



SAÚDE MENTAL

EM TEMPO DE PERÍODO LETIVO EXCEPCIONAL
E VIRTUALIDADES



EXPEDIENTE

Reitor

Josealdo Tonholo

Vice-Reitora

Eliane Cavalcanti

Pro-Reitor Estudantil

Alexandre Lima

Coordenadora de Apoio à Qualidade de Vida Acadêmica

Tatiana Durão D´Avila Luz

Psicólogos - PROEST

Ana Carolina Santana Costa

Everton Fabrício Calado

Lucélia Maria Lima Gomes

Rafael Carvalho Cunha

Tathina Lucio Braga Netto

FAMED

Emanuel Belarmino Ribeiro dos Anjos

ASCOM

Daniel Aubert - Ilustração e Design

Janaina Alves - Revisão de Texto



PROEST
Pró-reitoria Estudantil





De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que ele estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro.

Fernando Sabino, Depois de tudo



1. Apresentação

Olá! Como tem sido sua adaptação a essa nova rotina de estudos on-line? Chegamos a um novo estágio de vivência da pandemia e com ele surgiu a necessidade de adequação e desenvolvimento de novas habilidades para o enfrentamento dos desafios que se apresentam. Assim como na *Cartilha Saúde Mental e Atendimento Psicológico na Ufal em Tempos de Pandemia de Covid-19*, neste material propomos algumas estratégias para auxiliar a comunidade acadêmica a lidar com o período de atividades remotas, no tocante às questões de saúde mental.

Vivenciamos etapas distintas devido à situação de crise sanitária em nosso país. Passado o momento de paralisação das aulas e atividades presenciais, a Ufal retomou suas atividades por meio do Período Letivo Excepcional (PLE) para os cursos de graduação, instituindo as Atividades Acadêmicas Não Presenciais (AANPs), pela Resolução nº34/2020 do Consuni. Assim, surgiu a necessidade de mais uma adaptação imposta pelo momento pandêmico atual: a virtualização das atividades acadêmicas e readaptação da vida em distanciamento social. Neste sentido, a equipe de Psicologia da Pró-reitoria Estudantil (Proest), no intuito de auxiliar a comunidade acadêmica com a promoção de saúde mental em tal contexto, lança a presente cartilha com a proposta de uma intervenção inicial a respeito do tema. Sabemos que as dificuldades são subjetivas e que devido as suas peculiaridades não é possível esgotar o tema e suas problemáticas com apenas o documento em tela. Todavia, este consiste em um guia inicial para possibilitar reflexões e possíveis ajustamentos positivos.

a. Aulas remotas e rotina na pandemia: é possível se adaptar a mais essa novidade?

Em função do momento em que vivemos, o PLE tem sido uma alternativa para nossos estudantes, sendo adotado como uma estratégia para a continuidade da vida acadêmica. Aqueles que aderiram ou não ao PLE podem apresentar níveis mais acentuados de ansiedade, perda da concentração e dificuldades na produtividade, sobretudo em razão do aspecto emocional. É importante ressaltar que essas alterações de humor e comportamento não devem ser entendidos como uma falha ou uma fraqueza e sim uma mudança natural e esperada mediante as dificuldades do cenário. Mas o que é possível fazer para minimizar esses impactos emocionais e tornar mais tranquilo o processo de adaptação?



2. Organização e planejamento da rotina



Lembre-se que toda situação que exige mudança requer um processo de adaptação e é natural que esse processo gere desconforto. Você pode perceber algum tipo de confusão ou ansiedade e não saber por onde começar, no entanto, o primeiro passo é não negar a necessidade de reorganização.



Tente se organizar de acordo com o que é possível para a sua realidade no momento. As pessoas podem vivenciar a mesma situação de maneiras diversas, então não compare a sua rotina e desempenho com a do seu colega.



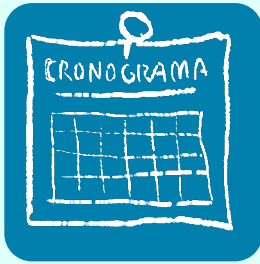
Se achar melhor, faça uma análise durante uma semana de como está a sua rotina atualmente, incluindo horários de trabalho/cuidados com filhos e atividades domésticas (se houver), horários de lazer e descanso, horas de sono; inclua também a carga-horária de aula e o tempo para estudo individual. Assim, você terá um panorama de como está gerindo o seu tempo e quais as adaptações necessárias.



Tente identificar em qual horário você costuma estar mais produtivo para os estudos, e se for possível, busque realizar suas atividades acadêmicas nesse momento.



Mesmo estando em casa, prepare-se para começar a estudar como se você estivesse indo para a Ufal: dedique um tempo prévio para sua alimentação, higiene, resolução de tarefas pendentes em casa, para que você possa iniciar o estudo de forma mais adequada.



Construa um cronograma com todas as atividades que você irá fazer. Não se esqueça de planejar e organizar sua rotina antecipadamente, inclusive podendo utilizar algumas ferramentas digitais gratuitas para auxiliar no gerenciamento de tarefas. Após estipular seus horários de estudo, tente ao máximo respeitá-los, isso fará com que você se adapte mais rapidamente à nova rotina.



É provável que você tenha apenas o ambiente de casa para utilizar como local de estudo no momento. Prepare o ambiente, de modo que permita sua privacidade e que não tenha tantas interferências externas, conforme as possibilidades a seu alcance. Evite elementos no ambiente que possam gerar distração, por exemplo, a televisão, o celular (quando o mesmo não estiver sendo usado para fins de estudo). Utilizar fones de ouvido e buscar uma luminosidade adequada pode facilitar a sua concentração. Caso não tenha um ambiente apropriado para estudo, tente negociar com sua família, exponha seu horário de estudo e busque compreender a dinâmica familiar.



O excesso do uso de tela artificial (smartphone e computador), pode gerar uma dificuldade em atenção, além disso a virtualização do ensino tende não ser tão atrativa quanto o presencial. Desta forma, quanto mais interativa a aula haverá maior foco e atenção. Nesse sentido, não sinta culpa caso haja momentos que não consiga manter a atenção. O processo de ensino-aprendizagem deve ser uma construção coletiva, por isso sempre converse com sua turma se há um sentimento comum em relação às aulas e, se necessário, percebendo-se um problema, busque conversar com o professor ou professora, da melhor forma possível, para sanar o problema.

3. Aspectos emocionais e produtividade

O momento de pandemia trouxe com ele um sentimento de incerteza sobre o futuro, evidenciando o fato de que não temos controle sobre uma parte considerável do que acontece nas nossas vidas. Além disso, é importante levar em conta que a crise sanitária colocou em xeque uma das necessidades mais importantes dentro da hierarquia de necessidades humanas – a preservação da vida. Com a pandemia também vieram as consequências financeiras, o que é um outro fator de estresse e fonte de preocupação. Diante do atual contexto, podemos imaginar que é possível que as nossas prioridades mudem e que o foco da atenção se volte para as necessidades citadas anteriormente. Essa situação pode gerar mais tensão e reatividade ao estresse, assim como uma maior oscilação do humor, interferindo diretamente no nosso desempenho.

a. Você tem sentido mais ansiedade? Aceite e trabalhe com ela! A ansiedade é uma emoção funcional e é natural que você se sinta assim em situações desafiadoras. Na verdade, ela é propulsora de ação. Toda emoção é momentânea e, sendo assim, a ansiedade atingirá um pico de intensidade, mas tenderá a diminuir com o tempo. Durante um pico de ansiedade, não exija de você um nível alto de produtividade. Diminua o ritmo de suas atividades, mas não pare por completo. Além disso, tente perceber o que possivelmente afetou você e se possível, reflita sobre o assunto ou converse com alguém sobre isso. Não foque nos sintomas ansiosos, pois você estará ampliando a sensação desagradável.

b. Desenvolva habilidades de gestão do estresse na sua rotina. Pratique a respiração diafragmática, técnicas de meditação e atividades que estimulem a sensação de prazer e bem-estar.

c. Estimule sua tolerância aos pensamentos ansiosos. É muito comum as pessoas ansiosas se queixarem de dificuldade de concentração. Isso acontece porque entramos em estado de alerta para lidar com a situação perigosa ou desafiadora. Ficamos então hipervigilantes, ou seja, a atenção tende a focar nos estímulos que nos mostrem de onde vem a ameaça.

Sendo assim, os pensamentos ansiosos do tipo “E se eu não conseguir?”, “E se o trabalho estiver horrível?”, tomam o foco da atenção e você não consegue concentrar no que realmente precisa fazer. Não brigue ou tente eliminar o pensamento, pois você só estará focando mais atenção nele. Examine-o como uma hipótese e verifique se existem mesmo evidências de que o que você está pensando irá acontecer ou se está focando na pior possibilidade.

d. Não seja perfeccionista. Você sabia que o perfeccionismo pode ser tão prejudicial quanto à procrastinação? E que na verdade uma pessoa perfeccionista pode procrastinar uma tarefa por medo de não fazê-la bem o suficiente? A pessoa perfeccionista tende a ficar hipervigilante diante do medo de errar ou fracassar em algo e com frequência subestima seus acertos. Sendo assim, tal pessoa exige demais de si e estabelece metas irrealistas, o que pode levar a não concretização do objetivo, entrando em um ciclo de culpa, desmotivação e, conseqüentemente, procrastinação das atividades.

e. Seja tolerante com você. Assim como qualquer um de nós, você está suscetível a sofrer os impactos emocionais do contexto desafiador que estamos vivenciando. Momentos desafiadores ativam ansiedade, lembra? Então seja realista! Não trabalhe com a lógica de que você eliminará por completo a ansiedade ou qualquer outra emoção desagradável. Seja paciente com você e com seu processo de produção. Estabeleça metas concretas, não exija perfeição de si e não queira fazer todas as coisas de uma vez só. Metas grandiosas podem paralisar e causar mais ansiedade.

f. Cultive o autocuidado na sua rotina. Pense que ser produtivo não é uma meta e sim uma consequência de ter uma vida equilibrada. Você só terá um bom desempenho se levar uma vida minimamente saudável. Cuide-se, pratique atividade física, alimente-se bem, durma a quantidade de horas necessárias para repor as energias e regular o humor, e cultive momentos de lazer e bem-estar cotidianamente.

g. Nunca utilize medicamentos sem prescrição médica. Medicações utilizadas para estimular a concentração ou memória, por exemplo, podem causar um aumento de sintomas ansiosos. Consulte sempre um profissional especializado.

4. Construindo redes de apoio e cuidado

O isolamento social provocou uma quebra significativa do convívio entre as pessoas, como consequência podem surgir com mais frequência sentimentos de tristeza, solidão e perda de vínculo. O que é possível ser feito?



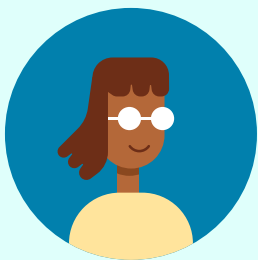
Compartilhe as suas experiências por meio dos recursos tecnológicos. Você pode construir grupos com familiares, amigos e colegas de sala para compartilhar as vivências e estratégias de enfrentamento.



Monte grupos de estudo virtuais e compartilhe materiais de apoio que possam ajudar seus colegas de curso no processo de aprendizagem. Tenha sempre responsabilidade e cuidado com a fonte das informações e materiais compartilhados.



Ajude colegas que estejam iniciando o curso no processo de adaptação ao contexto acadêmico.



Converse com professores sobre as dificuldades que tem enfrentado nesse período de atividades remotas e, se possível, escute-as(os) também. Lembre-se que também estão vivenciando o processo de adaptação à nova rotina.



Peça ajuda sempre que precisar. Reconhecer que precisamos de suporte e apoio de outros não é sinal de fraqueza e sim de que somos seres humanos.



Ah! E não esqueça de inserir na sua rotina as medidas de segurança para o combate à Covid-19 recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como lavar as mãos quando em contato com ambiente externo, usar máscara caso precise sair, realizar distanciamento social e evitar aglomeração

Outros materiais e informações que podem lhe ajudar ou ajudar um(a) colega

- Cartilha de orientações para docentes de estudantes com deficiência – Núcleo de Acessibilidade da UFAL (NAC)

<https://bit.ly/3ft1rDo> - PDF

<https://bit.ly/35YjUVs> - Áudio

- Guia de Atenção Psicossocial em Saúde Mental – PROEST

<https://bit.ly/2UWQDEf>

- Centro de Valorização da Vida (CVV) – realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

<https://www.cvv.org.br/>

Telefone: 188

- Mapa Saúde Mental - aqui você vai encontrar diversas iniciativas de atendimento gratuito/voluntário online. Algumas foram feitas especialmente para ajudar as pessoas durante a covid-19.

<https://mapasaudemental.com.br/atendimentos-online/>

Serviço de Acolhimento Psicológico – Proest e NAEs

O acolhimento psicológico é um serviço ofertado pela equipe de psicólogos e psicólogas da Pró-reitoria Estudantil e dos Núcleos de Apoio ao estudante nos campi do interior. A solicitação para o atendimento on-line deve ser enviada pelo estudante para os seguintes endereços eletrônicos:

Campus do Sertão: ana.santana@delmiro.ufal.br

Campus Arapiraca: Unidade de Palmeira dos Índios:
tathina.netto@palmeira.ufal.br

Campus A. C. Simões: everton.calado@proest.ufal.br /
lucelia.silva@proest.ufal.br / rafael.cunha@proest.ufal.br



Sempre haverá esperança

Enquanto o amor pesar
mais que o mal na balança,
enquanto existir pureza
no olhar de uma criança,
enquanto houver um abraço,
há de haver esperança.
Enquanto nosso perdão
for mais forte que a vingança,
enquanto se acreditar
que quem acredita alcança,
enquanto houver ternura,
há de haver esperança.
Enquanto você sorrir
por uma boa lembrança,
enquanto você lutar
com uma força que não cansa,
enquanto você for forte,
há de haver esperança.
Enquanto a canção tocar,
enquanto seu corpo dança,
enquanto nossas ações
forem nossa grande herança,
enquanto houver bondade,
há de haver esperança.
Enquanto se acreditar
numa sonhada mudança...
pelo fim da violência,
pelo fim da insegurança,
enquanto existir a vida,
há de haver esperança.
Esperança no amanhã
e no agora também.
Tenha pressa, é urgente,
não espere por ninguém.

Não adianta esperança
se você não faz o bem.
Transforme sua esperança
em algo que não espera.
É no meio da maldade
que a bondade prospera.
É justo no desespero
que a paz chega e impera.
É quando se está sozinho
que um abraço tem valor.
Repare que é no frio
que a gente busca o calor.
E é justo onde existe ódio
que tem que espalhar amor.
Não adianta assistir,
não adianta observar,
se você não se mexer,
as coisas não vão mudar.
E até a esperança
vai cansar de esperar.
O mundo já lhe esperou
desde a hora de nascer.
Lhe apresentou a vida
e fez você entender
que se o problema é o homem,
o homem vai resolver.
Afinal, a gente nasce
sem trazer nada pra cá,
na hora de ir embora
o mesmo nada vai levar.
O que importa de verdade
é o que a gente vai deixar.

**Bráulio Bessa, Poesia que
transforma**

