

# ***Cuidando da saúde mental na pandemia do COVID-19***

***Saúde mental e o ensino  
remoto***



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

As atividades remotas se destacam como alternativa para o ensino no período de distanciamento social em que vivemos.

Elas requerem adaptação por parte do estudante, podendo até mesmo desencadear estresse e frustração. Pensando na saúde mental durante o ensino remoto, seguem algumas dicas.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- Faça um planejamento de sua rotina, estabelecendo horários para os estudos.
- Se possível, realize seus estudos em um ambiente organizado, iluminado e afastado de estímulos como televisão ou outros que possam dispersar a atenção.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- Procure se organizar com antecedência para os encontros virtuais com o professor, fazendo leitura prévia do material e anotando suas dúvidas.
- Reserve um tempo para a realização das atividades propostas, evitando sobreengrenagens na última hora.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- Sempre que possível, peça a colaboração daqueles que moram com você com as tarefas e demandas da casa, para que você tenha um momento de se dedicar aos estudos.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- Alimente-se bem e beba bastante líquido durante o dia. Não esqueça o copo de água no momento de estudar.
- Programe pausas em seus estudos, para descansar o corpo e a mente.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- Realize atividades que sejam importantes e prazerosas para você, como brincar com os filhos, dedicar-se a animais ou plantas, hobbies, dentre outras.
- Preze pelo auto-cuidado e evite julgamentos excessivos sobre si mesmo e seu desempenho. Lembre-se que é uma situação nova para todos e que cada um tem um ritmo.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- O estudo remoto muitas vezes pode gerar o sentimento de solidão e desamparo. Mantenha contato com seus colegas e amigos de curso, partilhando os desafios vivenciados.



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

- Converse com os professores sobre as dificuldades que estiver vivenciando, seja no acesso às plataformas, na organização do tempo, no processo de aprendizagem, ou no que mais precisar. Peça ajuda para pensar em soluções!



## ***Saúde mental e o ensino remoto***

Lembre-se que o ensino remoto é uma adaptação em sua rotina. Nem sempre acontece como você planejou.

Substitua o ideal pelo possível.



## **Referências:**

BRASIL. Ministério da Saúde. **A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado.** Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, 2020.

DIAS, V. **Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena.** Jornal da USP. Disponível em: <https://jornal.usp.br/actualidades/como-reorganizar-a-rotina-pode-ajudar-sua-saude-psiquica-na-quarentena/>. Acesso em: 30 abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **COVID-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 30 abr. 2020.

Sociedade Brasileira de Psicologia. **Como manter a saúde mental em época de COVID-19?** Disponível em: <http://www.sbponline.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-em-epoca-de-covid-19>. Acesso em: 15 jul. 2020

## **Elaboração:**

*Ana Carolina G. Correia (ESTES/UFU)*

*Fernanda G. Correia (GEPPS – HC/UFU)*