

A SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS APÓS A PANDEMIA

Entrevista com Diego Vinícius¹

Realizada por Profa. Me. Claudia Cobêro

1) Qual a sua formação professor?

A minha graduação foi em psicologia, logo após a faculdade, eu fiz mestrado e doutorado também em psicologia, ambos na área de avaliação psicológica. O mestrado foi no contexto da educação, avalei habilidades cognitivas de estudantes do ensino médio. O doutorado foi na área de construção de instrumentos, minha tese foi sobre o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem).

2) Professor, nos conte um pouco de sua trajetória profissional.

Durante a minha graduação, além de todos os estágios obrigatórios, eu participei do projeto de Iniciação Científica na área da história da educação brasileira, isso contribuiu muito com minha formação acadêmica. Além desse projeto, eu trabalhei, como estagiário de psicologia, numa escola pública em Extrema. Eu terminei a graduação em 2008, desde então tenho feito atendimentos na área clínica, em 2019 eu dei uma atenção maior a esta área. Comecei a lecionar durante o mestrado, em 2009, em cursos técnicos. Em 2010 eu entrei para lecionar na Faculdade de Extrema, depois eu fiquei um período trabalhando em São Paulo (2015 a 2019), na Universidade São Judas, retomei para Extrema em 2020. Hoje, eu leciono nos cursos de psicologia e gestão de recursos humanos da FAEX. Atualmente, além da clínica e da docência, eu trabalho na área de psicologia e coordenação do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Extrema.

¹ Possui graduação em Psicologia (2008), mestrado em Psicologia (2010) e doutorado em Psicologia pela Universidade São Francisco (2014). Professor de psicologia atuando principalmente nas seguintes disciplinas: psicologia escolar; psicologia da aprendizagem; terapia cognitiva. Google Certified Educator - nível 1. Membro do Conselho Editorial da Revista E-locução. Psicólogo clínico.

3) Atualmente o professor atua na Saúde Mental do Município de Extrema. Qual trabalho tem realizado?

Estou atuando como psicólogo no CAPS de Extrema, isso por si só já é um desafio enorme, nessa função eu atendo pacientes de complexidade média e grave nos aspectos psiquiátricos, pacientes com quadro depressivo grave, transtornos de ansiedade, transtornos de personalidade, entre outras demandas psicológicas e sociais. Além disso, estou na coordenação, em parceria contigo (Claudia), buscando articular estratégias de gestão de pessoas, realizando discussão e acompanhamento dos casos, articulando com a rede de atenção básica, com a rede de assistência social, com os municípios que somos referência em saúde mental (Munhoz, Toledo e Itapeva), entre outras atividades inerentes ao cargo.

4) Qual sua percepção do cenário de Saúde Mental pós pandemia?

Às vezes, quando vou escrever CAPS no celular, eu acabo escrevendo a palavra “caos”, não sei se é pela proximidade das letras o e p, ou por conta do corretor automático. De todo modo, eu deixo por alguns segundos. Parece que descreve. Eu queria vivenciar um outro cenário para responder, mas minha percepção é que a pandemia nos cobrou um preço alto no que diz respeito à saúde mental. Estamos num momento de adoecimento, inclusive, dos profissionais da área da saúde. Há um aumento de queixas relacionadas ao adoecimento mental.

Por outro lado, o aumento da procura e oferta de serviços em saúde mental parece ser reflexo também da importância da área, de modo geral, as pessoas estão mais interessadas em buscar e desenvolver recursos psicológicos e estratégias comportamentais e cognitivas para lidar com as demandas da vida. ‘É o embrulhar da vida do Guimarães Rosa, exigindo da gente coragem e a capacidade de se alegrar’.

5) Considerando que os alunos ficaram praticamente 2 anos em casa, com aulas remotas e hoje com a retomada gradativa das aulas presenciais, qual sua percepção sobre o comportamento dos alunos nesse retorno?

Minha percepção sobre os alunos do ensino superior é de que boa parte se adaptou bem às aulas remotas, muitos relatam que preferem não retomar ao presencial. Esse comportamento corresponde também ao movimento da população em geral, fazer

psicoterapia on-line, por exemplo, é uma realidade. Há psicólogos atendendo 100% on-line. Mas pensando nos alunos do ensino básico, creio que o cenário seja outro, na infância e adolescência, o relacionamento social é imprescindível para o desenvolvimento integral do estudante. O desenvolvimento das habilidades socioemocionais depende do convívio com os pares. Eu percebo que nesse aspecto a pandemia também afetou de forma negativa.

6) Como o professor percebe a Saúde Mental dos alunos pós cenário pandêmico?

De modo geral, os alunos parecem estar mais reativos, o que indica também uma baixa tolerância à frustração e baixa regulação emocional. Eles parecem que estão mais fragilizados. Há muitas queixas de ansiedade e poucos recursos para administrar as diversas demandas acadêmicas. Ainda destacando, os estudantes mais jovens, alguns estudantes que recebemos no CAPS, por exemplo, os comportamentos de autolesão têm sido frequentes, como uma estratégia disfuncional para lidar com sentimento de tristeza e depressão, isso indica uma alta desregulação emocional.

7) A forma de ministrar aulas ou mesmo a forma de se relacionar com os alunos mudou pós pandemia?

Eu vejo que mudou sim, o contato com alunos no formato presencial, na minha percepção, é muito melhor. A aula rende. Eles tiram dúvidas, participam mais da aula, trazem exemplos que estão vivenciando nos estágios ou que vivenciaram em outros momentos da vida. Remotamente, na minha experiência, a participação foi menor, parece que a atenção dos alunos ficou mais difusa, já que em casa há muitas distrações, demandas familiares e atividades domésticas.

8) Qual a perspectiva do professor em relação a Saúde Mental dos alunos a médio e longo prazo?

Muitos começam a buscar estratégias para regular as emoções, aprendizagem e comportamento. Então, creio que o cenário pode ser mais saudável a médio e longo prazo. Eles estão mais preocupados com bem-estar e qualidade de vida, isso contribui para adequação da rotina, organização de agenda e escolhas de vida menos

comparativa com os demais (para isso seria adequado também o uso regulado das redes sociais) e construção de uma identidade mais autêntica. Isso indica também a necessidade das instituições de ensino de buscar ferramentas para favorecer a saúde emocional dos alunos.

9) Ao seu ver, as IES e professores, terão que se adequar a novos comportamentos dos alunos? As novas formas de reação?

Sim, creio ser um movimento sempre necessário, a gente se atentar às novas formas de comunicação, o que modifica também a maneira como as pessoas pensam e percebem as situações. Então, é preciso flexibilizar, mas de forma responsável e congruente com os valores institucionais e sociais. Penso que ao estar atento ao comportamento do aluno, o professor pode ajustar a forma de ensinar, alinhando com as novas demandas sociais. Para as IES, enquanto instituição, avalio que ter programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais e habilidades metacognitivas de aprendizagem pode favorecer no desenvolvimento dos alunos.

10) Ao seu ver professor, como um professor pode colaborar na Saúde Mental dos alunos nessa retomada?

Citando Carl Rogers, que tanto refletiu e escreveu sobre as relações humanas, imagino que ser autêntico e praticar uma escuta ativa podem colaborar com a saúde mental dos alunos no momento de retomada. Ser autêntico indica ser honesto com os sentimentos, reconhecer e vivenciar as emoções.