

Regressar às aulas com Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC)

Se precisar de uma versão deste documento em áudio, braille, ampliada, de leitura fácil, adaptada à idade ou traduzida, envie-nos um e-mail para info@em-movimento.pt. Faremos os possíveis para ir ao encontro das suas necessidades.

As aulas particulares ou o ensino à distância e/ou online podem ser formas úteis de manter o contacto com a educação, especialmente se tiver faltado muito às aulas

- Contacte o seu estabelecimento de ensino e informe-se sobre as opções educativas disponíveis.
- Quando se sentir capaz de regressar às aulas, um tutor poderá acompanhá-lo(a) nas primeiras semanas.
- Este tutor poderá acompanhá-lo(a) individualmente no seu estabelecimento de ensino, numa unidade de apoio, ou acompanhá-lo(a) às aulas enquanto se habitua a estar novamente em ambiente de sala.
- O tutor poderá acompanhá-lo(a) sem necessariamente entrar na sala de aula.

Planeie regressar às aulas de forma gradual

- Escolha uma disciplina de que goste ou que não considere demasiado difícil.
- As deslocações até à escola ou estabelecimento de ensino podem ser cansativas, por isso considere a distância que terá de percorrer ao escolher as disciplinas.
- Comece com uma ou duas aulas e, assim que se sentir confortável, acrescente mais uma ou duas aulas quer da mesma, quer de outra disciplina.
- As manhãs podem ser difíceis, por isso experimente começar com aulas ao final da manhã, ou no início da tarde.
- Evite disciplinas cujo acesso implique subir escadas ou percorrer o edifício de uma ponta à outra.
- Evite transportar demasiados livros. Pergunte ao(s) docente(s) se é possível nomear um colega que o(a) ajude a transportar os materiais e o(a) acompanhe nos intervalos. Guarde os livros que não vai utilizar num cacifo e leve consigo apenas o necessário para a(s) aula(s) seguinte(s).
- Aumentar gradualmente o número de aulas é um sinal de que a sua capacidade física e mental está a melhorar.

Prepare respostas para possíveis perguntas de colegas e docentes

- Os docentes podem ajudar informando a turma de que irá regressar às aulas de forma gradual.
- Pense no que gostaria que o docente dissesse, ou prepare algo para o docente comunicar.
- Informe os seus colegas de que está a regressar às aulas.
- Os seus colegas podem perguntar por que motivo esteve ausente, o que se passa consigo ou por que razão não está ainda de volta a tempo inteiro. Pode dizer-lhes tanto, ou tão pouco, quanto quiser.

O intervalo de almoço pode ser uma boa oportunidade para pôr a conversa em dia

- Combine almoçar com amigos, ou faça uma pausa de manhã, antes ou depois de uma aula.
- Aumente progressivamente o número de almoços na escola, tal como está a fazer com as aulas.

- Encontre-se com amigos fora da escola ou estabelecimento de ensino por curtos períodos, para se habituar a passar mais tempo com eles.
- Se almoçar na cantina, tente chegar mais cedo para ficar no início da fila, evitando ficar de pé muito tempo. Poderá ser possível obter uma autorização de atendimento prioritário.
- Comer uma barra de cereais e/ou uma peça de fruta e beber bastante água ao longo do dia pode ajudar a manter os níveis de energia.

Os momentos de relaxamento e de diversão também são importantes!

Se faltou muito às aulas, seja realista quanto às avaliações que deve realizar

- Defina o número máximo de disciplinas que acha que consegue acompanhar. A equipa de apoio pode falar com o estabelecimento de ensino sobre limitar o número de disciplinas ou reduzir a carga horária.
- É provável que tenha direito a condições especiais na realização de testes ou exames (tais como pausas de descanso, ou a possibilidade de realizar o exame numa sala separada). Fale com os responsáveis pelo seu acompanhamento médico para que possam articular com o estabelecimento de ensino com a devida antecedência.
- Elabore um plano de estudo/revisão com base no que precisa de estudar e no tempo máximo que consegue dedicar a essa tarefa. Comece com períodos curtos e aumente gradualmente, tal como no regresso às aulas.
- Aprenda técnicas de gestão de tempo para conseguir ter o melhor desempenho possível.
- Varie o conteúdo e as estratégias de estudo. Alterne entre disciplinas e métodos, recorrendo a questionários de escolha múltipla ou a cartões de memorização, por exemplo.
- Faça apontamentos, diagramas, tabelas, desenhos, etc. Diversifique os métodos e os temas de modo a manter a atenção e o interesse.
- Durante períodos de estudo mais longos, faça uma pausa de 5 a 10 minutos entre cada bloco de 30 a 45 minutos.
- Se estiver com dificuldades na escola ou nos estudos, não hesite em procurar ajuda.

A tradução deste documento foi realizada por Diogo Neves e Concha Garzo dos Reis, ambos alunos de Licenciatura em Tradução da Universidade NOVA de Lisboa – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, no âmbito da unidade curricular de Prática de Tradução Técnica e Científica (Inglês/Português), lecionada pela Prof. Ana Brígida Paiva, no primeiro semestre do ano letivo de 2025/2026.