



# Orientações aos estudantes: como lidar com o distanciamento e manter o bem-estar físico e emocional?

Aysa Mara Roveri Arcanjo  
Psicóloga – CRP 06/105047

Olá estudantes,

Devido a suspensão das aulas e outras atividades presenciais por conta da pandemia de Covid-19, nós da Coordenadoria Sociopedagógica (CSP) do IFSP continuamos a oferecer apoio a vocês, só que agora à distância.

Criamos esta cartilha com orientações gerais e continuamos disponíveis caso queiram entrar em contato conosco, ok?

Vamos começar...

O momento em que estamos vivendo é desconhecido para nós e para grande parte das pessoas no mundo todo, e por isso, pode gerar mal-estar, dúvidas, estresse, ansiedade, medo e angustia. Ainda mais quando nos é imposto um maior distanciamento social, não é? Por isso, todos esses sentimentos são esperados, e é comum nos depararmos com um turbilhão de emoções ao longo do dia.

De maneira repentina, foi preciso nos distanciar fisicamente do IF e dos amigos e isso pode fazer nos sentirmos sozinhos, principalmente quando a escola é um lugar que nos ampara e nos protege das adversidades.



Imagem: freepik.com

Nos perguntamos: Quando isso vai acabar? O que acontecerá com o calendário? Bem, para muitas perguntas não temos as respostas ainda, mas certamente as decisões a serem avaliadas serão tomadas visando o menor prejuízo para todos, levando-se em conta, claro, o cumprimento da legislação e a manutenção da qualidade do ensino.

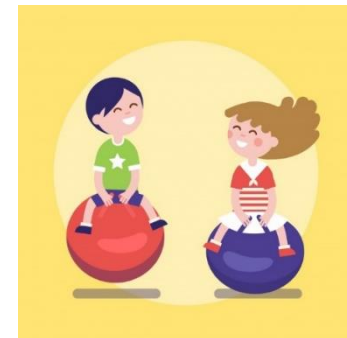
A lista de perguntas na nossa cabeça não para de crescer: Devo estudar nesse período? O que fazer nesse período sem os amigos? Como conviver com a família em casa? Me sinto estressado, o que fazer?

Para questões como essas preparamos algumas orientações:

# Lazer



Dentro do possível para você e de suas condições, tente fazer atividades que você gosta de fazer em casa e não tem tempo para isso na correria do dia-a-dia.



# Ou tente algo novo...



Imagem: freepik.com

# Informação

Hoje em dia somos estimulados o tempo todo com informações. Então atente-se ao consumo exagerado, que pode gerar mais pensamentos e sentimentos ruins, e evite notícias que te deixam com ansiedade ou estresse.

Assistir a notícias sobre a pandemia o dia todo, por exemplo, pode não fazer bem a você.

Cuidado também com as informações falsas que circulam na internet, pesquisar se a fonte é confiável é uma maneira de evitar a disseminação de desinformação.



# Relações

Nesse momento de suspensão das aulas a convivência com a família aumenta, e, combinado com o estresse da situação, mais conflitos podem surgir. Nesse momento, é importante tentar resolvê-los com base no diálogo e na negociação. Ah, aproveite também para contribuir na divisão das tarefas domésticas!

A relação com os amigos também está diferente, portanto é a hora de utilizar todas as ferramentas tecnológicas que estão ao nosso alcance para mantermos o vínculo com o grupo.





# Saúde

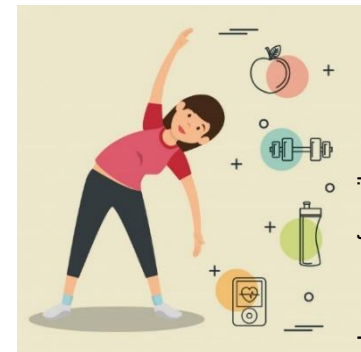


Imagem: freepik.com

➤ Se puder, arranje um pequeno espaço em sua casa para se exercitar.



Imagem: freepik.com

➤ Mantenha sua rotina de sono e alimentação. Ah não se esqueça do sol!

➤ Evite utilizar álcool, tabaco e outras drogas como estratégias de enfrentamento do estresse, porque a longo prazo podem piorar seu bem-estar físico e mental.

➤ Atenção: É hora de cuidar dos pensamentos e emoções.



Imagem: freepik.com

# Estresse, Ansiedade e Medo

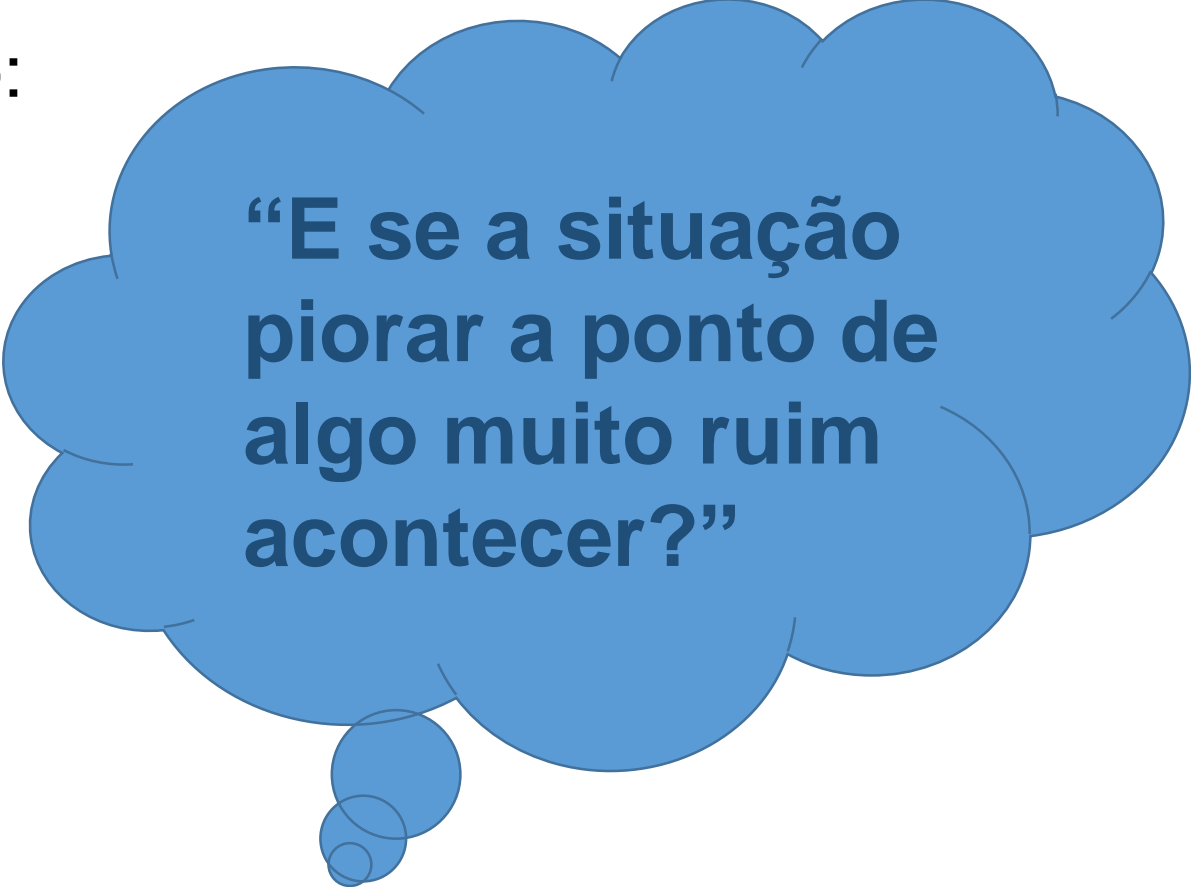
Em momentos de crise cada pessoa reage de um jeito, então algumas podem se sentir mais desmotivadas, irritadas, tristes, ansiosas e amedrontadas do que outras. Por isso, é importante, mais do que nunca, exercitar a escuta e empatia com familiares e amigos. É essencial também:

- Manter a atenção na realidade, ou seja, no que está acontecendo hoje, e evitar se perder em pensamentos que tragam catástrofe ou fantasiem a situação.
- Embora desconfortável, aceitar que estamos vivendo em um momento de incertezas, bem como entender e aceitar o isolamento de maneira voluntária, e principalmente o porquê dessa decisão.
- Buscar na memória momentos em que alguma dificuldade foi superada. Todos nós possuímos habilidades para resistir a adversidades.

# Estresse, Ansiedade e Medo

- Manter o foco em acontecimentos que posso controlar como: minha rotina, necessidades, atitudes, informações que absorvo, e neste caso de pandemia, como eu sigo as orientações de higiene e saúde.
- Desviar o foco de acontecimentos que não posso controlar como: reações e comportamentos dos outros, se as pessoas estão seguindo orientações de higiene e saúde.
- Em caso de muita ansiedade, angústia e medo, vale a pena monitorar os pensamentos para saber o que influenciou na mudança de sentimento. Por exemplo: percebo que estou com muita ansiedade, então analiso a situação e tento lembrar o que veio à minha cabeça logo antes.

Então percebo um pensamento como:

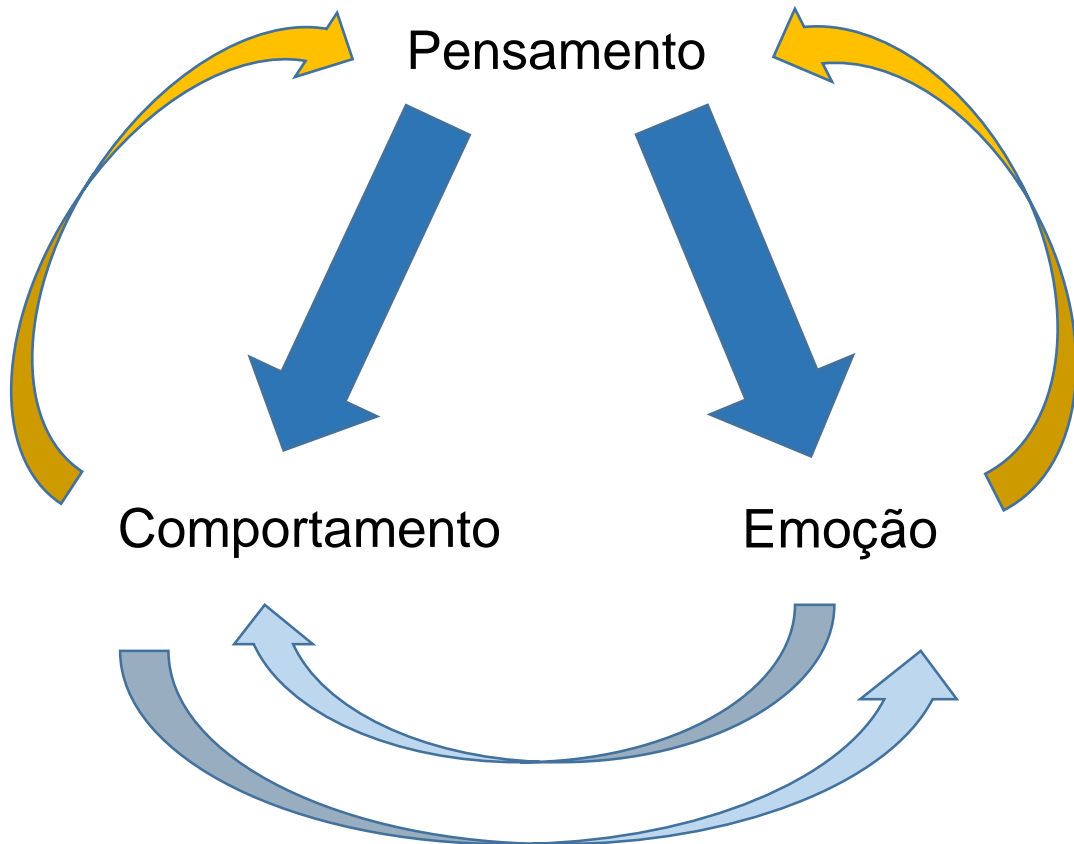
A large, irregular blue thought bubble with a smaller blue bubble at the bottom. Inside the large bubble, the text "E se a situação piorar a ponto de algo muito ruim acontecer?" is written in a bold, dark blue font.

“E se a situação  
piorar a ponto de  
algo muito ruim  
acontecer?”

Ou uma imagem de algo catastrófico aparece.

**Aí é a hora de identificar se o pensamento é prejudicial ou exagerado e focar no que posso controlar agora!**

# Mas porque isso acontece?



Nossos pensamentos influenciam nas nossas emoções e comportamentos. Ou seja, o modo como eu interpreto determinado acontecimento influencia na minha ação e reação frente à situação.

Continuando...

## O que eu faço primeiro?



Primeiramente, não se cobre por manter uma elevada produtividade, mas faça o que estiver dentro de suas condições no momento. Para não se perder no tempo, que agora é maior, é muito útil seguir uma rotina durante o dia e listar prioridades. Aproveite também para estudar, se possível!

## Respira!

Quando estamos tensos com alguma situação, o fluxo de pensamentos e a respiração podem acelerar, o que dificulta ainda mais e nos deixa cada vez mais tensos. Por isso, além dos pensamentos e sentimentos, precisamos nos atentar a nossa respiração e desacelerá-la!

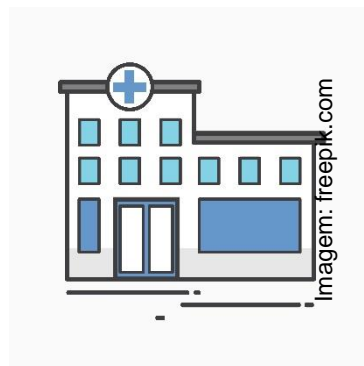
# **Dica: exercício de respiração profunda e relaxamento leve**

Pode ser utilizado por qualquer pessoa em momentos de tensão. É de ação rápida e pode ser feito em qualquer lugar, em pé ou sentado.

- 1) Coloque o dedo indicador da direção do umbigo, mantenha os pés ligeiramente afastados, posicione a palma da mão aberta no abdome e concentre-se nos movimentos da respiração.
- 2) Feche os olhos e imagine que seu abdome é um balão ligado por um canudo até o nariz.
- 3) Encha os pulmões dilatando o abdome (imaginando que está enchendo o balão) contando até cinco, até encher bem.
- 4) Agora solte a respiração pela boca contando até dez, esvaziando o balão bem devagar.
- 5) Repita três vezes.

# Se precisar, peça ajuda!

- Vários profissionais de psicologia estão oferecendo atendimento psicológico online gratuito neste momento de quarentena.
- Caso esteja em tratamento, mantenha contato com os profissionais (psicólogos e médicos) e continue tomando sua medicação.
- Se perceber um agravamento da situação, busque a emergência mais próxima de você. Vale lembrar o atendimento oferecido pelo Centro de Valorização da Vida no DISQUE 188 ou [cvv.org.br](http://cvv.org.br).



**DISQUE 188**



Na contramão do que vemos atualmente, estamos sendo cobrados agora pelas circunstâncias a desenvolver e aprimorar nossa solidariedade, cooperação, nosso cuidado com as pessoas e com a coletividade, de maneira a pensarmos não só em nós mesmos e protegermos o máximo possível de pessoas. Em um momento como esse, ajudar o próximo, mesmo que à distância, pode também fazer nos sentirmos melhores!

Também pode ser útil para você se conectar com sua espiritualidade ou religiosidade.

E não se esqueça, isso vai passar 😊  
Nos vemos em breve!!!

Coordenadoria Socipedagógica - IFSP

