

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

**Saúde mental no
contexto de
pandemia:
Convivendo com
o "novo
normal"**



Convivendo com o "novo normal"

O tema desta 3ª edição foi sugerido por um dos estudantes que preencheu o formulário de avaliação da edição anterior. O termo "novo normal" é muito relativo, pois podemos refletir se o que havia antes da pandemia era normal, além disso, ao normalizarmos o "novo normal", já é o velho, no sentido de tornar habitual, usual, comum.



Imagem: Marish/Shutterstock

É inegável que este "novo normal" em contexto de pandemia trouxe diversos impactos na vida das pessoas, como nos processos educacionais e de trabalho, nos arranjos sociais, nas nossas relações familiares, afetivas, temporal, com a nossa saúde, fazendo com que tenhamos que passar maior tempo em casa.



O contexto universitário igualmente incorporou as dimensões do "novo normal", os professores e demais profissionais passaram a trabalhar de casa, as aulas passaram a ser remotas, os estudantes se viram sem os espaços concretos e físicos da Universidade, onde a vida acadêmica pulsava, mas também sem o espaço relacional, de encontro, de contatos, de risos, de jogos, de confraternizações.



Imagem: Agence

Estratégias de convivência com o "novo normal"

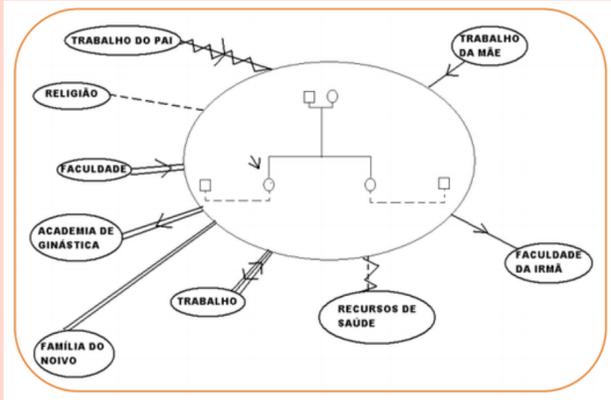


Imagem: Horta

Os estudantes tem nos perguntados como conviver de maneira mais satisfatória com esse "novo normal"? É claro que não temos uma única resposta para esta pergunta, nem uma fórmula ou receita a ser seguida porque as pessoas e suas histórias de vida são únicas. Contudo, apontamos algumas possibilidades para essa convivência:



Reconhecer que o "novo normal" é real e presente no cotidiano:

- Encarar e reconhecer que talvez o ENSINO REMOTO seja a possibilidade encontrada para este ano acadêmico;
- Os TRABALHOS e ESTÁGIOS podem continuar sendo desenvolvidos de casa;
- Que novas PRÁTICAS PEDAGÓGICAS se farão necessárias para dialogar com esta realidade.

Experimentar ferramentas para gestão das relações:

- Por exemplo, o ECOMAPA que consiste em avaliar as diversas relações como as familiares, sociais, amizade, trabalho, acadêmica, saúde mental. Você terá uma visão gráfica de como estão as ligações entre esses sistemas relacionais e suas redes de cuidado;



Experimentar ferramentas para gestão das relações:

- Com o ECOMAPA existe a possibilidade de perceber se está demandando muitas energias e recurso apenas para um desses sistema, por exemplo, assistindo série demais e esquecendo de fazer uma atividade física, permite reconhecer quais situações dentro desses sistemas mais afeta a saúde mental.

Ter uma compreensão ampliada de saúde mental:

- Saúde mental está longe de ser apenas psicopatologia, identificação e tratamento de transtornos mentais;
- Envolve autocuidado diário;
- Inclui a capacidade de administrar a própria vida e suas emoções positivas quanto negativas, diante das diferentes situações;
- É buscar viver no "equilíbrio" das atividades que preciso realizar diariamente, sem deixar de fazer o que gosta, como atividades de lazer, atividades físicas, amizade, assistir série, etc.

Imagem: Horta

Estratégias de convivência com o "novo normal"

Gestão do tempo:

- Não crie um sistema rígido de caixinhas do tempo, que talvez não consiga se encaixar e lhe gere sofrimento;
- Estabeleça limites, como hora para dormir e acordar, se alimentar, fazer atividades que lhe gere prazer, trabalhar e/ou estudar, não de maneira rígida. Esses limites ajudam na organização de suas atividades e no autocuidado em saúde mental.

Gestão do tempo:

- Deixar claro que, mesmo em casa, você segue suas atividades acadêmicas, mas que você pode dividir as responsabilidades domésticas. Buscar entender que a rotina de todos dentro de casa mudou e isso precisa ser refletido por cada membro da família, para redução de conflitos familiares.

Sistemas funcionais que precisam ser autoanalisados:

- Observe o preparo e ciclo do seu sono;
- Reflita sobre sua relação com os alimentos;
- Procure conhecer o seu corpo e como ele pode estar reagindo em diferentes situações de estresse;
- Reflita como você está conduzindo suas relações familiares e sociais;
- Analise se você está fazendo algo ou não para cuidar da sua saúde mental

Atividades que você pode se permitir:

- Cultivar pequenas hortas em casa;
- Realizar atividades físicas;
- Fazer leitura coletiva com os demais moradores da casa ou de maneira virtual com os amigos;
- Aprender a dançar ou tocar um instrumento musical;
- Praticar meditação e yoga;
- Participar de atividades voluntárias;
- Realizar sessão de cinema reunido os moradores da casa

Se precisar, procure ajuda:

Se você não tá conseguindo lidar com o medo e pânico excessivos ou se sentindo sobrecarregado, ansioso, deprimido pensando em se machucar ou em suicídio, portanto, não hesite em procurar ajuda médica, psicológica, familiar ou ainda pode ligar para o CV (188).



Imagem: CRP

"E quando o dia for de cactos, lembre-se que ele dá flores."

Autor desconhecido



ELABORAÇÃO

Josiane de Souza Medeiros

Psicóloga do Departamento de Assistência Estudantil - DAEST

COLABORAÇÃO

Trabalhadores da Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - DAEST



REFERÊNCIAS

AMARANTES, P. Saúde mental e atenção psicossocial. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.

BRAGA, A. L. S.; et al. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. Revista Pró-UniverSUS, v. 08, n.1, p. 48-54, Jan-Jun. 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia prático de matriciamento em saúde mental / Dulce Helena Chiaverini (Org.) ... [et al.]. [Brasília, DF]: Ministério da Saúde: Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva, 2011.

BERKENBROCK, V. J; MARTINO, L. M. S; BARCELLOS, G; MEIRA, L. A. Novo normal? Provocações sobre tempo, liderança, relacionamento e o si-mesmo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.