

## **QUARENTENA: Como se adaptar ao ensino à distância?**

Em tempos de coronavírus, a educação à distância se tornou o principal meio de absorção de conhecimento.



Por **Thayná Pereira** ultima atualização **08/05/2020 às 18:39**

“O ambiente em mudança seleciona as espécies que possuem características que permitem a sua permanência, já os que não possuem são excluídos”.

Em tempos de coronavírus, a educação à distância se tornou o principal meio de absorção de conhecimento. Se antes podíamos escolher entre escolher estudar presencialmente ou não, agora são as circunstâncias que escolheram por nós!

Quem nunca se viu adotando essa modalidade ou até mesmo criticava, agora vai ter que, literalmente, aturar! Mas como se adaptar a essa nova modalidade? Como encaixar o perfil de um estudante que passou a vida inteira estudando presencialmente a um perfil de um estudante independente ? Ou seja, como não ser “excluído do ambiente” ficando para trás nos estudos? Vou te mostrar! Confira agora como se adaptar.

### **Reorganize sua carga horária de estudos !**

Sim! Você vai ter que rever seu horário de estudo. Não importa se você consegue estudar quatro, seis, ou até oito horas por dia, a questão é que, se o meio de estudo mudou radicalmente, automaticamente seu rendimento com esse novo meio também vai mudar. Imagine você, uma pessoa acostumada a estudar determinado período de tempo todos os dias durante anos, assistindo aulas presenciais, tendo contato com o professor e anotando suas aulas diretamente do quadro. Você acha que continuar essa mesma rotina através de um meio tecnológico, o qual você não está acostumado a usar como instrumento de estudo, é uma boa forma de começar ? Claro que não! Então nesse processo de adaptação, é essencial começar aos poucos, começando a estudar duas horas por dia por exemplo, para só depois aumentar a carga horária gradualmente.

### **Não comece 100% pelo meio tecnológico**

Não cometa este equívoco. Muitos que não são acostumados a estudar dessa maneira devem ter cuidado com três fatores: cansaço visual, estresse e impaciência. Essa é a tríade inimiga da adaptação com o ensino à distância, fora a falta de disciplina, é claro, mas nesse contexto eu estou me referindo à

adaptação do corpo físico mesmo, não a distrações. Imagine uma pessoa que comporta deficiência visual a anos, mas que eventualmente volta a enxergar.

Acesse Agora: [Lançamento no Brasil - www.brasil123.com.br](http://www.brasil123.com.br)

Você acha que no outro dia essa pessoa irá sair andando correndo por aí pelas ruas? Pensou que sim ? Claro que não, pois essa pessoa ainda teria que trabalhar sua sensibilidade à luz, dentre outras recomendações médicas que são complexas.

Da mesma maneira acontece com um estudante que passou a vida estudando presencialmente mas agora tem que se submeter a absorver conhecimentos 100 % virtualmente, ele ficará impaciente, estressado e até mesmo com dor de cabeça se “sair andando ou correndo de uma vez” estudando pelo meio virtual. Por isso, para uma melhor adaptação, nos primeiros dias comece devagar, alternando entre ver uma vídeo-aula e ler um PDF impresso por exemplo. Se a impressão não for viável , opte por fazer uma longa parada para só depois continuar.

### **Participe de grupos e comunidades virtuais de estudo à distância**

Pode ser um grupo de pessoas que você não conhece, o grupo da sua sala de aula ou escola, o que importa é que você se sinta mais incluído socialmente no mundo do estudo virtual, ou seja, para que aquele sentimento de “não estou sozinho nessa” e de “não sou só eu que tenho dificuldades” comece a surgir. Não é novidade para ninguém que todo processo de adaptação se torna mais fácil e menos estressante quando estamos rodeados de pessoas compartilhando dicas, ajudando um ao outro e construindo uma interação e um sentimento de inclusão no novo mundo. Esse passo é tão importante quanto os outros passos que falam do estudo propriamente dito, pois nele você irá trabalhar seu lado emocional nesse período de enfrentamento da nova realidade, além de enviar e receber conteúdos relevantes sobre o assunto estudado, é claro!

Eai gostou do artigo? Nesse período que estamos passando estamos tendo que nos transformar em verdadeiros camaleões não é mesmo? Tudo mudou e ainda está mudando e nós temos que acompanhar essas mudanças se quisermos prosseguir com os nossos planos, metas e objetivos. Então compartilhe esse post para o máximo de pessoas que você sabe que também está com dificuldades de adaptação, você não vai ser egoísta de ficar só para você né?

**Referência:**

<https://noticiasconcursos.com.br/educacao/quarentena-como-se-adaptar-ao-ensino-a-distancia/>