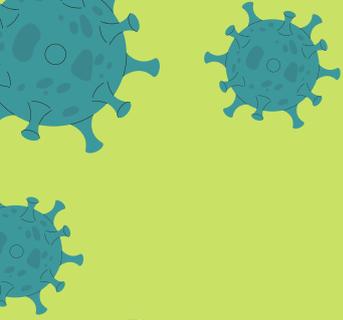


Saúde mental durante a pandemia do COVID-19





Durante a pandemia de COVID-19 uma das temáticas que ganhou destaque e importância foi a saúde mental. Se antes esse era um assunto geralmente mais presente para determinados públicos ou contextos, ao longo da pandemia ele ganhou holofotes, ficando em evidência no que se refere à vida de todos: crianças, adolescentes, mães e pais, idosos, trabalhadores das mais diversas áreas, desde a saúde, educação, universo corporativo, e muitas outras.

Independente daqueles que foram mais ou menos impactados pelas restrições, pelas mudanças no trabalho e outros fatores, o fato é que transformações foram ocasionadas devido à pandemia, tenham sido elas nas relações interpessoais (mais escassas ou mais intensas), ou na relação consigo mesmo.

Buscando entender o impacto gerado no universo educacional, mais especificamente nos docentes e gestores, o Instituto Península realizou uma pesquisa publicada em outubro de 2021, em que ouviu mais de 2.500 docentes e gestores escolares da Educação Infantil ao Ensino Médio da rede pública e privada. O estudo investigou as expectativas e as necessidades dos docentes na retomada às aulas presenciais, bem como seus recursos.

Em relação aos sentimentos, quando se observou o primeiro semestre de 2020 até o segundo semestre de 2021, as respostas indicam que professores foram se sentindo mais sobrecarregados, e menos ansiosos durante esse período. Outro dado interessante é que o principal apoio que os professores gostariam de receber é psicológico e emocional, seguido de orientações e recursos para dar suporte emocional aos alunos.

Fica claro que é indispensável abordar como as novas configurações impactam nos sentimentos dos profissionais, bem como na forma como eles vão lidar com os sentimentos dos alunos.

De uma perspectiva superficial e distraída, é possível que se considere esses temas distantes do universo escolar e incompatíveis com o cotidiano e o ritmo da escola. Porém, com um olhar mais atento e responsável, notamos que tudo isso, na realidade, é indissociável daquilo que inclusive se deve aprender no universo escolar. A Metodologia OPEE é um exemplo de como esses temas são relevantes e podem ser trabalhados em sala de aula, independentemente da conjuntura em que vivemos, seja ela favorável no momento atual ou não, até porque conjunturas não são estáticas, mudam ao longo do tempo.

O primeiro módulo da coleção OPEE, cuja temática é exatamente o Autoconhecimento e a Inteligência Emocional, exemplifica como, há mais de 20 anos, são propostas reflexões e atividades práticas para ampliar o reconhecimento das próprias emoções e como manejá-las de forma saudável. Esse é apenas um exemplo, dentre inúmeras outras práticas possíveis para colocar as temáticas relevantes em pauta e estimular a conversa. Isso tudo não para buscar soluções prontas ou para se tornar uma roda de lamentações, mas ao contrário, para que ao falar e ao se ouvir (assim como ouvir aos demais), possamos pensar de maneira diferente, aprender novas formas de lidar com os mesmos sentimentos, amenizar sofrimentos e não anulá-los ou ignorá-los, gerando esse suporte tão necessário e demandado.

É interessante citar também que 58% dos participantes da pesquisa entendem que as famílias e o acolhimento são fundamentais para apoiar na motivação dos alunos. Esse dado demonstra a importância da construção de uma rede de apoio para buscar alternativas consistentes. Não há solução única nem necessariamente individual, mas sim conjunta.

Nós da Metodologia OPEE, sabemos da importância da parceria entre família e escola. Todas as situações provocadas pela pandemia explicitaram ainda mais os efeitos positivos que uma boa parceria pode promover, assim como os prejuízos que um afastamento entre escola e família pode aprofundar. Anualmente, oferecemos para todas as famílias das escolas adotantes da Metodologia OPEE um material exclusivo - Projeto de Vida em Família - para que possam contar com o apoio de conhecimentos que os auxiliem e empoderem na construção de seus projetos de vida. Em 2022, o tema do material Projeto de Vida em Família é "SUPERANÇA E EQUILÍBRIO EMOCIONAL – competências socioemocionais na prática"

Tem-se observado que o acolhimento, seja dos alunos, das famílias e da própria equipe docente é essencial em momentos de turbulência e incerteza. Nesses momentos, a saúde mental ganha maior destaque, mas a verdade é que ela deve ser constantemente cultivada e cuidada ao longo da vida. Não é uma temática isolada e pontual, para ser abordada e refletida em momentos de crise. Ao contrário, deve contemplar o cuidado com a saúde como um todo: física, emocional, financeira, conjugal/relacional, etc, para que justamente nesses momentos, tenhamos mais e novos recursos.