# Quais os formatos possíveis para as nossas aulas?

As aulas poderão ocorrer de duas formas: com atividades síncronas ou assíncronas. Mas o que isso significa?

**Atividades síncronas:** acontecem simultaneamente; em tempo real; “ao vivo”.

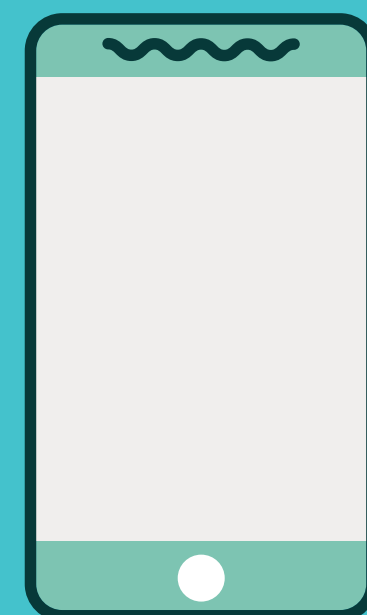
**Atividades assíncronas:** acontecem em tempo diferente, escolhido pelo aluno(a) (desde que respeitando as datas limites de entrega).



# Como me organizar?

## Dica # 1

Identifique possíveis distrações.



Pergunte-se: “O que pode tirar a minha concentração?” e tente evitar o que obtiver como resposta. Por exemplo, muitas vezes o celular é o principal vilão da nossa concentração, então, o jeito é deixá-lo fora do nosso alcance quando estamos lendo um material, assistindo a uma videoaula ou fazendo um exercício. Mas, e quando o celular é o recurso que temos para realizar as atividades? Uma solução possível é desativar as notificações, assim não nos distraímos com conversas no WhatsApp ou postagens no Instagram.







## Dica # 2



# Escolha um horário para seu estudo

Identifique o horário em que você se sente mais disposto para realizar as atividades assíncronas (é claro que também é necessário levar em consideração a dinâmica da casa, como em relação à disponibilidade de equipamentos, por exemplo). Se puder escolher em que momento do dia estudar, prefira aquele em que se sente mais disposto e em que provavelmente terá poucas chances de interrupção, evitando, por exemplo, horários muito próximos ao almoço ou ao jantar.

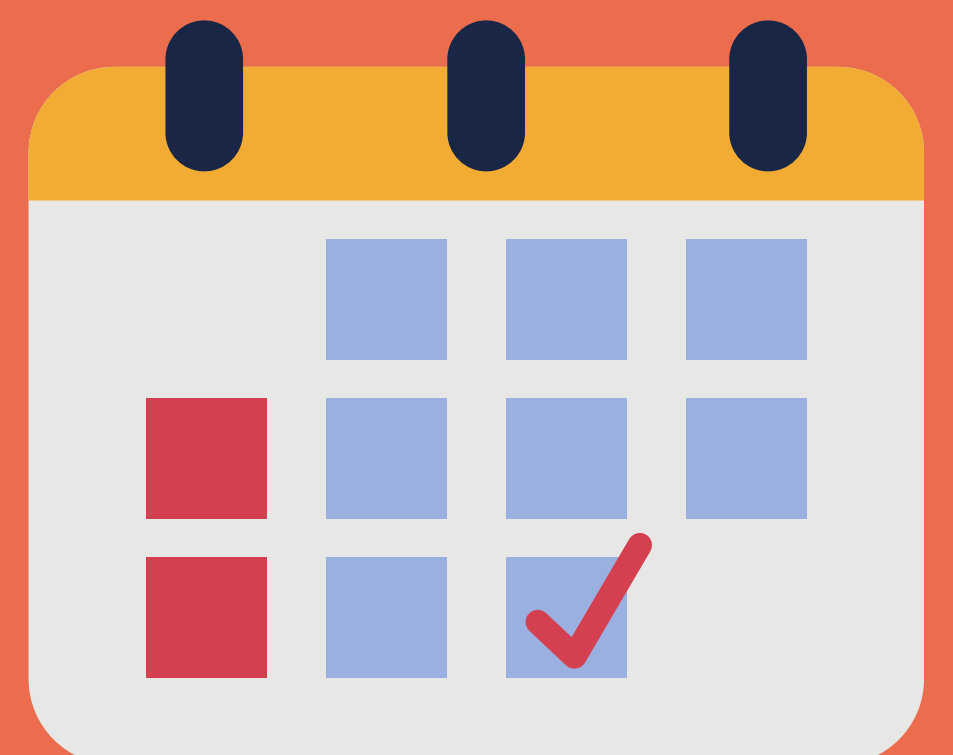


# Como me organizar?

## Dica # 3

### Planeje seus horários

Organize um calendário de atividades semanal com dias e horários das aulas, atividades e horários de atendimento.





# O que faço para me acalmar?

RESPIRE!



Quando estamos tensos com alguma situação, o fluxo de pensamentos e a respiração podem acelerar, o que nos deixa cada vez mais ansiosos! Precisamos nos atentar a nossa respiração e desacelerá-la!

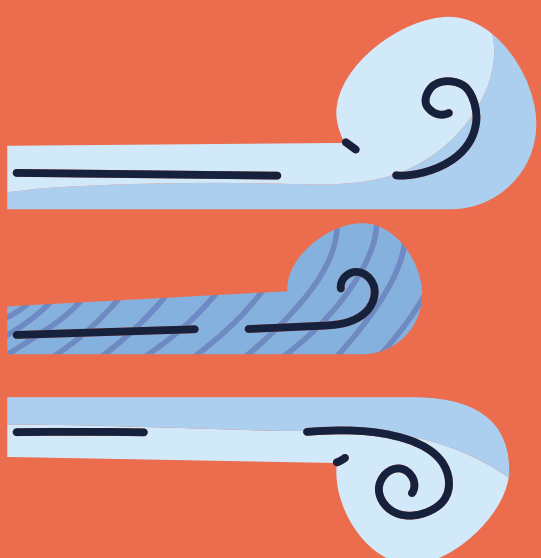


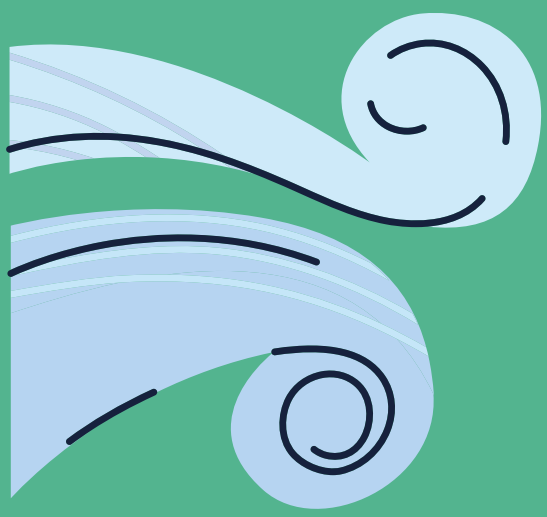
# Exercício de respiração e relaxamento!

Pode ser utilizado por qualquer pessoa em momentos de tensão. É de ação rápida e pode ser feito em qualquer lugar, em pé ou sentado.

1) Coloque o dedo indicador da direção do umbigo, mantendo os pés ligeiramente afastados, posicione a palma da mão aberta no abdome e concentre-se nos movimentos da respiração.

2) Feche os olhos e imagine que seu abdome é um balão ligado por um canudo até o nariz.





3) Encha os pulmões dilatando o abdome (imaginando que está enchendo o balão) contando até cinco, até encher bem.

4) Agora solte a respiração pela boca contando até dez, esvaziando o balão bem devagar.

5) Repita três vezes.

Fonte: Lipp, M. N. Relaxamento para todos,  
Papirus Editora, 1997.





# Atitudes que podem auxiliar no aproveitamento das aulas remotas

- Procure um lugar tranquilo de estudo e organize-o! Um espaço organizado ajuda na concentração. Além disso, já deixe todos os materiais necessários à mão: lápis, borracha, caneta, caderno, etc..
- Entenda as novas formas de interação com o professor. O contato que antes era principalmente visual, passa a ser virtual. Por isso, é fundamental que suas dúvidas sejam anotadas para serem esclarecidas quando houver a oportunidade do contato síncrono.



- Aproprie-se das diferentes ferramentas de comunicação, como chats, fóruns, mensagem direta, e-mails... A interação com o professor não acontecerá somente nos encontros síncronos. Estabelecer uma interação a partir das variadas ferramentas auxilia no processo de aprendizagem.
- Aprenda a mexer na ferramenta de aula utilizada (Moodle e/ou Microsoft Teams). Quanto mais familiarizado você estiver, mais eficaz pode ser o aprendizado. Caso tenha dúvidas, peça ajuda!





- Respeite seus limites! Haverá dias em que você estará mais cansado, mais desmotivado, menos interessado...e está tudo bem! É um momento delicado e todo o cuidado com a sua saúde física e mental é importante! Descanse e, após se sentir melhor, retome as atividades.



# Dicas para a saúde física e mental

- Se puder, arranje um pequeno espaço em sua casa para se exercitar.
- Mantenha sua rotina de sono e alimentação.
- Tenha contato com a natureza e tome sol!
- Evite utilizar álcool, tabaco e outras drogas como estratégias de enfrentamento do estresse, porque a longo prazo podem piorar seu bem-estar físico e mental.





- Reconheça e acolha seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar.
- Retome estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional.



# O que fazer quando dificuldades aparecerem?

Procure a escola! Estamos nos esforçando para oferecer o melhor que conseguimos diante do cenário atual. Entre em contato com os professores ou coordenadores e não se esqueça da equipe do Sócio Pedagógico

([csp.hto@ifsp.edu.br](mailto:csp.hto@ifsp.edu.br))!



# Referências

- HODGES, Charles; MOORE, Stephanie; TRUST, Torrey; BOND, Aaron. The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>. Acesso em: 23 jul. 2020.
- Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2020. Disponível: <http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf> Acesso em: 30 jul. 2020.
- Lipp, M. N. Relaxamento para todos, Papirus Editora, 1997.
- World Health Organization: <https://www.who.int/> Acesso em: 31 jul. 2020.



**INSTITUTO FEDERAL DE  
SÃO PAULO  
CÂMPUS HORTOLÂNDIA**

**DISTANTES MAS  
CONECTADOS**

