

## **Igual a como era antes ou de um jeito diferente?<sup>1</sup>**

### **Readaptação às aulas presenciais: cuidados com a saúde mental e o bem estar acadêmico**

Aos poucos foi chegando o momento de voltar a viver a presencialidade da universidade, de estar no espaço físico, em interação mais próxima, de poder ver os rostos e as expressões dos estudantes e colegas de trabalho. Com cuidados ainda necessários, vamos nos apropriar novamente desse “lugar”.

A partir de tudo o que foi vivido com a pandemia, reflexos dessa experiência devem ser esperados nos estudantes no processo de retorno às aulas presenciais. Vamos pensar um pouco sobre isso.

#### Algumas reações e expectativas

- Dificuldades cognitivas e emocionais nos primeiros dias (baixa concentração, dispersão, desorganização no tempo e da rotina, estresse, sinais de ansiedade e de preocupações com a família, choro fácil).
- Dificuldade de ambientação, estranhamento, medo de contato, comunicação reduzida, dificuldade para conciliar demandas (família, trabalho, estudo).
- Sentimento de estar perdido/a (especialmente e academicamente). O que implica a necessidade de informações claras e precisas sobre o funcionamento das aulas e da universidade como um todo;
- Dificuldade financeira e consequente dificuldade de estar na universidade;
- Expectativas positivas em vista da interação com colegas e professores. Podem ser percebidos sentimentos de alegria associados com a rotina mais costumeira de antes da pandemia (vontade de interagir, rever pessoas, compartilhar experiências).
- Dificuldades linguísticas na compreensão de conteúdo e na expressão de pensamentos para quem ainda não tem familiaridade com o português e/ou espanhol em sala de aula;

#### O que fazer para ajudar o/a estudante nesse momento de retorno presencial?

- Favorecer a interação, respeitando o tempo e as características de cada pessoa. Promova momentos em que possam falar de suas experiências de estudo durante o tempo remoto e como está sendo esse retorno.
- Fortalecer a importância dos vínculos saudáveis entre os estudantes e dos espaços de empatia e ajuda para momentos de sofrimento;
- Manter-se disponível e aberto para apoiar os estudantes. Pode levar um certo tempo para haver uma nova adaptação à universidade e reflexos desse processo podem aparecer nos estudos.
- Explicar as siglas (ex: PRPPG, PRAE, SACT) principalmente quando se comunicar com estudantes ingressantes de 2020, 2021 e 2022.
- Orientar especialmente os estudantes ou pedir que algum estudante veterano os acompanhe quando se sentirem perdidos/as;
- Encorajar a expressão e a comunicação e evitar julgamentos e pressões desnecessárias, são aspectos que favorecem o estabelecimento de relações harmônicas e colaborativas para os estudos.
- Acolher, com abertura para escutar, quando identificar estudantes em sofrimento ou quando algum deles lhe procurar. Esse gesto de compreensão, respeito e reconhecimento do sentimento dos

<sup>1</sup> Texto fruto da colaboração das/os psicólogas da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)

estudantes tende a ter efeito positivo em seu estado emocional. Se não souber como ajudar o estudante, procure orientação, por exemplo, na Seção de Psicologia da PRAE.

- Sugerir, de forma discreta e reservada, que o estudante procure ajuda psicológica caso perceba problemas de adaptação ou de ordem psicológica, social e/ou pedagógica, mantendo o sigilo sobre o que eventualmente lhe foi revelado.

Estas são algumas orientações que podem favorecer e ajudar na readaptação dos estudantes ao ensino presencial.

Para maiores informações sobre os serviços de apoio da PRAE: <https://portal.unila.edu.br/prae>

Atenciosamente,

Seção de Psicologia SEPSICO/PRAE