

PRECISAMOS APRENDER A NOS CUIDAR¹

Diéssica Rocha de Carvalho²

Mais um semestre acadêmico se inicia, mas esse já começa diferente: totalmente com aulas teóricas virtuais. No início deste ano as aulas, de escolas e universidades, começaram presencialmente e parecia que seria mais um ano comum de estudos. Porém, em março tudo mudou e as aulas passaram a ser remotas. Iniciou, então, um modelo novo de aulas, novidade tanto para as(os) alunas(os) quanto para as(os) professoras(es), que precisaram preparar aulas voltadas para fora do ambiente físico da sala de aula.

E assim as aulas continuarão nesse novo semestre, com a intenção de respeitar o distanciamento social e diminuir a disseminação do novo coronavírus. Diferente do que no início do ano, agora já temos a experiência de como é estudar em nossas casas, mas isso não quer dizer que já estejamos acostumadas(os) com esse formato de aula. No meio universitário, estudos apontam que com o ensino remoto níveis de ansiedade, depressão e estresse aumentaram entre estudantes. O modelo de ensino sofreu mudanças, a rotina da(o) estudante universitária(o) mudou, mas algumas exigências acadêmicas se mantiveram as mesmas, além de outras terem aumentado. Além da preocupação com o contágio do novo coronavírus, foi (e é) preciso certa disciplina para dar conta dos prazos de trabalhos e provas. Porém, a disposição nem sempre é a mesma ao desempenhar as tarefas, em tempos pandêmicos ou não, e a não realização de alguma atividade no prazo correto (seja ele da disciplina ou da organização pessoal) contribui para o aumento da ansiedade gerada pela necessidade de produtividade.

Há inúmeras realidades e tipos de estudantes, alguns que conciliam trabalho e estudo, uns que têm ambiente e meios favoráveis aos estudos e outros que não (destaco que essas diferenças não refletem impactos menores ou maiores na saúde mental de cada pessoa). Independente do perfil da(o) estudante universitária(o), o fato é que as aulas virtuais continuarão. Algumas pesquisas mostram que as videoconferências cansam mais mentalmente do que as reuniões ou aulas presenciais, visto que a ausência do contato físico necessita mais atenção às linguagens que aparecem apenas na imagem e áudio do computador ou celular. É claro que trabalhos e provas continuarão fazendo parte das disciplinas neste semestre, mas é muito importante que nós, estudantes, possamos identificar períodos do dia que sejam favoráveis para a realização

¹ Artigo originalmente publicado no Jornal Gazeta do Sul, no dia 27 de agosto de 2020.

² Aluna graduanda em Psicologia – UNISC

das tarefas. Além disso, momentos de lazer (como praticar algum exercício, ler livros ou pintar) são importantes para o nosso bem-estar físico e mental.