

Saúde mental

em tempos de pandemia

orientações
psicológicas
para estudantes



INSTITUTO FEDERAL
Ceará



Saúde mental em tempos de pandemia

orientações
psicológicas
para estudantes

Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE

Ceará
2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas - SIBI

159s Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará.
Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE.

Saúde mental em tempos de pandemia: orientações psicológicas para estudantes / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE, edição Rebeca Cavalcante, layout e diagramação Ângelo Santos, revisão Caio Montenegro. - Ceará : IFCE, 2020.

14 p. : il.

1. Pandemia de COVID-19 2. Saúde mental 3. Discência I. Rodrigues, Benedito Gomes. II. Bezerra, Carlos Winston Guedes. III. Rodrigues, Cybele Nogueira. IV. Nascimento, Edileusa Santiago do. V. Costa, Jobson Vital. VI. Palheta, Juliano Matos. VII. Souza, Milianny Michelly Barreto de. VIII. Oliveira, Myrla Alves. IX. Oliveira, Raquel Campos Nepomuceno de. X. Alves, Ricardo Rilton Nogueira. XI. Meirelles, Rodrigo Fernandes. XII. Título.

CDD 158.1

Bibliotecária responsável: Rousianne da Silva Virgulino CRB Nº 3/921

Olá, estudantes!

Vivenciamos uma pandemia causada pela COVID-19 e estamos sendo impactados(as) por **mudanças significativas na nossa rotina**. Nós, psicólogas e psicólogos do Instituto Federal do Ceará (IFCE), nos preocupamos com o **cuidado em saúde mental** neste período de dificuldades.

Algumas situações são esperadas para este momento. É comum nos sentirmos mais desanimados(as) e com medo, já que **a situação de pandemia nos impõe desafios atípicos**. A ansiedade, a tristeza e a raiva também fazem parte de nós enquanto seres humanos, mas **precisamos estar atentos(as) às nossas emoções** e ao nosso bem-estar psicológico neste momento.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2020)¹, **pelo menos 1,5 bilhão de estudantes pelo mundo foram afetados(as) pela pandemia**, como, por exemplo, com as dificuldades com conectividade, que acirram desigualdades e interferem no processo de aprendizagem. No IFCE, tem sido recorrente a apresentação, por parte de discentes, de demandas em razão das dificuldades de lidar com os estresses relativos ao isolamento social e à mudança de rotina enfrentada com o advento da pandemia.

Conscientes da situação vivenciada e com **vontade de cuidar**, elaboramos esta cartilha. Aqui, você vai encontrar **dicas de estudo e orientações para o autocuidado**, como estratégias para **amenizar os danos em saúde mental**.

Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE

Textos

Benedito Gomes Rodrigues
Carlos Winston Guedes Bezerra
Cybele Nogueira Rodrigues
Edileusa Santiago do Nascimento
Jobson Vital Costa
Juliano Matos Palheta
Milianny Michelly Barreto de Souza
Myrla Alves Oliveira
Raquel Campos Nepomuceno de Oliveira
Ricardo Rilton Nogueira Alves
Rodrigo Fernandes Meireles

Edição

Rebeca Cavalcante
Jornalista (MTB 1852) — IFCE campus de Quixadá

Layout e diagramação

Ângelo Santos
Programador Visual — IFCE campus de Quixadá

Revisão

Caio Montenegro
Professor de Língua Portuguesa — IFCE campus de Quixadá

¹ Fonte: <https://news.un.org/pt/story/2020/04/1711192>



*Dicas
para o estudo
durante o
ensino remoto*

Estudar não é fácil. É preciso criar condições que favoreçam a aprendizagem, especialmente agora que a rotina pessoal e a de estudos se misturam. **As dicas abaixo poderão ajudar você a estudar com qualidade durante o ensino remoto.**

Mantenha a seriedade também nas aulas remotas.

Você precisa estar presente e comprometido(a) para obter êxito em seus estudos. Não assista às aulas de qualquer jeito, por mais que haja aqueles dias em que a vontade é de não sair da cama e de não tirar o pijama.

Crie um espaço para o estudo e tente estudar sempre nesse mesmo lugar.

Busque, se possível, um espaço mais reservado, longe de ambientes muito movimentados da casa, dando preferência ao uso de fones de ouvido. Observe fatores como luminosidade e temperatura, pois eles podem desconcentrá-lo(a).

Organize seu material.

Separe com antecedência tudo de que você vai precisar para estudar. Isso evita interrupções desnecessárias.

Esteja atento(a) aos horários!

Organize e planeje os horários mais adequados, respeitando as pausas necessárias ao longo do dia. Priorize horários em que há maior rendimento, nos quais sua capacidade de concentração funciona melhor.

Atente também para os horários estabelecidos pelas equipes do IFCE para atendimentos e acompanhamentos. Lembre que cuidar de si e do outro passa também pelo respeito aos horários de descanso.

Use um checklist.

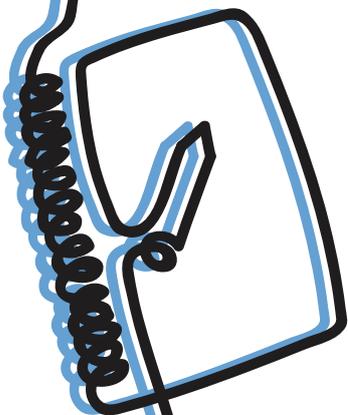
Faça uma lista de tarefas (checklist) e um calendário com os horários das aulas e as datas de entrega de atividades e avaliações. Isso o(a) ajudará a cumprir prazos e a organizar as atividades da semana, evitando a procrastinação. Mantenha esse calendário em um lugar visível.

Estabeleça metas viáveis.

As metas precisam ser atingíveis. Seja honesto(a) consigo mesmo(a) e visualize se você consegue cumpri-las dentro do prazo que você estipular.

Faça anotações durante as aulas remotas.

Quando estiver estudando, utilize palavras-chave e faça pequenos resumos dos conteúdos. Isso ajuda na aprendizagem.



Evite distrações no estudo on-line.

Estudar por um meio eletrônico vai exigir mais compromisso, disciplina e autocontrole, pois você terá acesso a muitas distrações. Silenciar as notificações pode ajudar. Caso esteja no computador, evite ter outras abas abertas no navegador.

Estude com outras pessoas.

O estudo remoto não significa ter que estudar sozinho(a). Converse com amigos, mande mensagens, comunique-se por e-mail ou plataformas virtuais. Além disso, você poderá contar com a ajuda dos(as) professores(as) e da equipe pedagógica nos horários estabelecidos para atendimento.

Peça ajuda sempre que precisar.

Mantenha a comunicação com alguns setores do seu campus - Coordenadoria de Assuntos Estudantis (CAE), Coordenadoria Técnico-Pedagógica (CTP), Coordenadoria de Controle Acadêmico (CCA) e Biblioteca - a respeito de suas condições, dificuldades e dúvidas eventualmente encontradas nas atividades de ensino remoto. Esse contato é importante para que as equipes possam acompanhar a sua situação e pensar em soluções possíveis.



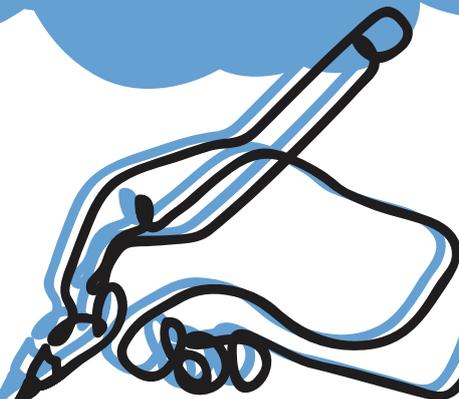
Seja amigável e solidário(a) com os(as) colegas!

Você não precisa gostar de todos(as), mas é importante cultivar relações de respeito com colegas e profissionais. Se há uma insatisfação com alguém, busque conversar. Não tire prints não autorizados de outras pessoas. Caso possa, ofereça ajuda aos(às) colegas.

Tenha paciência consigo mesmo(a).

Lembre-se de que nem todos os dias serão iguais nem terão o mesmo rendimento. É importante ser paciente com você e saber que este é um momento de adaptação e aprendizagem de novos modelos.

É importante que você **preste atenção em si mesmo(a)** e em como você se sente enquanto estuda. A rotina de estudo é algo pessoal e cabe a cada um descobrir, além dessas orientações gerais, qual é a maneira mais adequada para criar sua disciplina de estudo.



The image features a solid blue background. A large, white, irregularly shaped cloud is centered in the upper half. Inside this cloud, the text "Estratégias de autocuidado" is written in a black, cursive script. To the right of the cloud, a thin black line with a white outline starts from the top right, loops around, and extends downwards, ending in a small spiral at the bottom right. There are also a few smaller white cloud shapes scattered around the main one.

*Estratégias
de
autocuidado*

Organize sua rotina.

Determine horários para acordar, trabalhar, fazer atividades físicas, alimentar-se e descansar. Você pode fazer um cronograma com as atividades por turno de cada dia da semana. Busque ser compreensivo(a) consigo e não se cobre para além de suas condições e possibilidades.

Busque tempo para si e para as coisas de que gosta.

Use os recursos que tem à disposição para amenizar o estresse causado pelo isolamento social! Identifique coisas que você gosta de fazer, escute sua música favorita, ligue para alguém especial, assista a um filme ou a uma série...

A decorative graphic of musical notes, including a treble clef and several eighth notes, rendered in black and blue ink, positioned to the left of the 'Tenha cuidado com a qualidade...' section.

Tenha cuidado com a qualidade e o volume das informações que recebe!

Faça um “detox” das redes sociais. Tome cuidado com as fake news: procure fontes de informação seguras e científicas, inclusive as relacionadas à COVID-19.

Reconheça os seus limites!

Tenha cuidado com a cobrança por produtividade. Se em algum dia você não se sentir capaz ou disposto(a), priorize o autocuidado. Rendimento está atrelado a bem-estar.

Cuide bem do seu sono!

Procure manter os mesmos horários de deitar e levantar. Evite café, chocolate, refrigerante à base de cola antes de deitar e não durma com fome, mas também não coma em excesso. Evite telas luminosas pelo menos uma hora e meia antes de dormir. Uma noite mal dormida diminui a coordenação motora e a capacidade de raciocínio e de concentração.

Alimente-se bem!

Busque comer de forma regular ao longo do dia, evitando excessos e alimentos ultraprocessados.

Movimente-se e sinta o seu corpo!

A atividade física é importante para a nossa qualidade de vida e bem-estar. Procure fazer exercícios regularmente. Escolha uma atividade de sua preferência. Se não puder sair de casa, improvise maneiras de fazê-la. Outra dica importante é alongar-se antes e depois das atividades on-line.

Mantenha vínculo com as pessoas.

Para manter vínculo não é preciso estar perto fisicamente. Busque contato com pessoas de que você gosta por meio de redes sociais, ligações telefônicas, mensagens e, quando possível, presencialmente, mantendo todos os cuidados recomendados.

Estabeleça relações de cuidado.

Procure dialogar e estabelecer relações saudáveis, solidárias e cooperativas com seus familiares e amigos e assim facilitar a convivência diária. Cuidar pode ter efeito terapêutico.

Cultive sua espiritualidade.

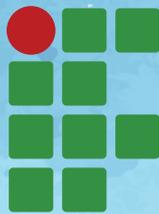
Mantenha-se em contato com o que lhe traz sensação de plenitude ou transcendência! Espiritualidade vai além de uma crença religiosa; envolve uma conexão com você, com a natureza e/ou com algo que não precisa ser perceptível.

*Cante
com a
gente!*

Precisando de ajuda, procure atendimento com o(a) **profissional de Psicologia** do seu campus.

Durante esse período de pandemia, os(as) estudantes do IFCE também podem procurar o **Apoio Psicológico Breve** por meio do formulário no endereço

www.bit.ly/apoiopsi-ifce.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará



Referências