



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

Reaprendendo a vida em tempos de pandemia



Coordenadoria de Assistência Estudantil - CASE
Divisão de Atenção ao Estudante - DAE

Fortaleza - CE, 2020



SU MÁRIO

Apresentação

3

13

Dicas alimentares para
regulação do sono

Estamos em
distanciamento
social...

4

14

E minhas emoções e
sentimentos?

... E agora?

4

14

Trabalhando conflitos

O que vem a
ser mesmo essa
tal de rotina?

9

15

Sobre perdas e luto

E a rotina de estudos?

10

16

A comparação
nossa de cada dia

Sobre alterações
no sono

11

18

E depois...

22

Referências
Bibliográficas



Apresentação

A vida corria em seu ritmo frenético... início de semestre, expectativas, planos... Veteranos e recém-ingressos iam e vinham pelos espaços da Universidade construindo suas trajetórias.

Todos fomos surpreendidos por um inimigo invisível, um vírus - e agora estamos, compulsoriamente, precisando reaprender a viver em outras circunstâncias. O tão famoso argumento de falta de tempo nunca foi tão contraditório. O que fazer com ele?

Com o objetivo de orientar os estudantes de nossa comunidade e ressaltar a importância do autocuidado, ampliando o alcance de nossa função de acolhimento, elaboramos este material para compartilhar formas de lidar com nossas “novas realidades”.

Tivemos a colaboração de estudantes que responderam a uma consulta feita no instagram da PRAE em maio de 2020. Foram respostas à pergunta: “Como está sua quarentena?”. Esses trechos estão destacados em negrito no início de alguns tópicos e subtópicos.

Esperamos que o texto ofereça boas reflexões e possa contribuir para o enfrentamento dos desafios com os quais estamos nos deparando.

Divisão de Atenção ao Estudante /PRAE-UFC

1. Estamos em distanciamento social...



“(...) Estou tendo sérias crises de ansiedade (...) não consigo me concentrar em nada...”

A sensação de ameaça e a prontidão para ação, típicas do comportamento de estresse, são bastante presentes no atual contexto; estarmos em alerta e preocupados é uma reação esperada. Contudo, quando não sabemos para onde direcionar nossa ação, e o medo vai se tornando cada vez mais generalizado e sem objeto específico, eleva-se o nível de ansiedade. Precisamos cuidar de vários elementos para que essas reações físicas e emocionais não nos sobrecarreguem e não nos adoeçam. Com esse intuito apresentamos aqui alguns aspectos desses cuidados de modo que as dores não ultrapassem nossas possibilidades durante o período de isolamento, bem como no retorno às atividades cotidianas.

1.1. ...E agora?



“Um tédio, as horas não passam, isso parece eterno, todos os dias igual a um robô.”

Entre as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o enfrentamento do estresse e da ansiedade causados pelo isolamento social decorrente da atual pandemia de coronavírus, está o estabelecimento de uma rotina diária.

Já que ficar em casa se tornou tão importante quanto lavar as mãos, vamos a algumas dicas sobre a rotina doméstica:

Reinventar o significado de ficar em casa

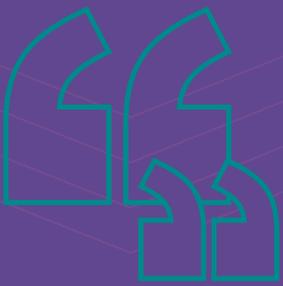


“ (...) lendo, vendo filmes, ouvindo músicas, comendo e tomando chá. Tem dias que fica difícil fazer o básico.”

De repente estar em nossas residências passou a ser o resumo da vida, do trabalho ao lazer. Partindo desse fato, é importante repensar o próprio “estar em casa”. Essa casa, que era vista por muitos como um lugar apenas de passagem, para uma dormida ou um intervalo entre um dia e outro, precisa ser transformada em um lugar de proteção e acolhimento, que abrigue as funções de um lar e de um escritório, de uma morada e de uma sala de aula, de uma praça e de uma igreja. A tarefa não é das mais fáceis e exige uma dose extra de desprendimento e criatividade, por parte de todos que estão em convívio diário. Desprendimento em relação às rotinas, que eram funcionais quando havia locais de escape fora do ambiente doméstico, e que agora precisam ser renegociadas. Isso vai do uso dos ambientes (banheiros, por exemplo) ao consumo de alimentos, passando pelo uso da internet. E criatividade para pensar em soluções para os conflitos antigos e novos que eclodirão com o passar do tempo e o aumento da convivência com as diferenças. Christian Dunker, professor e psicanalista do Instituto de Psicologia da USP, adverte:

Um dos primeiros efeitos da quarentena é a desorientação atencional. A pessoa se sente mais confusa, menos concentrada, muito mais cansada. Ela pensa que vai trabalhar em casa e vai conseguir descansar, mas não é isso que acontece. Porque uma série de apaziguadores que nós temos no trabalho, como a pausa para o cafezinho ou a conversa com o colega, são suspensos.

Exercitar paciência e empatia na convivência diária

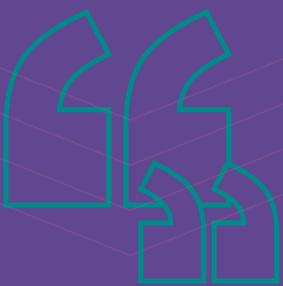


“O mundo vai girando cada vez mais veloz/ A gente espera do mundo e o mundo espera de nós/ Um pouco mais de paciência.”

Lenine

Uma primeira questão a se ter em mente é que nem todo mundo vivencia o isolamento e a quarentena da mesma forma. Algumas pessoas vão passar o dia procurando informações atualizadas, outras passarão o dia com cuidados de higiene, uns se vincularão às mídias sociais, como estratégias mais ou menos funcionais. As pessoas são diferentes e essas diferenças ganham proporções variadas em períodos de convivência prolongada. Sendo assim, compreender e respeitar o ritmo e as estratégias, que o outro com quem divide a casa está adotando para enfrentar a quarentena, é o primeiro passo. Paciência e empatia são, assim, as palavras de ordem desta realidade.

Construir seu canto



“O convívio em família por tanto tempo não é tão saudável como deveria.”

Diante deste quadro de recolhimento involuntário, é bastante comum que alguns hábitos e atividades de outros membros da família sejam fonte de conflitos e desconfortos, principalmente com todo mundo em casa ao mesmo tempo. Atentando para esse fato, uma providência a ser pensada é a criação de um espaço que possa servir como seu “cantinho pessoal”. Um lugar que, independentemente do tamanho ou da localização,

servirá como sua zona de refúgio, seja para se dedicar a alguma atividade que demande mais foco, seja para descansar. Se você precisa de concentração para determinada tarefa e a casa está barulhenta, pense em executar essas tarefas, de acordo com suas possibilidades, em horários nos quais algumas pessoas (crianças, muitas vezes) estão dormindo. Assim, modificar os horários de determinadas atividades também pode ser uma boa alternativa para driblar o estresse doméstico.

Criar pausas durante o dia



“E quanto a sua rotina?”

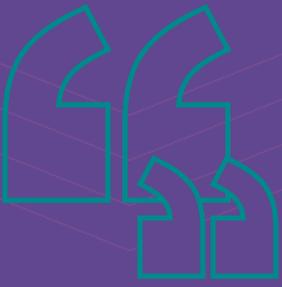
“Monótona, desgastante mentalmente, parece que você está vivendo o mesmo dia.”

Outra boa forma de manter o equilíbrio mental é fazer pausas ao longo do dia e encontrar atividades que não tenham como foco a produtividade, mas sim a restauração das energias. Cuidar das plantas, dos animais domésticos, repensar a organização da casa, separar roupas para doação, expressar sentimentos através da escrita/desenho e fazer leituras são algumas possibilidades. Christian Dunker ressalta:

Eu acho a leitura uma boa prática para isso, diferente das telas (televisão, celular, computador), porque a leitura convoca uma reestruturação da atenção da pessoa. Você entra no livro para seguir o personagem.



Estabelecer um horário para se informar



“Leio alguns livros digitais, mas principalmente notícias. Meu dia é no celular praticamente.”

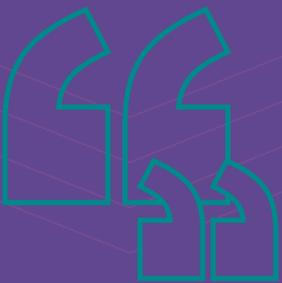
Desde a instalação da pandemia, estamos sendo expostos repetidamente a uma torrente de notícias e informações que nos cerca por todos os lados. O excesso de informações (muitas vezes contraditórias), somado à politização da pandemia e à polarização política, vem sendo identificado como gerador de ansiedade em boa parcela da população em quarentena. É perceptível a dificuldade em processar a carga de informações disponível na imprensa, na televisão ou na internet.

No texto “A dor de nunca saber o bastante” sobre a ansiedade de informação, Cristiana Baptista refere-se aos estudos do escritor americano Wayne Luke que compara o ambiente de excesso de informação atual a uma “areia movediça”. Segundo Luke, nas sociedades ocidentais as pessoas se sentem pisando em um solo não muito firme, justamente pela dificuldade em metabolizar a carga de informações disponível em livros, na imprensa, na televisão e na internet. “Quanto mais sabemos, menos seguros nos sentimos”, afirmou Luke. Essa discussão não é de hoje, mas se torna bem mais perceptível no atual contexto de isolamento social.

Mas, se o excesso de informação traz ansiedade, simplesmente evitá-las pode trazer mais angústia. É necessário, portanto, filtrar o que chega. Isso vale tanto para os meios tradicionais de comunicação, jornais impressos, radiofônicos e televisivos, como para grupos de WhatsApp e demais redes sociais. A principal orientação é separar um tempo do dia para se informar sobre o que acontece tanto em

nossa cidade quanto no mundo e não ficar checando minuto a minuto as últimas notícias sobre a Covid-19. Para tanto, é importante dar preferência aos canais de informação oficiais e aos veículos confiáveis, de acordo com as necessidades de cada um, para fazer o apanhado do dia.

2. O que vem a ser mesmo essa tal de rotina?



**“Não consigo ser produtiva...
Acordo tarde, almoço e o dia passa,
por mais que eu tente estudar.”**

Se sair de casa não é mais a mesma coisa, se voltar também não, se estar com os outros significa um risco e por isso eu tenho que ficar em minha residência o dia todo, por que estudar e trabalhar deveria ser igual, como se nada estivesse acontecendo?

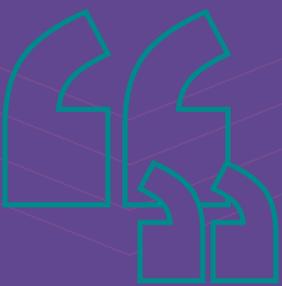
Diversas fontes de informação defendem a importância de se estabelecer uma rotina como estratégia para manter a saúde mental durante a quarentena, mas o que vem mesmo a ser essa tal rotina? Em um contexto de recolhimento involuntário, estabelecer uma rotina tem a ver com ter horários para acordar e para dormir, fazer as refeições em horários regulares, distribuir tarefas durante o dia e durante a semana. Tudo isso é importante para que consigamos continuar conectados com a passagem do tempo e para nos mantermos orientados com o passar dos dias.

Nesse contexto, manter uma rotina significa em primeiro lugar criar uma nova rotina. Não é absolutamente querer dar conta de sua antiga agenda como se não houvesse nada acontecendo a seu redor, exceto por uma pequena mudança que o fez ficar mais em casa. Estamos vivendo uma pandemia, pessoas estão adoecendo e morrendo, notícias chegam de

todos os lugares, estamos passando mais tempo em contato direto com pessoas numa experiência inédita e geradora de estresse e conflitos. Sendo assim, não cabe pensar que haverá uma melhor ou maior produtividade nesse período. A quarentena não surgiu para que você fizesse coisas que estavam pendentes. As prioridades simplesmente mudaram. A vida e a saúde mental devem ser as maiores prioridades neste momento.

Por fim, se você precisa trabalhar, trabalhe, mas entendendo que as condições mudaram e com isso os resultados também mudarão. Não é tempo de dar conta da rotina do passado, pois o que foi acordado no passado deverá passar por um novo acordo. Uma coisa é certa, todos precisaremos de empatia e compaixão para ajudarmos uns aos outros a colocar as coisas novamente nos trilhos, mas esse momento ainda não é agora.

2.1. E a rotina de estudos?



“(...) bem bagunçada, difícil manter a mesma rotina de antes, inclusive de estudos.”

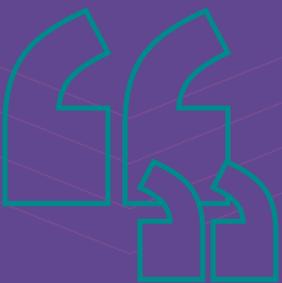
Dentro de uma rotina maior está a rotina de estudos. Mas dá certo estudar neste tempo tão estranho? Dá sim. E pode ser uma super estratégia de enfrentamento deste momento em que vivemos. Lembrando o que já falamos: não podemos nos cobrar da mesma forma que em circunstâncias diferentes, mas a manutenção ou (re)criação de uma rotina de estudos, além de melhorar sua autoconfiança, pode abrir inúmeras possibilidades de aprendizado.

O que tem impedido você de iniciar uma rotina de estudos? Por que e para que você estuda? Reavalie suas

motivações. Examine como aprende melhor e o que gostaria de aprender mais. Com certo planejamento, definição de prioridades, metas possíveis, local organizado e iluminado, você pode ter um ótimo começo. Por um período do dia, determinado para o estudo, elimine distratores (TV, smartphones, ruídos...), separe material e exercite essa habilidade. Não esqueça de se “presentear” e comemorar todas as pequenas metas atingidas.

Mesmo que você não recomece o hábito de estudo com disciplinas acadêmicas, escolha aprender. Seja um instrumento musical, um curso livre, um novo idioma... Tudo isso, claro, dentro dos limites de cada um.

2.2. Sobre alterações no sono



“Rotina parada, pois não sinto motivações para executar tarefas acadêmicas, e sono desregulado.”

Neste momento, as mudanças de rotina, de planos, bem como as inseguranças em relação ao presente, as incertezas em relação ao futuro, têm produzido alterações no sono: acordar cansado, ter pesadelos ou sono interrompido, trocar o dia pela noite, dormir em excesso ou ter insônia. Apesar disso, é importante não descuidar do sono por ele ser regulador de processos orgânicos e psicológicos. Noites maldormidas produzem desconfortos mentais e físicos. Para cuidar do sono, é importante entender como ele funciona. Existem dois aspectos internos que contribuem para o sono: o tempo acumulado de horas não dormidas (componente homeostático) e o ciclo sono-vigília (alternância entre momentos em que se está acordado ou dormindo). Desconsiderar a importância desses ciclos e de nossos horários de dormir pode desregular

a rotina do sono e acarretar um repouso não tão restaurador ou até insônia. Em certos casos, podemos experimentar a exaustão e não conseguirmos dormir.

Além da quebra de rotina do sono, que pode acontecer na quarentena, há também um comportamento, ampliado neste momento, que exerce grande interferência sobre o dormir: o uso excessivo de telas (celulares, televisões, tablets).

Sobre as telas, o indicado é diminuir o uso, em especial, nos momentos que precedem o sono. O hábito de relaxar, descansar e respirar de maneira mais profunda não deve ser deixado simplesmente para a hora de deitar, sob pena de termos dificuldade para desligar o modo vigília. O mais indicado é ir se desconectando de uma a duas horas antes do dormir.

Criar uma rotina para descanso se torna importante, pois pode ajudar a transmitir sinais ao organismo de que está chegando a hora de dormir (escovar os dentes, vestir roupa de dormir, tomar banho). Criar essa rotina é um processo longo, quem já está com dificuldade para dormir deve tentar recuperar rotinas antigas que funcionavam e introduzir formas mais atuais. Práticas de exercício e alimentação saudável contribuem para um bom ciclo sono-vigília.



2.3. Dicas alimentares para regulação do sono

O período de confinamento pode causar uma elevação da ansiedade, o que possivelmente acarretaria noites mal dormidas. E dormir mal tende a causar redução da imunidade, alterações no humor, aumento do estresse, dores de cabeça e até maior vulnerabilidade a problemas cardiovasculares. Ter boas noites de sono faz toda a diferença na qualidade de vida.

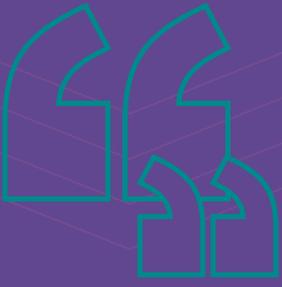
A equipe de nutrição da PRAE/UFC separou algumas receitas de chás de ervas que podem auxiliar na regulação e melhorar a qualidade do sono.

Chá de ervas com efeitos sobre a melhora do sono

Nome popular	Nome científico	Ação	Parte utilizada	Dose de uso	Contraindicações de uso
Maracujá, flor da paixão, maracujá doce	Passiflora incarnata	Ansiolítico e sedativo leve	Folhas	Infusão: 1-2 g em 150 mL de água fervente. Tomar 1-4 vezes por dia (10 a 15 minutos após o preparo)	Gestantes e lactantes. Não utilizar em caso de tratamento com medicamentos depressores do sistema nervoso central
Camomila	Matricaria recutita L	Sedativo leve	Capítulos florais	Infusão: 1-2 g em 200 mL de água fervente. Tomar 1-4 vezes por dia (10 a 15 minutos após o preparo)	Gestantes e lactantes
Melissa, Erva-cidreira	Melissa officinalis L	Ansiolítico leve	Folhas	Infusão: 1 envelope (10g) em 200 mL de água fervente. Tomar 1-4 vezes por dia (10 a 15 minutos após o preparo)	Gestantes e lactantes

Levando em consideração que o consumo excessivo de algumas substâncias interfere na qualidade do sono, é importante deixar aberta a possibilidade de redução, em situação de dificuldade de sono, de alimentos que contenham cafeína, substância psicoativa ou estimulante, tais como café, chá-verde, chá-preto, cacau e refrigerantes do tipo cola, além de bebidas alcoólicas. Ah! cuidado também com o consumo alto de açúcares (por seu efeito hipercalórico); se possível, experimente o sabor natural dos chás e cafés.

3. E minhas emoções e sentimentos?



“Segue o teu destino, rega as tuas plantas, ama as tuas rosas. O resto é a sombra de árvores alheias.”

Fernando Pessoa

Quando olhamos para nosso dia a dia e nos damos conta de que não corresponde ao modelo de sucesso que seguimos nas redes sociais, podemos com certa facilidade cair nas artimanhas de conflitos internos. Não raro, nas tentativas de fazer o que nos venderam (ou compramos) como “o certo”, somos levados a estabelecer para nós objetivos e metas pouco realistas e dificilmente alcançáveis. Se acontece de não atingirmos esses patamares, nossa autoestima se fragiliza.

Ter alguém em quem se inspirar, desejar se tornar um melhor profissional ou pessoa não é necessariamente prejudicial. Isso, contudo, não deve nos alienar de nossa própria vida, de nossa trajetória e de nossas diferenças, em nome da idealização da vida alheia que está exposta na vitrine das redes sociais. Uma compreensão é fundamental: nossa vida não é pior, ela é simplesmente diferente.

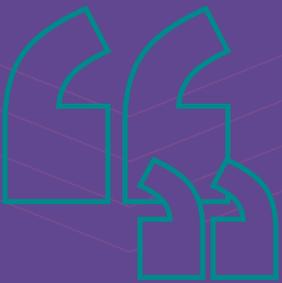
3.1. Trabalhando conflitos

Quando nos concentramos em demasia no que não temos ou deveríamos ter, deixamos de valorizar aquilo que já construímos, geralmente, a muito custo. Assim, desvalorizamos nossas vitórias diárias e nossas conquistas pessoais: um quilo a menos na balança, uma nota mais alta na prova, conteúdos apreendidos no tempo planejado, reconhecimento de um professor, apresentação de um seminário e até coisas banais como a compra daquela sandália que há tempos desejávamos.

Por isso, é indispensável estar consciente da importância de outros aspectos da vida: a família que temos, os obstáculos que superamos, os amigos que conquistamos, os vínculos que construímos, para dar um justo valor ao percurso singular que foi feito, conforme as circunstâncias e as escolhas possíveis no caminho.

Os modelos que intentamos seguir causam mais desconforto ou inspiração? Quando nos perguntamos sobre isso, podemos avaliar e direcionar nosso próprio caminho sem ser paralisados pelas comparações. As comparações são construções, idealizações que produzem sofrimento, ainda que seu fundamento não seja real. Se for possível melhorar, ótimo, mas sem esquecer do valor que temos e da história que construímos.

3.2. Sobre perdas e luto



“Alguns dos meus amigos contraíram coronavírus, estão sob suspeita ou morreram.”

Vivemos um tempo de perdas. Perda de rotinas, de planos, de contato com amigos, de padrões mentais e comportamentais. Frustração, irritação, ansiedade, tristeza, desorientação são sentimentos que nos invadem minutos depois de acharmos que estamos encarando bem toda essa mudança. E o que dizer então da perda de entes queridos, ou mesmo de pessoas que nem conhecemos tanto, ou de pessoas que são nossas referências? Isso nos afeta, traz desesperança, e nem sempre temos a dimensão de como estamos sendo afetados. Ao processo de elaboração dessas perdas damos o nome de luto. Este trabalho é uma aposta na capacidade de ressignificação e recriação, de

transformação de experiências dolorosas em momentos significativos de aprendizado e amadurecimento.

3.3. A comparação nossa de cada dia



**“E quando chega em casa
liga a tevê/ Vê tanta gente
mais feliz do que você/ Apaga
a luz na cama e antes de
dormir/ Fica pensando o que
fazer pra conseguir.”**

Arnaldo Antunes

Se nesta quarentena, você tem um colega que está fazendo um ótimo curso de culinária à distância, outro está seguindo à risca a rotina de exercícios que encontrou no YouTube e mais um que está aprendendo violão e já consegue tocar, inclusive, Legião Urbana, mas você não consegue fazer mais nada além de ver séries e comer Cream Cracker com leite condensado... não necessariamente há algo de errado.

Desde que foi decretado o isolamento social, a internet e as redes sociais se tornaram, via de regra, nosso principal canal de conexão com o mundo. Diante das telas nós nos informamos, trabalhamos, nos divertimos e também nos comparamos. Surge então a pergunta: qual o impacto desse uso intenso de conexões virtuais na autoestima e na saúde mental?

Podemos compreender autoestima como o valor que a pessoa dá a si mesma, entendendo que esse valor abriga influências tanto externas como internas. As fontes externas decorrem de como os outros nos veem, nos avaliam e nos percebem; as internas, de como nós mesmos nos avaliamos e nos percebemos.

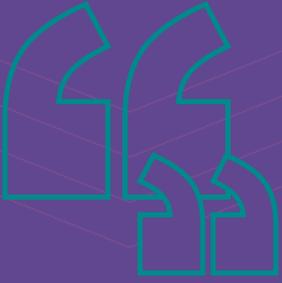
Todos os dias, chegam em grande volume às nossas retinas imagens idealizadas de como nós e nosso dia a dia deveriam ser. Essas mensagens vêm de empresas, de profissionais e dos tão propalados influencers. Mas não só eles. Diversos conhecidos, amigos e colegas também desfilam suas vidas editadas na grande rede.

Não podemos esquecer que a internet também está cheia de exemplos de fake news, distorções e manipulações, fotografias e vídeos fenomenais, montados para deixar transparecer sucesso profissional, corpos irretocáveis, estado pleno de superação e conquista da felicidade.

Esse volume de informações e modelos nos faz pensar quanto somos falhos, esfregando o dedo nas feridas de nossas fragilidades pessoais. Começamos a considerar que não somos bons pais, amigos, profissionais etc., ou seja, somos apresentados a padrões de beleza, consumo e estilos de vida que não são facilmente alcançáveis. A comparação entre nós e os modelos editados de perfeição é geradora de insatisfação e desassossego com nossa biografia. Assim, essa é uma parte importante do impacto das redes sociais na autoestima.



4. E depois...



“O que será que será?”

Chico Buarque

Enquanto este texto está sendo produzido, já se observa em vários locais do planeta o sentimento de que o pior já passou – e é hora de recomeçar, com cautela, a voltar à vida. No Brasil, várias cidades e estados já apresentam planos para a retomada econômica após meses de isolamento social. Isso pode significar um retorno das atividades externas e o início do fim do processo de quarentena. Em nossas cabeças fervilham perguntas: Será seguro eu voltar agora? Será que as pessoas com quem trabalho estiveram (ou estão) se protegendo corretamente? Como vão ficar meus filhos e pais idosos se eu precisar voltar a trabalhar agora? Que estrutura me será oferecida para sair de casa e não me contaminar? Como será o uso dos equipamentos e dos espaços, transportes, ruas, empresas, escolas e, claro, universidades?

Por outro lado, a natureza social do ser humano atesta o desejo de retomar a vida social o quanto antes. A grande questão está em como voltar de forma responsável para evitar que uma segunda onda de contaminação nos atinja e os que amamos. A aposta é que, se a retomada for executada de forma responsável e gradual, reduziremos os riscos dessa segunda onda. Embora haja bastante ânimo por um lado, o medo e a desconfiança também são sentimentos muito frequentes. Levando em conta tudo isso, como se preparar psicologicamente para o retorno às atividades?

Algumas atitudes se fazem necessárias nesse processo:

Não se culpe, olhe para si mesmo e compreenda as limitações impostas pelo momento

Algumas pessoas podem estar lamentando não ter conseguido ser produtivas, por estarem trocando o dia pela noite ou terem comido demais na pandemia, ou simplesmente se sentindo culpadas por não terem “aproveitado” o isolamento para obter grandes conquistas: escrever um artigo, terminar o TCC, plantar uma árvore ou ter um filho na quarentena. Desse modo, aceitar que as coisas são como são (ou foram como foram), sem culpa, é um dos primeiros passos para a retomada da vida. Sim, as coisas estão péssimas e você tem o direito de ficar (ou ter ficado) mal – sem sentir culpa.

Seja otimista, mas tenha cuidado com a positividade tóxica

Ser otimista não significa ser ingênuo, passivo ou esperar que tudo se resolva magicamente. Também não é apenas pensar positivo. É entender que nem tudo é belo, mas nem tudo é catastrófico, compreendendo o poder criativo e renovador do caos. Mas, atenção! O otimismo se torna perigoso à medida que não permite que avaliações duras, mas realistas, tenham espaço, fechando-se em uma cúpula de idealizações que negam a realidade, criando um ambiente que não tem simetria com o real... o famoso mundo cor-de-rosa.

Busque consciência emocional

O medo e a raiva, bem como a tristeza, são considerados emoções básicas. Eles têm papel importantíssimo na evolução humana por desempenhar uma função de alerta

que nos ajuda a preservar a vida. Sentimos o medo de sair de casa, de nos contaminar ou contaminar os outros. Podemos sentir raiva de colegas se eles não colaboram para o bem comum e se arriscam desnecessariamente na pandemia.

Sentimos tristeza pelas perdas que tivemos, sejam elas de oportunidades, de vivências, de pessoas, financeiras. Sendo assim, é fundamental que percebamos quando as emoções se manifestam e as motivações delas. Essa autoconsciência emocional contribui para um melhor entendimento de nossos sentimentos e para uma avaliação mais compreensiva de nós mesmos, minimizando incongruências entre o sentir e o agir. Desse modo, diminuimos os riscos de reações desproporcionais em momentos inadequados e de que se despejem emoções represadas em momentos e pessoas que não têm responsabilidade por essa reação. Em resumo, não há nada de errado em sentir medo, tristeza, raiva, ou até animação, pelo retorno das atividades, mas é preciso refletir sobre tais estados de ânimo e avaliar o que é possível fazer com eles.



A situação está amenizando, mas não descuide

O desejo de retomar a vida que tivemos antes é animador, mas devemos ser cautelosos. Disciplina e compromisso com as regras de segurança são indispensáveis para um retorno responsável. Com todos esses desafios, embora já haja planos de vida pós-pandemia, há grandes chances de ela ficar sob vigilância ainda por alguns trimestres e talvez até ficarmos em movimentos de idas e voltas. Além das atitudes acima expostas (não se culpar, ser otimista e ter consciência emocional), empatia e solidariedade são as grandes armas para que a vida possa voltar a florescer. Ficam as vivências, o aprendizado, os saberes produzidos por essa experiência e a possibilidade de construir uma nova história a partir de tudo isso.

Referências Bibliográficas

BAPTISTA, C. A dor de nunca saber o bastante. *Centro Esportivo Virtual*, 24 de ago de 2009. Disponível em: <<http://cev.org.br/comunidade/biblioteca/debate/a-dor-nunca-saber-o-bastante/>>. Acesso em: maio 2020.

DUNKER, C. Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena. *Jornal da USP*, 23 de mar. de 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/como-reorganizar-a-rotina-pode-ajudar-sua-saude-psiquica-na-quarentena/>>. Acesso em: maio 2020.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia da Covid-19*. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-gestores.pdf>>. Acesso em: maio 2020.

FUENTES, D.; MALLOY-DINIZ, L. F.; CAMARGO, C. H. P.; COSENZA, R. M. *Neuropsicologia: teoria e prática*. 2. ed. São Paulo: ArtMed, 2014.

GOLEMAN, D. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

HAN, B.-C. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. *ONU News*, 18 de mar. de 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>. Acesso em: maio 2020.

ROSÁRIO, P. S. L; NÚÑEZ, J. C.; GONZÁLEZ-PIENDA, J. *Comprometer-se com o estudar na Universidade: cartas do Gervásio ao seu umbigo*. Coimbra: Edições Almedina, 2006.

VIEIRA, N. Tecnologia e redes sociais: qual é o impacto em nossa autoestima? *Canaltech*, 29 de dez. de 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/comportamento/tecnologia-e-redes-sociais-qual-e-o-impacto-em-nossa-autoestima-158368/>> Acesso em: maio 2020.

REITOR

Prof. José Cândido Lustosa Bittencourt de Albuquerque

VICE-REITOR

Prof. José Glauco Lobo Filho

PRÓ-REITORA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

Prof^a. Geovana Maria Cartaxo de Arruda Freire

COORDENADORA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

Marcela Rocha Studart Gurgel

ORGANIZADORES

Carla Duarte (Pedagoga/Prae)

Cláudia Mont'Alverne (Psicóloga/Prae)

Eduardo Távora (Psicólogo/Prae)

Lindemberg Saldanha (Psicólogo/Prae)

Natália Vasconcelos (Nutricionista/Prae)

Pedro Câmara (Psicólogo/Prae)

Soraya Pessoa (Assistente social/Prae)

PROJET GRÁFICO / DIAGRAMAÇÃO

David Motta Sá Grêgo - Coordenadoria de Comunicação Social e Marketing Institucional

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Rogeria Batista Vasconcelos

Silvia Marta Costa

ILUSTRAÇÕES

br.freepik.com

UFC. FORTALEZA, 2020.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ

PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS



www.ufc.br