

O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL NA VIDA ACADÊMICA EM TEMPOS DE PANDEMIA NOS CURSOS DO CENTRO DE CIÊNCIAS

Francisco Ronaldo Alves da Silva, Débora Vaz Costa, José Samuel dos Santos Barbosa,
Cristina Paiva da Silveira Carvalho

A saúde mental é de suma importância em todos os aspectos da nossa vida, tendo impacto sobretudo no rendimento acadêmico. A situação de distanciamento social, imposta pela pandemia de COVID-19, tem impactado a vida de docentes e discentes. Ao longo desse período consultas foram feitas aos alunos, com o objetivo de planejar ações que ajudassem a minimizar os prejuízos associados ao sistema remoto de ensino. Uma solicitação recorrente dos discentes foi a de atividades voltadas para a melhoria do bem-estar e saúde mental. Para atender a esta demanda foi proposta uma colaboração entre a Coordenação Acadêmica do Centro de Ciências e a Divisão de Atenção ao Estudante (DAE/PRAE), que contasse com a participação dos bolsistas do PAIP. A partir desta colaboração foram planejados três encontros com psicólogos e psicopedagogos da DAE, de forma a atender alunos dos cursos de graduação do Centro de Ciências, que foram divididos em três grupos: 1) Biotecnologia, Ciências Biológicas e Química; 2) Física, Geografia e Geologia; 3) Matemática, Matemática Industrial e Ciência da Computação. Cada encontro teve a duração de 1 hora e 30 minutos e contou com a participação de dois psicólogos ou de um psicólogo e uma psicopedagoga. Além dos profissionais, cada evento contou com a participação de um bolsista. O evento foi amplamente divulgado por meio do SIGAA e contou com um período de pré-inscrição, que resultou em um total de 26 inscritos para o grupo 1, 14 para o grupo 2 e 17 inscritos para o grupo 3. Em cada encontro os profissionais ouviram os relatos dos estudantes, que ressaltaram a extrema dificuldade em relação ao bom gerenciamento do tempo. Os profissionais elencaram recomendações e dicas, incluindo a indicação de livros, técnicas de meditação e métodos de estudo, para que os alunos conseguissem transpor essas barreiras do presente e chegar ao êxito no campo acadêmico, acompanhado de um bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: SAÚDE MENTAL. ESTUDO. ESTUDANTES.