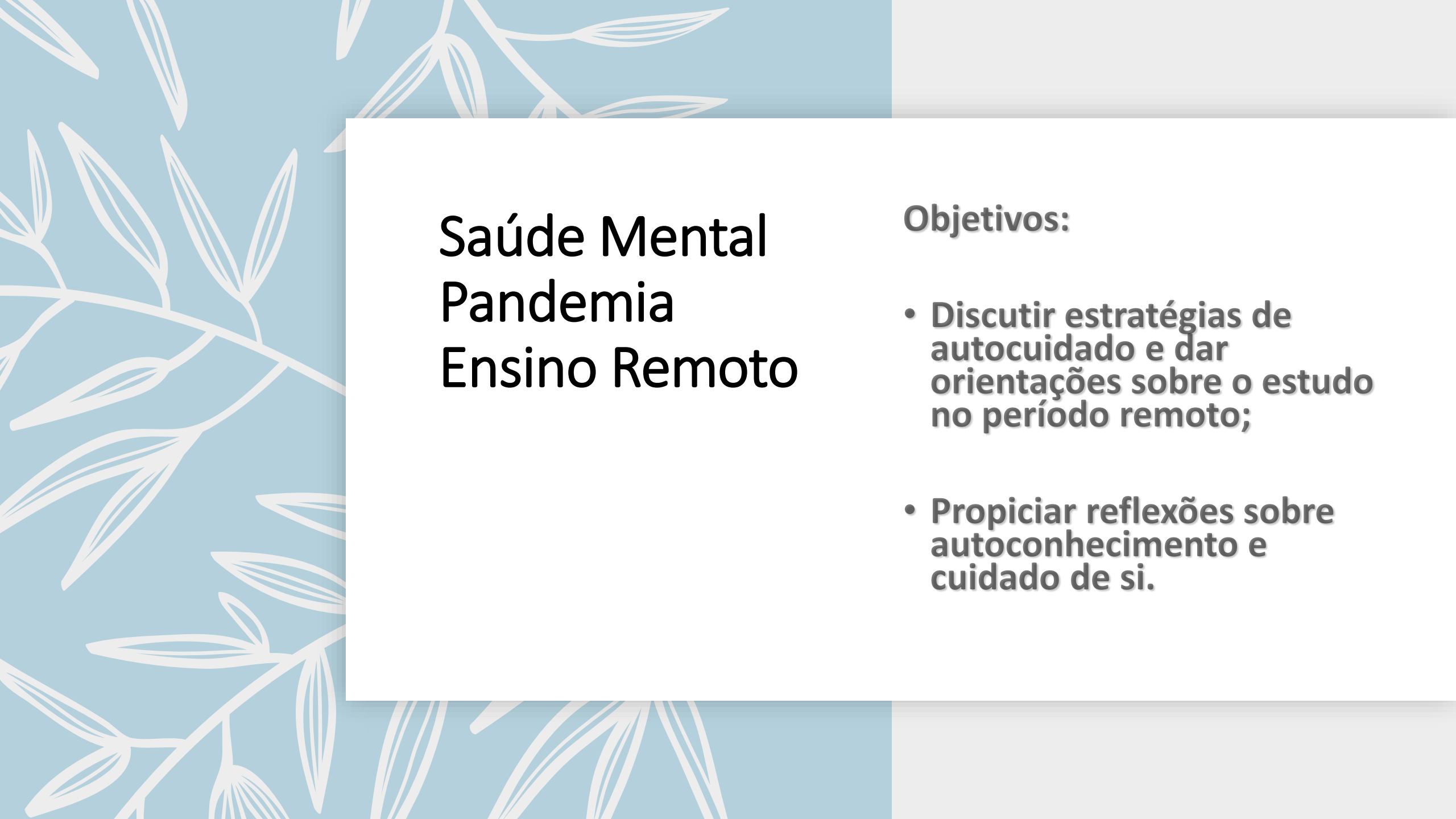




Saúde Mental Pandemia Ensino Remoto

Objetivos:

- Discutir estratégias de autocuidado e dar orientações sobre o estudo no período remoto;
- Propiciar reflexões sobre autoconhecimento e cuidado de si.

+

•

o

Para
começo de
conversa...

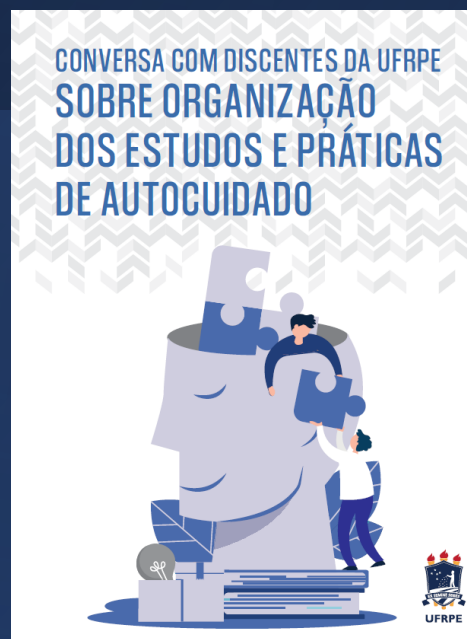
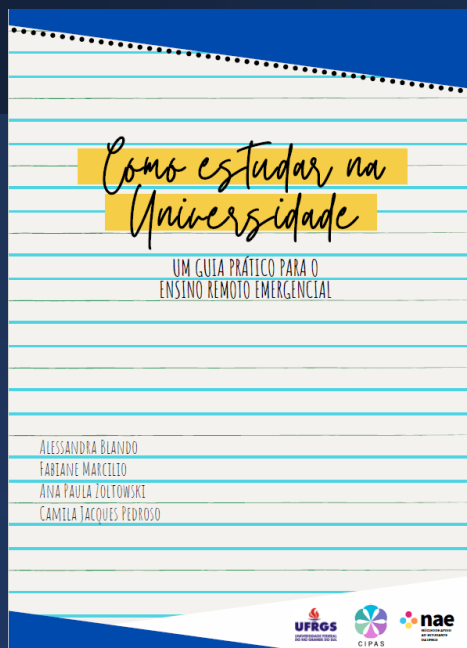
Não existem
“receitas” prontas

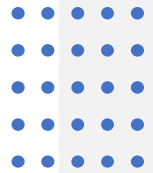
Podemos pensar em
outros jeitos

Existem saídas,
possibilidades

Se permitir tentar
algo novo

Referenciais





Impactos na saúde mental

Contexto: isolamento social, perdas de pessoas e de determinadas condições (trabalho, ensino presencial, contatos), incertezas...

VULNERABILIDADE

Respostas esperadas: Medo(s), sensação de impotência, irritabilidade, angústia, tristeza, alterações no sono, sintomas ansiosos, indiferença afetiva, dificuldades de concentração...

Autocuidado como enfrentamento

- Forma de experimentar bem-estar
- Dar atenção a si mesmo
- Atividades dirigidas a própria saúde (física, mental, emocional)
- Hábitos e atividades agradáveis



+

•

◦

Tenha
paciência
consigo
mesmo...

- ✓ Acolher sentimentos e emoções;
- ✓ Evitar uma postura julgadora de si mesmo, se culpar;
- ✓ Reconheça seus limites;
- ✓ Busque compreender os motivos que fizeram você não conseguir cumprir suas atividades e tente encontrar alternativas;
- ✓ Quase sempre temos a opção de retrair o caminho, começar de novo...



Crie uma rotina...

- Estabeleça uma rotina diária com horários para o sono e alimentação, assim como para **atividades que te façam bem.**

Um planejamento organizado aumenta nossa **sensação de controle** em tempos tão incertos, além de diminuir o **estresse**.

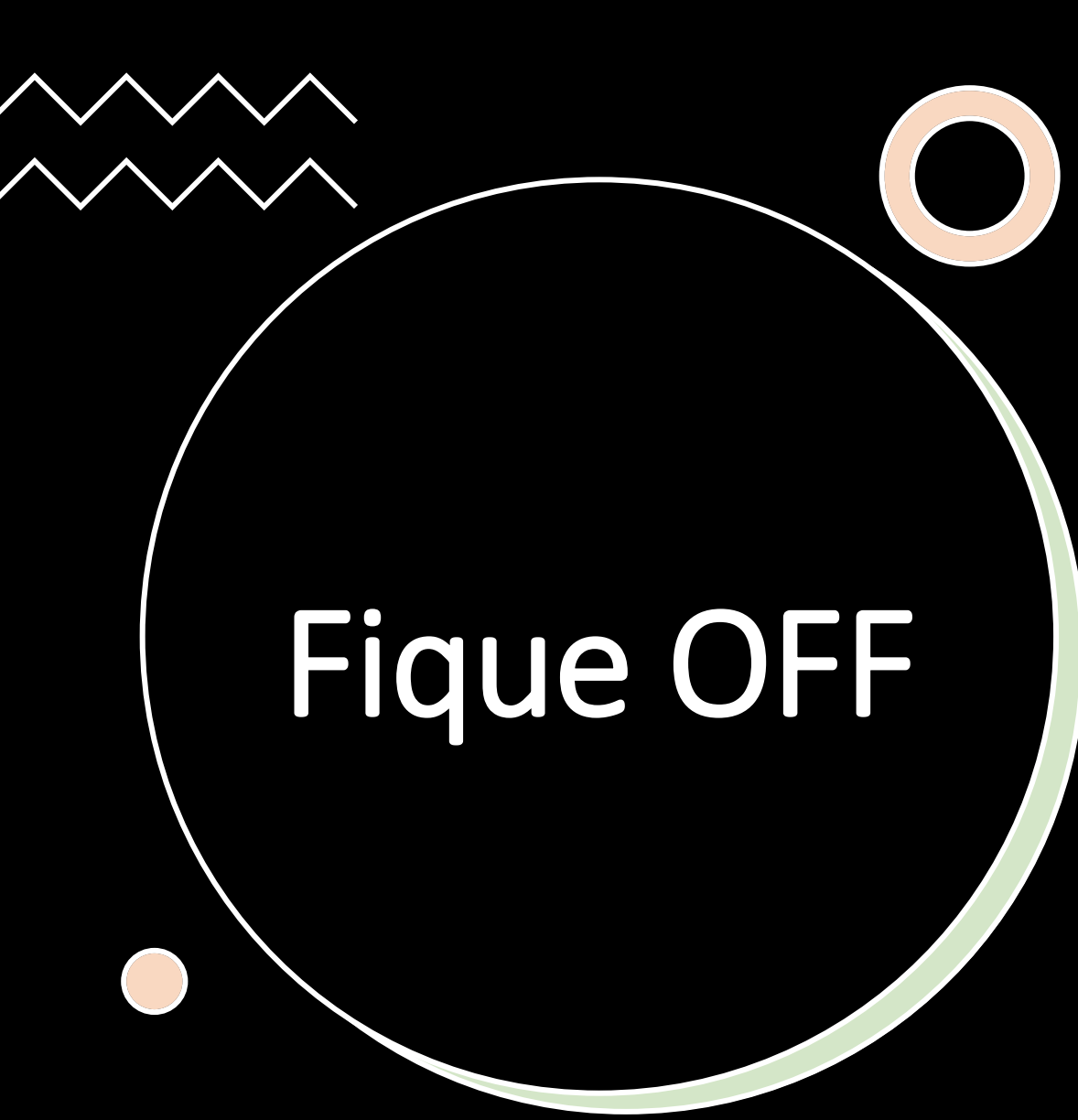
Tente incluir na sua rotina **ações de autocuidado**: atividades físicas, meditação ou relaxamento, alimentação saudável.





Conecte-se com as pessoas

- Mantenha os vínculos com familiares e amigos;
- Compartilhe sentimentos, alegrias, medos e angústias;
- Fortalecer contatos com quem está em situação semelhante a sua;
- Pertencimento social – fazer parte de algum grupo;
- Perceber que podemos contar com outras pessoas contribui para melhorar nosso estado emocional, por isso, aceite apoio emocional quando oferecido e ofereça apoio quando puder;
- Faça ligações, chamadas de vídeo.



Fique OFF

Ter momentos do dia para ficar afastado do mundo digital (celular, internet, TV);

- Manter-se informado é importante e necessário, mas é preciso atenção com a quantidade e qualidade das informações que consumimos.
- Buscar fontes confiáveis de informação e não repassar notícias falsas ou duvidosas;
- Compartilhe, sempre que possível, ações de cuidado, de solidariedade – cuidado com o **excesso de realidade**.



Cuidado com o sono

- Efeitos na concentração, memória, aprendizagem.

- Criar horários regulares para dormir e acordar;
- Evitar cochilos durante o dia, principalmente se tiver insônia à noite;
- Atividade Física;
- Dormir em local tranquilo;
- Evitar alimentos gordurosos e de difícil digestão antes de dormir;
- Não ingerir bebidas estimulantes à noite (café, refrigerantes de cola, guaraná);
- Tentar não levar preocupações para a cama ou buscar pensamentos mais agradáveis;
- Faça meditações curtas, exercícios respiratórios, ouça músicas relaxantes, etc.
- Quando se sentir sem sono, levante e faça algo repetitivo para que o sono chegue.
- Não se culpe pelo sono não dormido. Alguns dias precisamos de mais sono, em outros, de menos.



Hábitos saudáveis

Cuide da alimentação, beba água.

Movimente e sinta o corpo.

Tomar sol, caminhar, dançar pela casa.

Alongue, respire, medite.

Cultive sua espiritualidade.

Expresse seus sentimentos.

Faça pausas.

Nos momentos difíceis...

- No seu tempo busque **expressar** esses sentimentos, fale com uma pessoa que sinta confiança.
- Busque imaginar que assim como os momentos bons que já viveu, os momentos difíceis e ruins não perduram para **sempre**.
- Relembre-se de situações difíceis parecidas no passado e das **estratégias** que você já utilizou para lidar com esses momentos ruins.
- **Questione** os pensamentos que estão te atrapalhando, como “isso não tem solução”, perguntando-se: “Isso é um fato ou simplesmente um pensamento?”
- Diante de situações novas e difíceis busque parar um pouco e, com **calma**, tente aceitar a situação de forma realista, ou seja, pensando no que pode ser feito com seus próprios recursos e se é necessário pedir ajuda.



Peça ajuda!

- Não tenha vergonha ou medo de buscar ajuda profissional;
- Às vezes o peso é mais forte do que podemos suportar;
- Podemos evitar sofrimento intenso e prevenir adoecimento quando recebemos ajuda adequada.





Orientações para estudo

Autoconhecimento

Como funciona a minha aprendizagem?

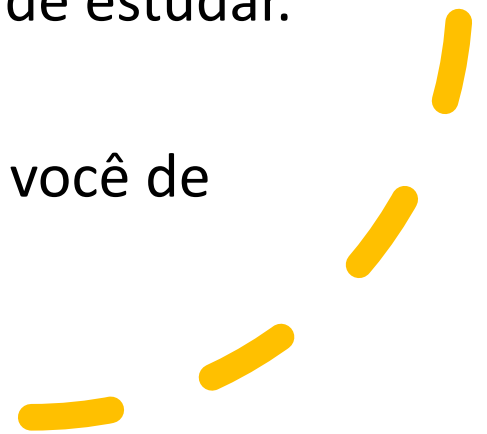
Tomar consciência e refletir sobre o processo de estudo.

Meta: estudo com significado. Aprender com profundidade, sem data de validade.

Aprender a aprender.

Não existe um jeito “certo” ou “errado” de estudar.

Descobrir: O que é mais adequado para você de acordo com seu funcionamento?



Estilos de Aprendizagem

Existem vários, 3 deles são:

- **Visual** - Desenhar, circular, sublinhar, anotar com destaques coloridos, usar esquemas, gráficos, diagramas, ilustrações, resumos, fichamentos e outras formas de registro que auxiliam no estudo e revisão das aulas. As anotações durante as aulas também são estratégias utilizadas, pois estimulam a visão. Gosta de silêncio para estudar e prefere fazer isso sozinho.
- **Auditivo** - Atento às explicações, gosta de ler em voz alta, estudar com documentários em áudios, podcasts, grava áudios, gosta de palestras e debates, lê pausadamente, não tem problema com barulho e curte estudar com outras pessoas, podendo ser a música uma aliada na hora dos estudos.
- **Cinestésico** - Não se satisfaz apenas vendo e ouvindo, precisa entender o conteúdo na prática, alternando momentos de estudo com atividades como experimentos, aulas de campo e outros em que fiquem ativos. Gosta de fazer anotações e curte estudar em grupo.

Manter o compromisso

No Ensino Remoto tentar estar presente e comprometido com os estudos;

Não assistir às aulas de qualquer jeito;

Buscar ambiente mais adequado possível;

Material organizado.

+

•

o

Gestão do Tempo e Procrastinação

- Refletir sobre o tempo que se tem para estudar e o que fazer com ele!
- Organização poupa tempo.

Procrastinar: comportamento de adiar tarefas que precisam ser realizadas. “Deixar para depois”.

- É comum acontecer, o problema é quando ele se repete demais.
- Pode gerar ansiedade e sofrimento.

Diminuindo a procrastinação

1. No começo do dia (ou no dia anterior), escreva uma **lista** de tudo o que quer realizar. Assim, você não precisará se preocupar em ter de lembrar das atividades.
2. Use uma **agenda** para monitorar compromissos, projetos ou objetivos.
3. Defina um tempo limite para realizar a tarefa que seja **antes** do prazo final.
4. Busque estratégias para lidar com possíveis **distrações**.
5. Aprenda a dizer **NÃO** a atividades que prejudiquem sua gestão de tempo.
6. **Divida** a tarefa em períodos curtos de tempo em que você se mantenha focado.
7. Imagine-se obtendo as **recompensas** decorrentes da conclusão da tarefa.
8. Identifique as **consequências** desagradáveis de não fazer a tarefa (ex: sentimentos de ansiedade, estresse, não dormir bem para poder realizar a tarefa atrasada, etc.).
9. **Apenas comece!** Lembre-se de que você pode agir apesar de se sentir desconfortável, mesmo que seja por apenas 15 minutos.

+

•

o

Motivação

Não existe alguém 100% motivado todo tempo.

Não existem fórmulas prontas para manter alguém motivado. Ela é um hábito que exige esforço para ser mantida.

Você pode começar a estudar mesmo não se sentindo tão motivado para isso.

O que lhe motiva a estudar? Boas Notas? Aprender?

Sentindo-se mais motivado

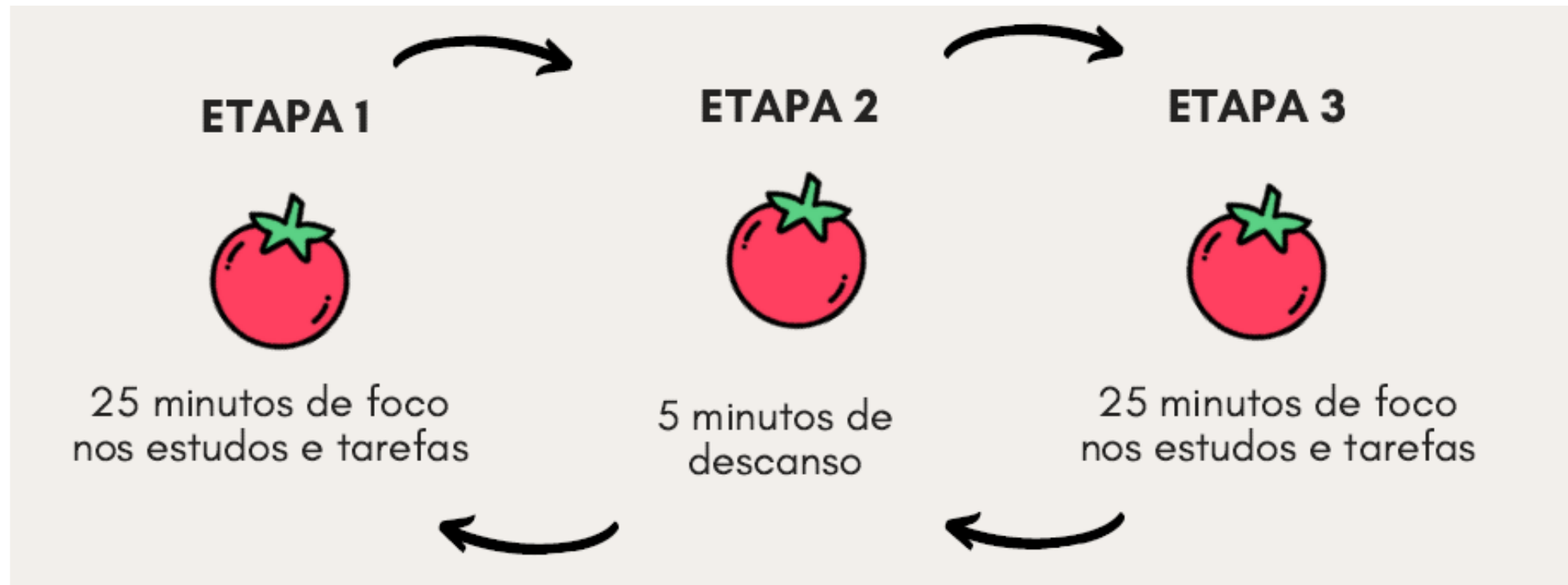
- Criar uma lista dividindo as tarefas do dia – ao riscar o seu checklist ao longo dia terá um bônus motivacional;
- Atividades de movimentação – libera hormônios que melhoram a motivação;
- Começar pelo o que mais gosta ou que é mais fácil (CUIDADO);
- Pense nos seus objetivos com o estudo;
- Rotina – aumenta nosso controle sobre as situações e os resultados;
- Sistema de recompensas – hábito saudável e sustentável;
- Estudar junto – grupos on-line para disciplinas difíceis.

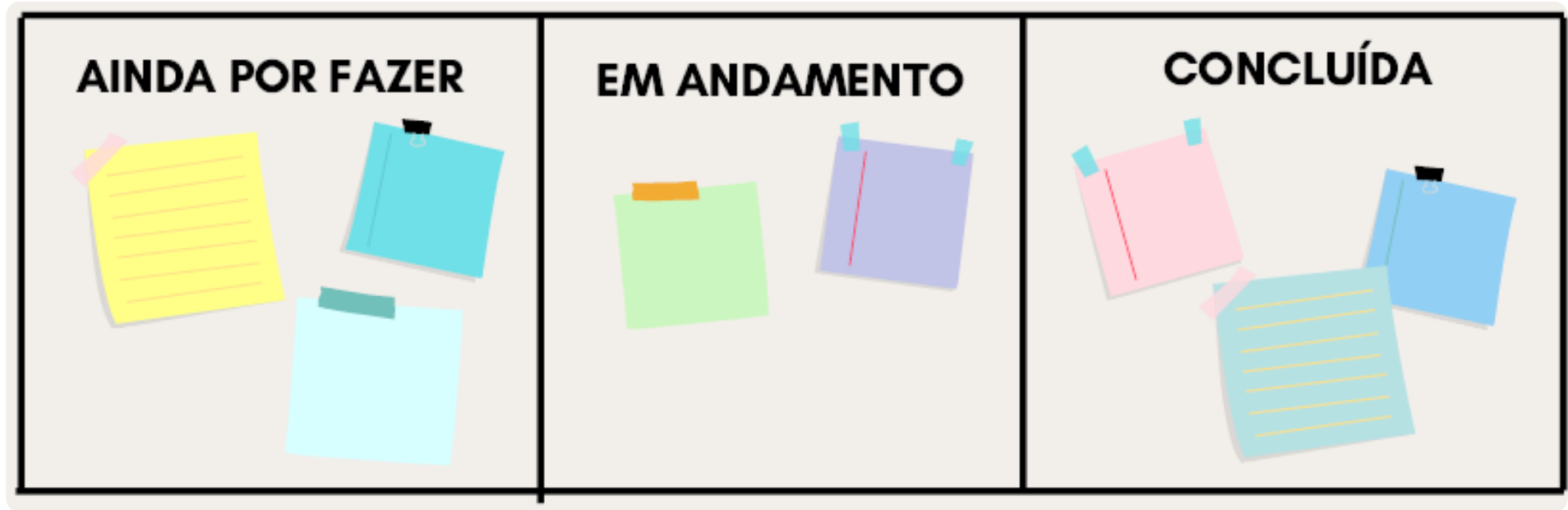
Técnicas de Estudo

TÉCNICA POMODORO

Gerenciamento do tempo com períodos de 25 minutos de estudos intercalados com 5 minutos de descanso.

- Após quatro períodos de 25 min parar por 30 minutos para poder iniciar outro.





TÉCNICA KANBAN

Divisão do fluxo de atividades em 03 categorias por meio de papéis coloridos (post-its)

- Atividade em andamento;
- A serem feitas;
- Concluídas.

Técnicas de Estudo

Método Cornell

CABEÇALHO

PALAVRAS-CHAVE

ANOTAÇÕES

RESUMO

Técnicas de estudo

MÉTODO CORNELL – ajuda a fazer anotações durante uma aula ou resumir conteúdos estudados.





Estratégias de estudo

- Anotar as explicações dos professores durante as aulas
- Anotar as dúvidas enquanto estuda
- Sublinhar informações importantes e destacar palavras-chave de um texto ou aula
- Fazer resumos, esquemas, mapa mentais
- Ler um texto em voz alta
- Repetição de leituras e exercícios
- Estudar antes da aula
- Fazer perguntas curiosas sobre os temas estudados
- Conversar com colegas que gostam do assunto



Estratégias de estudo

Elaborar perguntas e respostas sobre o assunto

Tentar explicar para alguém o que você entendeu do conteúdo

Recorrer a outras fontes sobre o assunto (vídeos, podcasts, reportagens)

Escrever com suas palavras o que entendeu da tarefa/texto

Parar durante o exercício ou leitura para saber se está entendendo

Resolver os exercícios por ordem de dificuldade, primeiro os mais fáceis

Corrigir os exercícios realizados

Estratégias de estudo – aulas remotas

Anotar o tempo do vídeo em que o professor falou algo importante na videoaula para retomar quando quiser revisar.

Criar grupos de discussão com colegas através de chamada de vídeo para tratar dos conteúdos difíceis ou que tem dúvida.

Marcar reuniões online com o professor (ou monitor, se tiver) para esclarecer dúvidas.

Verificar com certa frequência as atividades sugeridas pelo professor na plataforma utilizada.

Em caso de aulas síncronas, tentar acompanhar as aulas em tempo real, se possível. Isso pode lhe ajudar na organização de sua rotina.

Pedir ajuda a colegas, professores, amigos e etc., se você tiver dificuldade para acessar e utilizar as plataformas digitais.

Paciência

Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
A vida não para

Enquanto o tempo acelera e pede pressa
Eu me recuso, faço hora, vou na valsa
A vida é tão rara

Enquanto todo mundo espera a cura do mal
E a loucura finge que isso tudo é normal
Eu finjo ter paciência

O mundo vai girando cada vez mais veloz
A gente espera do mundo e o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência

Será que é tempo que lhe falta pra perceber
Será que temos esse tempo pra perder
E quem quer saber
A vida é tão rara, tão rara



Referências

BLANDO, A; MARCILIO, F. C. P.; ZOLTOWSKI, A. P. C; PEDROSO, C. J. *Como estudar na universidade: um guia prático para o Ensino Remoto Emergencial*. Porto Alegre: NAE/UFRGS, 2020.

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.

OLIVEIRA, Maria do Socorro de Lima et al. *Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado*. UFRPE / Recife: EDUFRPE, 2020.

WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAUJO, M. F., MACHADO, W. L., & ENUMO, S. R. F. (2020). *Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia*. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa.