

Saúde mental

em tempos de pandemia

orientações
psicológicas
para a docência



INSTITUTO FEDERAL
Ceará



Saúde mental em tempos de pandemia

orientações
psicológicas
para a docência

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

I59s 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 a docência / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE, layout e diagramação Ângelo Santos, revisão Caio Montenegro. – Ceará : IFCE, 2020.

14 p. : il.

1. Pandemia de COVID-19 2. Saúde mental 3. Docência I. Rodrigues, Cybele Nogueira. II. Nascimento, Edileusa Santiago do. III. Costa, Jobson Vital. IV. Palheta, Juliano Matos. V. Albuquerque, Renata Alves. VI. Meireles, Rodrigo Fernandes. VII. Título.

CDD 158.1

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



A pandemia de COVID-19 trouxe mudanças súbitas e importantes também para a educação, como a necessidade de rápida **adaptação às atividades de ensino-aprendizagem** nos meios digitais em rede de internet. Com a retomada das atividades de ensino de forma remota, uma gama de desafios se apresenta a professoras e professores, desde a **apropriação dos recursos tecnológicos** nas atividades docentes até a **reconfiguração de estratégias pedagógicas** para facilitar o processo de aprendizagem. Nesse contexto, uma série de tensões são geradas para além daquelas já esperadas pela vivência da pandemia, tais como tristeza, ansiedade, irritabilidade, entre outras. **A preocupação maior é com discentes** em situação de vulnerabilidade e com dificuldades, e compreende desde o acesso aos meios até o engajamento nas atividades letivas remotas.

Textos

Cybele Nogueira Rodrigues
Edileusa Santiago do Nascimento
Jobson Vital Costa
Juliano Matos Palheta
Renata Alves Albuquerque
Rodrigo Fernandes Meireles

Layout e diagramação

Ângelo Santos

Programador visual — IFCE *campus* de Quixadá

Revisão

Caio Montenegro

Professor de Língua Portuguesa — IFCE *campus* de Quixadá

Nesse sentido, o Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE oferece esta cartilha aos docentes com o intuito de orientar **cuidados na relação** com os discentes, incentivar o autocuidado e **amenizar os danos** em saúde mental.

Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE



*Docência
adecida na
pandemia*

Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Península¹ com grupos de professores da educação básica de todo o Brasil, em maio deste ano, é possível notar que **predominam sentimentos negativos entre professores**: 67% estão se sentindo ansiosos, 38% estão cansados, 36% se dizem entediados, 35% estão sobrecarregados, 34% se sentem estressados, e 27% estão frustrados. **Apenas 9% se dizem alegres, e 23% se sentem calmos.**

83% dos professores brasileiros, em média, ainda se sentem pouco preparados para o ensino remoto;

88% deles afirmaram que nunca deram aula de forma virtual antes da pandemia;


55% não tiveram qualquer suporte ou capacitação durante o isolamento social para ensinar fora do ambiente físico da escola;

Os professores se sentem despreparados para o ensino virtual, mas o interesse é latente:

75% gostariam, sim, de receber apoio e treinamento neste sentido;

75% dos professores revelaram que não receberam nenhum suporte emocional das escolas neste momento tão difícil e incerto, uma questão importante já conhecida antes da pandemia e que se mostra ainda mais crucial agora.

¹ Instituto Península (2020). Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios de Coronavírus. Disponível em: <<https://www.institutopeninsula.org.br/pesquisa-sentimento-e-percepcao-dos-professores-nos-diferentes-estagios-do-coronavirus-no-brasil>>. Acesso em: 22 jul. 2020.



*Dicas de
cuidados para
interações
virtuais*

Construa coletivamente regras de convivência!

Construir, conjuntamente com os estudantes, regras de convivência ajudará o professor a prevenir eventuais conflitos no ambiente virtual. Esse contrato coletivo facilita a participação e o engajamento em regras estabelecidas, uma vez que foram propostas por eles em coautoria.

Cuide dos vínculos afetivos entre os atores envolvidos nas aulas!

A atenção a este ponto cria um ambiente de aprendizagem eficaz e saudável, capaz de promover, ao mesmo tempo, intercâmbio de experiências, produção de conhecimentos e cuidados em saúde mental.


Lembre-se de que o ensino remoto é mais do que a mera transmissão de conteúdo!

O ensino remoto deve valorizar a participação, a troca de ideias e as experiências entre discentes. O desenvolvimento do espírito de grupo possibilita ir além da mera transmissão de conhecimentos, ao objetivo educacional de formar um ser humano autônomo, reflexivo e crítico.

Disponibilize uma escuta atenta e respeitosa para as questões que emergirem em sala de aula!

É importante, principalmente no contexto remoto, possibilitar momentos de diálogo nas aulas para além da discussão de conteúdos programáticos, incluindo temas trazidos pelos discentes e suas vivências emocionais.





Possibilite a criação de um espaço de integração e solidariedade!

É apropriado desenvolver a empatia investindo em ações e estratégias de cuidado e solidariedade entre os discentes a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social, o que pode mitigar os efeitos do distanciamento social.

Seja flexível e compreensível com as limitações dos estudantes!

Tente ser paciente com as dificuldades e ter flexibilidade com o cumprimento de prazos. Lembre-se: estamos em situação de pandemia e nem todas e todos possuem condições iguais. Pergunte, busque conhecer e considerar a infraestrutura de que os seus discentes dispõem.

Utilize de forma razoável as tecnologias disponíveis e evite as telas!

No seu planejamento didático, pondere o tempo demandado de exposição dos discentes às telas. O excesso de exposição a elas contribui para o estresse e a fadiga ocular e mental.



*Estratégias
de
autocuidado*

Organize um espaço específico em sua casa para seu trabalho diário.

Ter um lugar organizado para o trabalho não é apenas uma questão estética, mas favorece a concentração, o bem-estar e a produtividade.

Faça intervalos entre as atividades diárias respeitando o horário das refeições e de descanso.

Intervalos regulares entre as atividades permitem um distensionamento das preocupações laborais e um melhor gerenciamento do estresse. Esse é um momento para se distrair e pausar a atividade que está sendo executada. Tirar momentaneamente os olhos das telas também contribui para a diminuição do estresse e da fadiga ocular e mental.

Organize e acompanhe as atividades remotas em um *checklist* diário.

É importante organizar o nosso tempo para aproveitar bem cada momento. Não se deixe atropelar pelas atividades nem acumule tarefas. Perceba que algumas tarefas podem ser cumpridas ou concluídas em outros dias.

Faça atividade física regularmente.

A atividade física é importante para a nossa qualidade de vida. Procure fazer pelo menos 30 minutos de atividades físicas diárias. Se não puder sair de casa, improvise maneiras de fazê-las. Outra dica importante é alongar-se por no mínimo 5 minutos antes e depois do seu trabalho on-line.

Encontre momentos do dia para relaxar.

Por estarmos trabalhando em casa neste período, muitas vezes extrapolamos o horário de trabalho, mas o corpo também precisa de descanso. Então, se espreguice, escute uma música prazerosa, dance, medite e descanse.

Cuide da sua alimentação, do sono e beba água regularmente.

Algumas necessidades básicas necessitam de equilíbrio para uma melhor qualidade de vida. Para isso, mantenha a rotina de fazer as principais refeições do dia adequadamente. Atente para o fato de que a falta de sono altera o metabolismo, podendo gerar indisposição e estresse. Finalmente, não se esqueça de que o nosso corpo é constituído basicamente de água e, por isso, precisamos hidratá-lo constantemente.

Varie a rotina eventualmente com atividades diferentes.

A vida não se resume à produtividade laboral. Tenha um tempo reservado exclusivamente para o seu lazer, que é importante para a saúde e o bem-estar, pois promove a criatividade, os momentos de integração, de socialização e a construção de vínculos saudáveis. Então, ligue para alguém especial, assista a filmes e séries e/ou jogue.



Aprenda a nomear seus sentimentos e emoções.

O autoconhecimento favorece a saúde mental. Quando nos conhecemos, tendemos a ponderar melhor as nossas ações e decisões e compreender as nossas reações.

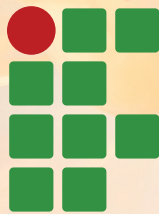
Busque ajuda profissional sempre que necessário.

Buscar ajuda psicológica é um ato de coragem e cuidado. Nem sempre conseguimos sozinhos compreender o que sentimos. Procure um profissional que o ajude a identificar o que está acontecendo e o auxilie a organizar seus pensamentos e sentimentos.

*Onde
buscar
ajuda?*

Precisando de ajuda, procure o **serviço de psicologia** na **Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (Progep)**. Existem profissionais prontos para atender servidoras e servidores.

Se precisar encaminhar estudantes a um profissional, procure a **Coordenadoria de Assistência Estudantil (CAE)/Serviço de Psicologia** do seu *campus*.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará