

Algumas Palavras...



**INSTITUTO
FEDERAL**
Brasília

Acompanhe os textos reflexivos de **psicólogos do IFB** que oferecem apontamentos e dicas relativos à **saúde mental** em tempos de **distanciamento social**.



freepik



 **ifb.edu.br**

Algumas Palavras



**INSTITUTO
FEDERAL**
Brasília

Apresentamos o projeto “Algumas palavras...”, iniciativa proposta pelos psicólogos dos campi do Instituto Federal de Brasília, com o intuito de estreitar laços com a comunidade acadêmica, em tempos em que o distanciamento social se impõe como medida de proteção à saúde de todos.

Sensíveis aos impactos ocasionados pela pandemia da Covid-19 e à necessidade de construção de novas redes de solidariedade para o enfrentamento desse contexto tão novo para todos nós – técnicos, docentes, discentes e comunidade –, os psicólogos do IFB se uniram e propuseram o projeto “Algumas Palavras...”, que lançará periodicamente textos reflexivos, com o foco em apontamentos e dicas relacionados à saúde mental, em tempos em que se vive os diversos impactos que essa questão de saúde pública impôs ao nosso cotidiano.

Curiosamente, foi o distanciamento dos corpos o principal estímulo ao encontro (virtual) de trabalho entre esses profissionais. Sabe-se que o laço social é um fator importante de proteção para a saúde mental e uma das formas de se alcançar a comunidade é pela relação escrita-leitura. A proposta, então, é que por meio da palavra escrita possamos manter os laços já estabelecidos e criar novos, cultivando o engajamento de cada um com esse contato com a nossa instituição, o IFB!

Fiquem atentos e acompanhem nossos escritos!

Psicólogos do IFB

Brasília - 2020

Índice

Sobre a angústia	4
Sobre percepção de tempo	6
Sobre a boa convivência familiar	8
Sobre lidar com as notícias em tempos de coronavírus	11
Sobre o luto	14
Sobre o adolescente e o isolamento social - para pais e responsáveis	16
Sobre o adolescente e o isolamento social - para os adolescentes	19
Sobre solidão	21
Sobre a sobrecarga das mulheres em tempos de pandemia	23
Sobre essa jornada chamada pandemia	26
Sobre trabalho remoto e saúde mental	28
Sobre o enfrentamento do medo	30
Sobre bem-estar	32
Sobre rede de apoio	34
Sobre afetividade e aprendizagem	36
Sobre o ciclo vital: adolescência	38
Sobre 2020	41
Colaboradores	43

Sobre a angústia



A vivência da pandemia e das suas consequências, como desemprego, preocupação com nossa saúde e com a das pessoas próximas, incertezas e imprevisibilidade do futuro nos coloca diante de uma sensação que é difícil explicar. Algumas pessoas sentem “um aperto no peito”, outras uma “agonia inespecífica”, tem quem diga que é “uma dormência no corpo” ou mesmo “um nó na garganta”. Podemos afirmar que essa sensação difícil de ser explicada é a angústia. Todos nós já nos sentimos angustiados, em maior ou menor grau, em algum ou em alguns momentos das nossas vidas, mas a pandemia e o necessário isolamento social para contê-la parecem ter potencializado a angústia em muitos de nós.

Mas ao nos sentirmos assim, angustiados, o que podemos fazer?

Primeiramente, antes de querer nos livrarmos logo da angústia, é importante tentarmos entender a sua função. Podemos pensá-la a partir dos ensinamentos de Freud: é um sinal de alerta, que vivenciamos em nosso próprio corpo, diante de um perigo que julgamos iminente. No caso da pandemia e de seus desdobramentos, há riscos reais que nos deixam sem condições de prever ou sequer de planejar nossas ações a curto prazo. Essa sensação de “perda de controle” nos deixa com a impressão de desamparo, na expectativa de que algo de ruim pode acontecer a qualquer momento, independentemente de nossos esforços. Diante do medo das potenciais perdas decorrentes da pandemia como, por exemplo, perda temporária da saúde, perda de emprego, ou mesmo perda de entes queridos, a angústia manifesta-se como uma reação de nosso corpo frente a essa sensação de estarmos fora de controle.

Assim, é importante aceitá-la, pois sentir angústia é esperado diante desse cenário de pandemia e, em alguma medida, a angústia é útil e necessária. Somente quem se angustia minimamente consegue se mobilizar para o enfrentamento das dificuldades impostas pela vida. Afinal, tem um caráter de proteção, pois, sendo um sinal de que podemos perder algo que é importante para nós, podemos, por exemplo, seguir com mais rigor as recomendações dadas pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde dentro do nosso contexto e condição de vida.

Mas, a depender da intensidade, ela pode nos paralisar (e tudo bem se você se sentir assim alguns dias). O importante é sabermos identificar o que estamos sentindo, saber que é uma reação esperada e que, assim como você, muitas outras pessoas também estão se sentindo de modo parecido. E cada um deverá construir suas próprias estratégias para lidar com a angústia. O esperado é que a angústia seja convertida em força que nos movimenta, ao invés de algo que nos paralisa.

A nossa dica para quem está buscando estratégias para lidar com a angústia está na potencialidade do laço com o outro! Aproximar-se de pessoas queridas e ter boas conversas auxilia no manejo da sensação ruim gerada pela angústia. Assim, sugerimos que cultive bons relacionamentos (ainda que momentaneamente virtuais!) e, na medida do possível, não vivencie esse momento imerso nos noticiários e no excesso de informações sobre a pandemia. Outras alternativas são escrever, estudar, cantar, recorrer às crenças e espiritualidade, praticar exercícios físicos, lembrando que há também quem se beneficie ao se engajar em ações de combate à pandemia ou mesmo ao se dedicar ainda mais ao trabalho. Desde que sem exageros, são todas essas boas soluções para o manejo da angústia. Caso nada disso reduza o mal-estar, não deixe de procurar auxílio profissional!

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@ifb.edu.br)

Luísa Meirelles, psicóloga do Campus Estrutural (luisa.modesto@ifb.edu.br)

Raquel Ghetti, psicóloga do Campus Ceilândia (raquel.benia@ifb.edu.br)

Vera Gerpe, psicóloga do Campus São Sebastião (vera.gerpe@ifb.edu.br)

Sobre percepção de tempo



O tempo é relativo, já dizia Einstein (1879-1955), mas não é desse modo de conceituar o tempo que falaremos hoje. Conversaremos sobre tempo interior, ou melhor, da nossa percepção de tempo. Será que eu percebo o passar de 1 minuto igual a você?

Durante alguns momentos da vida o tempo parece curto, longo, devagar ou rápido. Já percebeu? Quando há uma fila e você quer muito resolver logo, o tempo se estica. Mas quando estamos nos divertindo com pessoas queridas o tempo é curto, não é?

Aquela aula com que você não se identifica parece que o tempo congela e fica demorado, mas em compensação aquela aula que você mais gosta, voa!

Esses são exemplos de diferentes percepções do tempo. O mesmo tempo X pode ser sentido de formas diferentes de acordo como você está e onde.

Agora vamos nos situar no tempo presente: a pandemia (lembre-se de que todo cuidado é fundamental, ok?). Pois bem. Esse momento de crise gera em nós sentimentos fortes e de confusão que são inevitáveis, pois há uma incerteza do futuro, da nossa segurança, dúvidas das tomadas de decisão nossa e dos governantes. Há nessa situação o aumento da angústia, da ansiedade, da tristeza, gerando em nós um abalo emocional que confunde nossa percepção.

Pensamentos de 'o tempo não passa' e 'não consigo produzir' ou até 'não consigo aproveitar o tempo para descansar' estão nos relatos das pessoas nesse momento. Queixam-se de não conseguir estabelecer uma rotina, dizem que ficar em casa ocasiona distrações que antes no trabalho/escola não tinham: como TV, crianças, redes sociais, dentre outras. Como não há essa mudança no ambiente fica difícil do corpo entender que não é hora de descansar, já que estamos em casa e o ambiente não muda. Esse é o desafio, como estabelecer uma rotina com momentos diferentes de produção e de lazer no ambiente que anteriormente está voltado ao descanso?

Primeiro ponto a lembrar é que estabelecer nova rotina é doloroso e difícil, agora, imagine estabelecer uma nova rotina, em isolamento, em que o ambiente é fixo (nossa casa), a condição de isolamento imposta (para preservar nossa saúde) e ninguém teve preparo prévio, ninguém esperava. Então a dificuldade de estabelecer essa rotina é muito maior e provavelmente os deslizes ou as vezes que vamos fracassar serão mais frequentes. Mas isso não é motivo para desistir, é motivo para ser mais compreensivo consigo mesmo e adaptar-se dia após dia sem se culpar.

Abaixo algumas dicas simples para enfrentar esse momento. Use as que façam mais sentido para a sua realidade.

Rotina: estabeleça pelo menos dois momentos: o de trabalho/estudo (produtivo) e o de lazer/descanso (repor energia).

O momento de trabalho foque em qualidade e não em quantidade; em qual horário você se sente mais produtivo e tem condições (sem distrações e que esteja mais disposto mentalmente) para cumprir suas atividades.

No momento de descanso e lazer, foque em recarregar energias (você precisará para ser produtivo no próximo momento produtivo).

Mais intervalos podem ser necessários: pensamentos intrusivos podem atrapalhar sua concentração, demandas não programadas já que está em casa e muita coisa acontece, principalmente, se há crianças em casa. Depois do(s) intervalo(s), se estiver animado(a), volte e faça mais um pouco até findar o momento produtivo. Caso não consiga voltar, não se preocupe, a atividade não feita voltará a ser feita no próximo momento produtivo. E assim, o foco é na direção e não na velocidade. Anote cada pequeno passo já concluído!

Seja produtivo dentro da sua capacidade, pois isso afasta a sensação de impotência.

Respire, pense e aja. Faça sua caminhada sempre se respeitando, descansando, entendendo cada momento e cada pensamento. Não importa a velocidade, mas a direção, e indo com paciência, muita paciência, mesmo lentamente podemos ir muito mais longe.

Josely Guimarães, psicóloga do Campus Riacho Fundo
(josely.guimaraes@ifb.edu.br)

Sobre a boa convivência familiar



O isolamento social, adotado para atravessarmos de maneira mais eficiente o período de pandemia, trouxe desafios para as relações familiares e a necessidade de reorganização da convivência diante desta nova realidade apresentada. A convivência pode ser um importante instrumento de saúde mental se for trabalhada de forma a aproximar os sujeitos e transformar as relações. Essa transformação é mediada pela comunicação, e este aspecto é fundamental para garantir relacionamentos saudáveis.

Como fazer desse momento uma oportunidade de desenvolvimento de estratégias para uma melhor convivência familiar?

Lembrem-se: não existem regras universais. Cada núcleo familiar é único e está em um contexto particular.

Levem em consideração que todo o sistema social encontra-se em um momento de mudança e adaptação; logo, as relações familiares precisarão ser reinventadas diante do novo cenário.

Conversem entre si sobre a situação atual, falem sobre a necessidade de isolamento social, abordando cada familiar com linguagem simples e adequada a cada faixa etária e dando espaço para que cada um manifeste suas dúvidas e preocupações.

A comunicação é estratégia de destaque para a resolução de conflitos. Expresse seus sentimentos, suas necessidades, comunique-se! Não crie a expectativa de que as outras pessoas percebam o que você está sentindo e de que está precisando sem que você tenha expressado claramente.

Estabeleçam regras claras de cooperação com as tarefas de casa. Sempre que possível, negociem como cada um vai contribuir, evitando que alguns membros da família fiquem sobrecarregados. Uma ideia é criar um “mural de tarefas”, anotando-se os responsáveis por cada atividade e o dia de realização.

É necessária a organização de uma rotina com horários bem estabelecidos: horários de estudo, de trabalho, de realização das tarefas domésticas, de tempo de lazer, de exercitar-se, de alimentação e de sono.

Cumpram as tarefas acordadas, evitem que se acumulem. Um ambiente organizado potencializa sensações de bem-estar.

Não esperem o incômodo tornar-se intolerável, criem um ambiente em que as pessoas se sintam confortáveis para compartilhar suas necessidades antes que estejam magoadas.

A comunicação tradicionalmente é associada apenas à intencionalidade de quem a comunica, como se fosse algo que pertencesse a quem fala. Mas precisamos pensar que a comunicação é mais; é aquilo que ocorre na relação com uma outra pessoa que também precisa ser considerada.

Quando nos relacionamos com o desejo de dominar o outro, seja através da crítica, punição ou imposição do nosso jeito, estamos anulando a individualidade desse outro, ou seja, estamos praticando uma violência. Quando a nossa comunicação só leva em consideração as nossas necessidades e opiniões, acabamos afastando as pessoas das quais desejamos estar próximos.

Esteja atento ao que quer comunicar quando conversar com seus familiares: o seu objetivo é buscar uma conexão, fazendo com que todos se sintam respeitados e ouvidos ou o objetivo é mostrar que todos estão errados e você é o único certo? Observar a intenção das interações é muito importante para fazer com que a mensagem seja recebida de maneira receptiva pelo outro.

Evite rotular ou criticar as pessoas, isso torna com que a pessoa que recebe sua mensagem seja menos receptiva a ela;

Não se considere superior ao outro: “Você tem que me obedecer!” ou “Eu sei mais que você!”.

Não tente conseguir o que deseja explorando a culpa ou a vergonha do outro: “Como você tem coragem de fazer isso?”, “Se você me amasse de verdade não faria isso”.

Aprenda a observar empaticamente as pessoas, percebendo se estão se sentindo incomodadas por falta de auxílio nas tarefas, se estão inseguras, cansadas, amedrontadas. Procure exercitar a prática de entender o que está por trás de uma fala expressada de maneira irritada.

Lembre-se de que todos erram, seus erros são maneiras de aprender algo, assim como os erros de seus familiares. Procure descobrir o que pode ser feito de maneira melhor para todos da próxima vez.

Saiba pedir desculpas, mas lembre-se de que palavras sem mudança de comportamento e aprendizagem não produzem aproximação entre as pessoas.

Observe sua forma de falar e como estão suas emoções antes de iniciar uma conversa; se as pessoas estão muito exaltadas, é momento de recuar,

buscar maneiras de acalmar-se, para só então retomar a conversa. Espere o tempo necessário para que ambos estejam com prontidão para um diálogo respeitoso.

Permitam espaço para as individualidades, é saudável que as pessoas disponham de espaços para estarem a sós.

Atividades em conjunto são muito interessantes para compor a nova rotina da família: assistir a um filme juntos, cozinhar, brincadeiras e jogos, contar histórias sobre a família... Usem a criatividade para estreitar os laços afetivos.

É preciso autorresponsabilidade para desenvolver uma compreensão mútua, de forma que a comunicação conecte as pessoas. Desse modo, a convivência poderá ser um fator protetivo em saúde mental.

Em tempos de pandemia, em que o isolamento impõe uma convivência obrigatória, o relacionamento pode ficar bastante comprometido; por isso é importante sempre se colocar no lugar do outro, praticar a empatia. Lembrar que se comunicar melhor é um exercício diário, e que não é só sobre aprender a falar, mas principalmente sobre aprender a ouvir. Uma comunicação efetiva é uma forte aliada na construção de relacionamentos saudáveis.

Iasmin Santos, psicóloga do Campus Brasília (iasmin.santos@ifb.edu.br)

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Sobre lidar com as notícias em tempos de coronavírus



Você já se perguntou qual o impacto as notícias podem ter na nossa saúde? Ou por que algumas pessoas acreditam tão facilmente em uma informação enquanto outras demonstram tanta resistência em acreditar? Uma informação se torna verdadeira quando a maioria das pessoas acredita nela? Como podemos saber se essa informação é verdadeira de fato? Quais os critérios? E algumas dessas coisas mudam na epidemia?

Neste cenário de pandemia e quarentena, o consumo de informações é fundamental como forma de garantir nosso cuidado, mas também pode ser uma fonte de adoecimento. Quando temos acesso a diversas informações que relatam crises e situações de conflito, nosso corpo reconhece a emergência constante de perigo e nos colocamos em situação de alerta, ocasionando sentimentos de angústia, tristeza, desesperança e raiva. Nesse cenário, é comum recorrermos à polarização, em que ou nos abastecemos de forma irrefreada com informações sobre o tema do nosso interesse ou nos abtemos completamente delas, criando a fantasia de normalidade.

Sabendo que uma informação correta pode salvar vidas, não podemos nos abster de notícias, sendo necessário desenvolver estratégias para lidar com as mesmas de forma consciente e saudável.

Nos últimos anos, muito tem se falado sobre a propagação de informações falsas e os impactos disso em diversos contextos. Em época de pandemia, não seria diferente. A crise sanitária internacional ocasionada pelo COVID-19 impactou permanentemente as relações sociais e econômicas em todo o mundo e dentre as situações conflitantes observadas diz respeito ao que a Organização Mundial de Saúde - OMS chamou de epidemia de fake news. A difusão massiva de mentiras e rumores sobre a pandemia compromete o acesso a dados com respaldo técnico especializado das autoridades sanitárias. Essa desinformação desnorreia as pessoas e prejudica a adesão aos cuidados necessários nesse momento de crise.

Agora, como a psicologia pode contribuir nesse cenário?

Primeiramente, precisamos entender que o ato de “acreditar” ou não em uma informação não diz respeito à informação em si — sua estrutura, conteúdo, linguística. Não se trata de algo que possa ser acessado pela cognição ou grau de

instrução da pessoa, mas sim pelo sentido subjetivo que a informação desperta. Algo naquela informação confirma uma certeza prévia do sujeito que a lê, confirmando assim uma visão de mundo específica.

Este viés de confirmação é descrito pela psicologia social como uma forte tendência humana de buscar e privilegiar informações que estejam de acordo com suas crenças pré-estabelecidas, pouco importando se tais informações são verdadeiras ou não.

Ao ser confrontado com uma informação que negue alguma crença pré-existente, é comum o sujeito sentir-se desconfortável, angustiado, irritado, pois o seu eu se vê obrigado a se reconfigurar. Veja bem, você já tentou convencer alguém sobre alguma coisa? É difícil não é mesmo? Desfazer crenças causa tanto desconforto, que a ciência psicológica chama essas sensações de dissonância cognitiva. A dissonância cognitiva pode ser entendida como esse mal-estar psicológico que sentimos quando temos valores ou crenças em contradição. Ou seja, quando uma crença pré-existente não pode ser confirmada com uma informação que se demonstra falsa, temos resistência em aceitar a falsidade da informação, pois isso colocaria em cheque nossos valores prévios.

Esse desconforto psicológico é tão significativo que nos valem de estratégias para minimizá-lo. Uma, bastante comum, é a banalização da contradição em que o sujeito aceita que aquela única informação pode está incorreta, mas o conteúdo dela não. O famoso “isto está fora de contexto”, não foi bem “explicado”. Outra estratégia comum para se reduzir a dor gerada pela dissonância é o raciocínio motivado, onde buscamos invalidar a informação nos envolvemos em um exame crítico de cada detalhe da nova informação. Nos perdemos esmiuçando os contextos, veículos de informação, atores envolvidos, tudo em busca de uma esperança de salvar nossa crença pré-estabelecida.

É partindo dessas contextualizações que precisamos entender que o acesso a informações falsas impacta significativamente no sujeito que as consome, não apenas oportunizando riscos no controle sanitário como aponta a OMS, mas ocasionando sofrimento psíquico aos envolvidos quando são postos de encontro com suas contradições.

Como devemos enfrentar essa situação?

Primeiramente, é fundamental não ofender a inteligência do sujeito, pois isso fechará um canal de comunicação importante nesse momento de crise. Muitas pessoas podem se sentir constrangidas por falar aquilo que verdadeiramente

pensam e jamais saberemos se a informação correta foi verdadeiramente assimilada. Precisamos abrir um bom canal de diálogo com o outro e isso parte do reconhecimento da integridade do outro que desejamos dialogar. Como instituição de ensino, podemos contribuir para o processo de educação em saúde e minimizar os maiores rumores envolvendo a crise do coronavírus.

Um exemplo seria apresentar ao sujeito recursos que possam auxiliá-lo nessa busca de conhecimento. Se o sujeito é ativo em seu processo de aprendizagem e desenvolvimento é importante que seja instrumentalizado a utilizar o máximo possível de ferramentas ao seu dispor; agências de verificação de notícias, cartilhas e links de sites oficiais, checagem no Google em diversos meios de informação. Ou seja, formas de verificação das informações. Nesse sentido, não basta enviar as informações de forma generalizada pelos mais diversos canais de comunicação, mas instrumentalizar os sujeitos a consumir essa informação.

A vida em um mundo hipermediatização é ocasião preciosa para a comunidade escolar desenvolver novos repertórios de comunicação. Rodas de conversa, exibição de documentários, palestras, entre outras atividades, permitem a reflexão sobre a chamada sociedade da informação.

Por fim, pensando no cenário atual, em que uma informação correta pode salvar vidas, é importante que a comunicação oficial possa alcançar as mais diversas pessoas em seus contextos específicos, e a escola pode contribuir nesse processo. Em tempos de crises e emergências, os critérios para saúde mental são alterados, pois é esperado nos três primeiros meses alterações significativas de humor, sono, concentração. Como as informações mudam muito rápido nesses cenários, é recomendado o acesso diário de informações em sites oficiais, como o site do Ministério da saúde, das secretarias de saúde estaduais e até a Organização Mundial de Saúde. O perigo é real e o sujeito precisa se envolver em estratégias concretas para enfrentá-lo. Isso quer dizer que precisamos ver várias informações ao longo do dia? Não! O processo de saúde está no consumo consciente de informações. Escolha um horário, cheque as notícias nos sites oficiais, incorpore as novas informações na sua rotina e pronto.

Nesse sentido, como instituição de ensino, podemos auxiliar os alunos no consumo diário de notícias, de forma saudável e consciente, divulgando as ações da comunidade e interligando as políticas sociais de forma a garantir a intersetorialidade da assistência, o que em última instância é uma ação educativa.

Lorena Costa, Psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@ifb.edu.br)

Valéria Torres, Psicóloga Campus Recanto das Emas (valeria.torres@ifb.edu.br)

Sobre o luto



O atual cenário imposto pela pandemia da Covid-19 - com todos os impactos que gerou em nossa sociedade – parece ter colocado muitos de nós diante da vivência de vários lutos ao mesmo tempo: luto pelos projetos que foram interrompidos com o necessário isolamento social, pela rotina de vida que cada um tinha, pela interrupção das aulas, pela contaminação de pessoas próximas, pelo cenário mundial desolador de muitas mortes, pela perda de estabilidade financeira etc. É como se estivéssemos passando por um processo de enlutamento coletivo.

Mas afinal, o que é o luto?

É um fenômeno psicológico bastante presente em nossa história, muito mais do que imaginamos. Aparece não apenas diante do falecimento de uma pessoa querida, mas sempre que há ruptura daquilo que nos dava a sensação de estabilidade na vida. Divórcio, mudança de cidade, afastamentos de pessoas queridas, planos não realizados, surgimento de doenças, desemprego, não aprovação no vestibular são exemplos de situações aparentemente corriqueiras que desencadeiam em nós o processo de luto. Portanto, mais do que normal, ele é esperado e necessário para a manutenção da saúde mental: só quando se permite sentir a tristeza pela perda ocorrida é que se terá condições para reconstrução de novas possibilidades para a vida.

De uma forma geral, segundo Kubler-Ross, é possível que se compreenda o processo de luto por fases. A primeira, a negação, é uma fase em que se tem dificuldade de aceitar o que aconteceu e pensamentos como “não é comigo!” ou “isso é bobeira” estão presentes. O segundo estágio, o da revolta, é o momento em que as sensações de injustiça e o sentimento de raiva diante do ocorrido afloram. O terceiro momento, de negociação, acontece quando a pessoa realiza promessas e acordos, na tentativa ilusória de reaver aquilo que foi perdido. Na quarta fase, a pessoa vivencia de forma intensa a tristeza pelo ocorrido, até que chega na quinta fase, a da aceitação, em que restam as boas lembranças diante daquilo que se viveu e se perdeu. Apesar disso, é muito singular a forma como cada um vivencia os inúmeros lutos ao longo de sua vida, podendo ter a predominância de uma ou outra fase, a depender do fato ocorrido e da história de vida de quem o vivenciou.

Então, sentir saudade das pessoas afastadas pelo distanciamento social, desejar que a vida volte logo ao que era antes da pandemia, ter a sensação de que as perdas ocasionadas pela Covid-19 não são verdade, chorar, ficar triste, ter raiva, são

reações consideradas esperadas: afinal, a sociedade está passando por um processo de luto, coletivamente, e a forma como cada um vivencia isso, individualmente, é singular. Algumas pessoas vivenciam o luto em uma intensidade maior e, outras, em uma intensidade menor. Porém, o que faz de fato diferença para a vivência saudável de um luto é aceitá-lo, para que possa haver, após a dolorosa sensação da perda, a superação. E superar não é fingir que não aconteceu, muito pelo contrário: é reconhecer o que se sente, na hora devida, para que se consiga ir adiante. Tentativas de ignorar a própria dor, com urgência de ficar “bem”, “forte” e “produtivo”, podem levar a processos de adoecimentos ainda mais difíceis de se tratar posteriormente. É muito importante, portanto, aceitar que ninguém consegue ficar bem o tempo todo, principalmente em tempos de pandemia. Assim, vivenciar os próprios lutos é dar oportunidade para que se consiga, aos poucos, redirecionar a energia psíquica para a retomada das atividades da vida da forma mais adaptada possível.

Essa é a nossa dica: admita, reconheça, respeite e vivencie o processo de luto frente às rupturas da vida. E encontre uma forma de expressá-lo: fale sobre ele, ou mesmo escreva. Assim, será possível manejá-lo de forma a cultivar a saúde, tão importante para a manutenção e retomada das atividades da vida!

Josely Guimarães, psicóloga do Campus Riacho Fundo (josely.guimaraes@ifb.edu.br)

Luísa Meirelles, psicóloga do Campus Estrutural (luisa.modesto@ifb.edu.br)

Raquel Ghetti, psicóloga do Campus Ceilândia (raquel.benia@ifb.edu.br)

Sobre o adolescente e o isolamento social - para pais e responsáveis



O isolamento social, que se tornou a medida mais eficiente de controle do surto de coronavírus, está exigindo uma atenção especial para as questões relacionadas à saúde mental de adolescentes. Com o fechamento das escolas e eventos cancelados, os jovens perdem a oportunidade de participar de encontros presenciais, conversar com amigos, praticar esportes coletivos, assistir às aulas, entre outras atividades fundamentais para o seu desenvolvimento e bem-estar.

Na adolescência, ocorrem mudanças naturais, físicas e emocionais, que fazem com que estejam presentes muitos desafios, tanto para a pessoa que está se desenvolvendo quanto para as pessoas que a rodeiam. A experiência dessa fase de vida pode ser ao mesmo tempo emocionante e desconcertante. Mas o que traz a essa etapa tantas possibilidades?

Sabemos que muitas características são repetidamente atribuídas à adolescência: explosão de hormônios que fazem com que o adolescente “perca a cabeça”, falas sobre serem “preguiçosos”, “sem foco”, “descontrolados”, e por aí vai... A má notícia, é que as crenças que as pessoas expressam sobre nós interferem muito na maneira como nos enxergamos e nos comportamos. Como bem ponderou Fritz Perls (1977): “O primeiro e último problema do indivíduo é integrar-se internamente e ainda assim, ser aceito pela sociedade.”

Quando admitimos esse período da vida como uma fase ruim, que precisa ser superada, tolerada, ou na qual o adolescente precisa simplesmente sobreviver, temos uma visão limitada. Se, ao invés disso, desenvolvemos o olhar para observar aspectos positivos, como a criatividade, o interesse pelo desconhecido, a colaboração entre os pares, o ânimo para se engajarem e defenderem o que acreditam que pode tornar o mundo melhor, por exemplo, percebemos que está diante de nós um cenário em que podem ser estimuladas características pessoais essenciais para que seja uma fase bem vivida e torne-se a base para uma vida futura repleta de sentido, ao invés de inseguranças.

Outra particularidade da adolescência, é o desenvolvimento do processo que chamamos de independência, que se faz possível por meio de um espontâneo movimento de modificação da natureza dos laços, especialmente nas relações com os familiares. O(a) adolescente passa a buscar bastante apoio entre seus pares,

fazendo o movimento de distanciando-se da “dependência” e caminhando em direção à “interdependência”.

Evidencia-se, então, uma grande questão: como será o impacto do isolamento social que estamos vivenciando para a necessidade de trocas e de conexão entre os adolescentes? Afinal, a interação é essencial para o desenvolvimento humano, e nesta fase, especialmente a interação com os pares. Trata-se de uma situação totalmente nova e atípica para a qual ainda não temos resposta definitiva.

Por outro lado, o isolamento trouxe uma oportunidade de retomada de vínculos. Estamos em um momento propício para que os pais possam aproximar-se com empatia, com uma curiosidade genuína por saber quem é seu filho ou filha, pelo que se interessa, e como pode conhecê-lo(a) melhor. É importante que os pais estejam atentos para não se tornarem um “manual de instruções” para os filhos, no sentido de querer impor sua própria adolescência ou suas próprias vivências, sem interessar pelo modo único de ser de cada um. Há uma grande diferença entre demonstrar interesse e vigiar, impor, não é verdade?

É uma grande tarefa acompanhar essa jornada, e muitas vezes dolorida. Conhecer mais sobre o desenvolvimento de seus filhos, sobre as mudanças neuronais e psíquicas, pode ajudar a diminuir o preconceito e tornar a convivência mais suave. Por mais desafiador que seja, fundamental estarem atentos para não levar para o “pessoal” ou tomar como enfrentamento a necessidade de espaço, a diminuição repentina da procura por colo, a impulsividade, a expressão de raiva, a mudança repentina nos laços afetivos.

A adolescência é mesmo a fase de distanciar-se dos primeiros modelos para construir-se individualmente. Nos momentos em que se encontram isolados(as), pensativos(as), estão fazendo o seu trabalho de crescer. E todo esse trabalho pode vir acompanhado de muita angústia, fazendo com que precisem de muito apoio e de serem realmente ouvidos. É importante que como pais, adultos e mais maduros, não diminuam as angústias e sofrimento deles. É preciso lembrar que por mais que saiba que aquela dor vai passar, e que para você seja só uma “besteira de adolescente”, aquele é o mundo dele(a), e que aquelas dificuldades são as que a pessoa, no nível de desenvolvimento em que se encontra, tem que lidar. Que para seu filho(a), aquilo é o mundo. Valide os sentimentos deles, escute com atenção inclusive quando ele(a) silencia, esteja próximo, mas dê o espaço que ele(a) precisa.

Assim, será possível em momento posterior, a percepção sobre o quanto seu desenvolvimento individual alicerçou-se também em suas raízes. É um delicado equilíbrio entre permitir o espaço necessário para que o adolescente possa lidar com

seus lutos, com seu entendimento sobre o corpo e sobre suas relações balanceando com a disponibilidade para preparar um vínculo seguro e de apoio. É saber deixá-los explorar o mundo, serem autônomos, sabendo que têm para onde voltar, com quem contar. De todo modo, saúde mental diz respeito a fluidez, a reconhecer os sentimentos mas não se fixar em nenhum, e permitir-se experimentar as situações como forma de aprendizado.

Iasmin Santos, psicóloga do Campus Brasília (iasmin.santos@ifb.edu.br)

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Sobre o adolescente e o isolamento social - para os adolescentes



Ser adolescente não é fácil; é um momento em que, fora todas as transformações do corpo, é preciso lidar com as transformações de papéis e identidade que perpassam essa fase do desenvolvimento. É um momento em que todos os sentimentos são “muito”: se tem muita raiva, muito amor, muito carinho, muito cansaço... Nada fica no meio termo, e lidar com tudo isso e ainda estar em isolamento social, distante dos nossos colegas, da nossa rotina e vivenciando algo que jamais foi esperado, torna tudo ainda mais complicado.

É normal que esse momento de instabilidade seja gerador de estresse e traga emoções como o medo e a ansiedade. Se isso acontecer, é importante que se dê vazão a esses sentimentos e sensações. Chore se sentir vontade, escreva sobre o que está sentindo, procure conversar com seus pais ou um amigo. Aproximar-se de uma rede de apoio é importante; perceba que não está tão só como se sente. Caso essas emoções estejam muito intensas, a ponto de impedir que realize suas atividades constantemente, procure um profissional de saúde.

Nesses momentos de crise, a criatividade emerge como uma estratégia de saúde. Sabendo da função do social para o bem-estar dos adolescentes, é importante manter contatos saudáveis, ainda que a distância. Quer algumas dicas?

- Sua vida social é importante e pode e deve continuar. Convide um amigo para assistir a uma live daquela banda favorita de vocês a distância. Vocês podem comentar os melhores momentos, cantar juntos algumas músicas. Garantimos que vai ser divertido!

- Ter um tempo consigo mesmo também é importante. Negocie com seus pais alguns momentos de privacidade.

- Tem irmãos mais novos? Tire um tempo para brincar com eles. Mesmo que você não faça isso há muito tempo, pode se surpreender com esse momento. Pique-esconde no escuro, futebol no quintal. Tem coisas que nunca envelhecem.

- Que tal jogar um jogo de tabuleiro em família? Xadrez, damas, detetive. Não precisa tê-lo em casa; alguns estão on-line. É um momento de interação na casa e poderá ser muito reconfortante.

- Tem avós em casa? Já imaginou tirar um momento para conhecer mais sobre eles? Pergunte coisas da sua juventude: como foram os primeiros amores.

Conhecer um pouco mais o passado dos nossos familiares também pode ser uma forma de conhecer a nós mesmos.

- E se você ensinasse algo para seus familiares? Sabe dançar forró? Por que não tirar alguém da sua casa para ensinar a dançar? Coloca aquela música que você adora, arrasta os móveis ou vai para o quintal e arrisca compartilhar algo que você sabe.

- Busque conhecimento, pesquise assuntos de seu interesse e aproveite para pensar o seu futuro profissional ou simplesmente sobre coisas que lhe despertem curiosidade e que pela correria do dia a dia não era possível aprender. Mas cuidado com o produtivismo. Não se force a aprender tudo de uma vez ou coisas que não lhe interessam em nada.

- Não se esqueça de descansar! Períodos prolongados no celular ou no computador e a interação intensa nas redes sociais causam desgastes físicos e emocionais. Ouça músicas no escuro, descanse a visão e desacelere.

- Aproveite esse tempo para praticar o desapego e tirar do armário aquelas peças que já não usa mais.

- Se o excesso de informações sobre o coronavírus estiver causando muitas angústias, modere o acesso.

- Entenda que esse é um momento estressante, não só para você; que as incertezas e questões financeiras podem estar deixando os adultos com um alto nível de estresse que torna o ambiente mais propício para que ocorram conflitos. Isso pode afetar você também de algum modo. Veja se há algo a fazer que esteja a seu alcance e engaje-se, e se não tiver, só apoiar já é de grande ajuda.

- Aceite que há coisas que não têm como mudar. Isso diminuirá a sua ansiedade

- Ofereça ajuda, como, por exemplo, no uso das ferramentas tecnológicas ou outras coisas em que você tenha habilidade e que seus pais possam não ter. Cuide também das tarefas domésticas, que é de responsabilidade de todos que vivem na casa, e não só dos adultos.

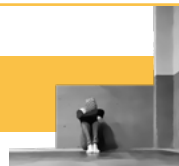
Estar meio a uma pandemia é uma novidade para todos; portanto, seja mais gentil com você mesmo e com os outros. Respire, faça seu melhor, ou faça simplesmente o possível, mas não deixe de pelo menos tentar. Aprenda a perceber suas emoções e a falar sobre elas e busque ajuda quando não souber o que fazer.

Iasmin Santos, psicóloga do Campus Brasília (iasmin.santos@ifb.edu.br)

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Sobre solidão



Neste período atípico de pandemia que estamos vivenciando, alguns de nossos sentimentos surgem de forma mais evidente, sem que, muitas vezes, saibamos como lidar com eles. Um dos sentimentos que está mais diretamente relacionado ao isolamento social é o de angústia frente à solidão.

Sermat (1980) define a solidão como sendo a associação que fazemos entre as relações que queremos e as relações que temos: a discrepância entre elas nos causaria o sentimento de solidão. Outra definição interessante é a de Sullivan (1953), que descreveu a solidão como algo que tem dois aspectos: um desagradável e outro motivador, pois, para ele, a solidão surgiria de uma necessidade de intimidade interpessoal que ainda não foi alcançada.

Um aspecto importante a destacar é que a solidão não é sinônimo de isolamento: ela é vivenciada como um fenômeno psicológico subjetivo. Ainda assim, é fato que a impossibilidade do encontro, do contato físico, da conversa e do olhar direto desperta, em muitas pessoas, um sentimento que pode ser doloroso e paralisante. Algumas pessoas são ainda mais vulneráveis à vivência da solidão como algo negativo nesse momento: aquelas que vivem em cidades diferentes das de seus familiares e amigos, os que estão hospitalizados, os que passaram por separações ou perdas recentes, os que não têm acesso a ferramentas de comunicação remota etc.

O fato é que a pandemia nos impôs uma nova configuração de espaços em que o ideal é, neste momento, estar distante. Mas esse nunca foi o ideal humano: somos seres sociais, e nossa relação supõe, sempre, a existência de um outro, o pertencimento a um grupo, seja ele de amigos, família, pares etc. Tanto é assim que os esforços da tecnologia se voltam cada vez mais para o estabelecimento de conexões. O que fazer, então, quando o contato a que estamos habituados não é possível?

Mas, embora o ser humano seja, como foi dito, um ser social, é importante nos lembrarmos de que a solidão é também, muitas vezes, buscada e valorizada. Buscamos a solidão nos momentos de meditação, de retiro espiritual, de concentração para elaboração de um trabalho, de oração, de produção de um texto... Os monges retiram-se, muitas vezes, por toda uma vida, do convívio social, em busca de um contato com sua própria espiritualidade. Os estudantes retiram-se para se concentrarem no conteúdo de suas matérias. Os professores, muitas vezes, procuram a solidão para prepararem suas aulas. Na meditação, recolhemo-nos para nosso espaço interior, em busca de equilíbrio. Ao escrevermos um texto, precisamos da quietude. Em todos esses momentos, a solidão é bem-vinda.

Alguns autores referem que o gosto ou a busca por ficar só estão relacionados à experiência de sentimentos positivos na solidão, e estão positivamente correlacionados com a construção de uma identidade autônoma e a manutenção do equilíbrio psicológico (Larson, 1990). Agora, quando há medo ou aversão à solidão, pode-se avaliar o medo de estar só ou a sensação de mal-estar na ausência da companhia de outras pessoas. Essas duas atitudes não devem ser vistas como coisas opostas, mas, sim, como representando características distintas do indivíduo (Goossens, Marcoen, Hees & Woestijne, 1998).

Vemos, então, que a solidão não é, necessariamente, algo negativo. Nós a procuramos em alguns momentos de nossas vidas; às vezes, inclusive, diariamente. Se agora a pandemia a fez mais presente, por que não recebermos esse momento como uma oportunidade para reflexão, para transformação interior, para reconhecimento de nossos medos, nossos sofrimentos, nossas possibilidades, mas também de nosso potencial e de nossas esperanças? Podemos acolher a solidão e fazer dela nossa aliada. Ela nos ajuda a diminuir os estímulos externos que tanto atraem nossa atenção e nos fazem fugir de nós mesmos. Tira-nos de uma certa alienação e nos permite uma reconexão com nosso próprio eu.

Muito se tem dito sobre uma nova consciência da humanidade, a partir da experiência da pandemia. Mas não esqueçamos que o novo estado de consciência começa em cada um de nós, e é na solidão de cada um que encontramos o tempo e o espaço para reflexão e para transformação. Embora estejamos todos angustiados com a presença de uma nova doença, este momento, paradoxalmente, pode ser, no sentido psicológico, uma oportunidade para uma cura interior, que se refletirá, ao final desse processo, não só no íntimo de cada um, mas, de uma forma mais ampla, em toda a humanidade.

Josely Gomes Guimarães, Psicóloga do Campus Riacho Fundo (josely.guimaraes@ifb.edu.br)

Vera Lúcia Rial Gerpe, Psicóloga do Campus São Sebastião (vera.gerpe@ifb.edu.br)

Referências

Bastos, M.T; Costa, M.E. (2005) *A influência da vinculação nos sentimentos de solidão nos jovens universitários: implicações para a intervenção psicológica.* PSICOLOGIA, Vol. XVIII (2), Edições Colibri, Lisboa, p. 33-56.

Neto, F.; Barros, J. (1999) *Solidão em diferentes níveis etários. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento.* Porto Alegre, v.3, p.71-88. Disponível no site <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4670>.

Sobre a sobrecarga das mulheres em tempos de pandemia



Uma das consequências da vivência da pandemia e do necessário distanciamento social é a alteração profunda das nossas rotinas em diversos níveis. Tem sido comum as pessoas se preocuparem mais com a higiene e limpeza das moradias, compras no supermercado, lavagem das roupas e da própria higiene pessoal (lavagem frequente das mãos, uso de álcool gel, banhos imediatos quando chegam em casa). Para quem não mora sozinho, é frequente se deparar também com o cuidado das crianças, adolescentes e idosos que moram na mesma casa, o que inclui acompanhamento das atividades escolares, rigor com a higiene deles, disponibilidade de tempo para brincar e dar a atenção que eles necessitam. Essas alterações bruscas de rotina colocam todos nós diante da vivência de esgotamento físico e emocional, no entanto as mulheres vivenciam em maior grau a sobrecarga e desgaste se comparado com os homens.

Por que isso acontece?

É muito comum falas que indicam que as mulheres sabem limpar a casa melhor, são mais responsáveis, têm “mais jeito” para cuidar de crianças e adolescentes, têm o “dom” de amar o outro, cozinham melhor do que homens. Todos nós já escutamos falas assim ou até mesmo já enunciamos frases com esses estereótipos de gênero. Quando falamos sobre gênero, a partir da Psicologia, entendemos que a cultura interpela os homens e as mulheres a performar de formas diferentes, o que cria formas de subjetivação distintas. Desde sempre mulheres acumulam diferentes atividades e são cobradas por um senso de responsabilidade e cuidado. Mulheres são ensinadas, ainda meninas, que esse é o seu papel, que ela deve cuidar do que é dela e do que é do outro. Na nossa sociedade, a capacidade de gestar foi associada à capacidade de cuidar, o que naturalizou nas mulheres o papel de cuidar das tarefas domésticas, dos filhos e de outros membros familiares. Essa naturalização coloca a mulher em situação de intensa sobrecarga e invisibiliza o trabalho e dispêndio de tempo-energia-força implicado no trabalho doméstico (ZANELLO, 2018), a exemplo dos dados do IBGE (2018) que retratam um panorama em que a mulher dedica em média 20,9 horas/semanais nas atividades domésticas, enquanto os homens destinam 10,8 horas/semanais.

A desigualdade de gênero no que se refere à capacidade de cuidar já estava posta e era objeto de estudo e atenção mesmo antes da pandemia, mas nesse contexto essa questão assume ainda mais destaque. No mapeamento de bem-estar dos estudantes em tempos de pandemia conduzido pelo grupo de psicólogas do IFB, deparamo-nos com um cenário que, apesar de esperado, requer atenção: as estudantes mulheres do IFB sentem-se mais sobrecarregadas e com maiores índices de esgotamento emocional se comparado com os estudantes homens. No contexto atual, é usual que, além das tarefas domésticas já praticadas rotineiramente pelas mulheres, sejam somadas a necessidade de maior atenção às crianças e adolescentes e a própria adaptação pessoal diante do cenário da pandemia. É preciso considerar que conciliar todas as funções já citadas, como o cuidado com a família, com a casa, a presença dos filhos em casa pela impossibilidade de retorno à escola neste momento, a vida laboral, entre tantas outras possibilidades, produz mais impactos na saúde mental e no desenvolvimento acadêmico das mulheres se comparado com os homens.

Considerando a expressão atribuída a um Provérbio Africano que afirma ser necessária “uma aldeia inteira para educar uma criança”, o que nos remete à responsabilização coletiva – e não apenas da mulher – pelas tarefas do cuidar, faz-se importante refletirmos quais contribuições podem ser oferecidas por cada integrante de um núcleo familiar. Pode-se permitir, assim, que todos os membros, indistintamente, tenham a oportunidade de dedicarem-se e aprimorem-se nos aspectos de suas vidas que considerem significativos: familiar, de afeto, de cuidado ao outro e de autocuidado, de aprendizagem e educação, laboral, e todos os outros aspectos que almejem potencializar.

Nesse sentido, sugerimos aos membros da casa atenção às seguintes dicas:

As atividades domésticas e os cuidados com filhos e/ou outros membros familiares devem ser distribuídos neste momento de pandemia (e que a divisão perdure no pós-pandemia), de modo a não sobrecarregar as mulheres. Os homens podem e devem assumir responsabilidades com as tarefas do cuidar, afinal esse assunto também lhes diz respeito.

Entendendo que este contexto de incertezas e mudanças bruscas decorrentes da pandemia podem ocasionar maiores tensões, é importante que as famílias encontrem um momento para conversar sobre os aspectos de sobrecarga e divisão das tarefas, de forma assertiva e direcionada, para que a mudança seja um compromisso entre todos.

Todos precisam ter tempo para o ócio e lazer. Não presuma que é um traço da “personalidade” da sua companheira, mãe, irmã ou avó ficar envolvida com diversas atividades domésticas.

Homens, não esperem que sua companheira, irmã, mãe ou avó lhe indique quais atividades domésticas você deve realizar. Repare no que precisa ser feito e se prontifique a fazer.

E você, mulher, não se sinta culpada ao dividir e/ou delegar essas atividades. Faça um quadro com essas divisões incluindo todos os membros familiares; as crianças e adolescentes também podem assumir algumas responsabilidades de acordo com suas idades.

Por fim, reafirmamos a necessidade de desnaturalizar a capacidade de cuidar das mulheres, uma vez que o cuidar é possibilidade de todas as pessoas!

Iasmin Santos, psicóloga do Campus Brasília (iasmin.santos@ifb.edu.br)

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

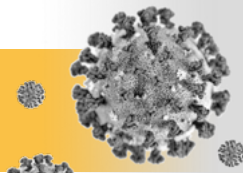
Luísa Meirelles, psicóloga do Campus Estrutural (luisa.modesto@ifb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Referência

ZANELLO, V. *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação*. Curitiba: Appris, 2018

Sobre essa jornada chamada pandemia



Você já parou para pensar que neste ano fecharemos não só um ano, mas também uma década? Para muitos, este dado não passa de uma banal curiosidade. Todavia, frente às contingências da pandemia, é difícil encontrar alguém que negue o caráter atípico destes 366 dias. Daqui a algum tempo encontraremos relatos diversos sobre a percepção das pessoas sobre o tempo – ano mais curto da história ou o mais longo de todos os tempos? Encontraremos também diversos relatos sobre como foi difícil atravessar este momento e sair “do outro lado” psicologicamente bem. Seja para este período de confinamento, ou para quando tudo isso passar, refletir sobre as escolhas que fazemos e sobre os ciclos de hábitos que alimentamos é fundamental para nossa saúde e bem-estar.

Nesse sentido, e se há algo que para você não está bem, que tal começar enfrentando essa questão colocando em prática o que no fundo você já sabe?

Desejo que, mesmo com um início impulsivo, desastrado e pouco planejado, que você consiga sair desse ciclo de recaídas e que torne sustentáveis no tempo estas suas boas intenções. Sei que deve ser cansativo, frustrante, e até desesperador cair tantas e tantas vezes. E com isso sentir vergonha, raiva, medo, culpa e frustração.

Para alguns essa realidade é tão dura e complexa que chegam a sentir vergonha só de pensar numa nova meta ou objetivo. Tudo devido a um histórico de promessas não realizadas – começam verbalizando para si e para o mundo, depois contam só para si (pois, né, já não botam fé – crise de reputação), e ao fim, o abandono das próprias necessidades. Sobram com o medo a paralisia e outros tantos sentimentos pouco nobres. Começam a não acreditar na mudança, e as desculpas saltam para amenizar a dor do Ego na mesma velocidade em que a felicidade começa a se despedir, carregando consigo a autoestima e aquela boa sensação de integridade da alma. Nesse caso, só tenho uma coisa a dizer: você deu o seu melhor com as ferramentas que tinha naquele momento, e está tudo bem! Essa mochila pesada do passado é muito mais um constructo mental do que travas do real. Portanto, recomece; hoje, amanhã e depois. Esteja o máximo possível no aqui e agora e verá que o passado pode ser um ponto-referência, mas nunca um lugar de permanência, e que o olhar que antecipa o viver – futuro – em verdade ainda não existe, apenas alimenta sua ansiedade e rouba-lhe a presença. A verdade está no presente, presenteando-lhe.

— Tão fácil falar, né?

Sei que a tarefa não é fácil, mas você sabe onde o caminho do não fazer costuma levá-lo – “não adianta tomar os mesmos caminhos achando que chegará num lugar diferente”. Resignar-se a esse ciclo de maltrato consigo é abdicar do que há de melhor e mais bonito. Pode parecer narcísico e egoísta, mas abandonar-se pode ser o pior dos abandonos.

Nesse contexto, passo aqui para lembrar você de três coisas:

1 – AUTOCUIDADO: que seja, inclusive, para cuidar de quem você ama. Como na metáfora da máscara de oxigênio do avião “em caso de acidente, coloque-a primeiro em você e depois nos outros”, sob pena de dar ruim para os dois. A verdade é que o autoamor é condição imprescindível para o cuidado de qualquer outro ser: “cuidar do cuidador”, lembra? Do contrário, efeitos colaterais indesejados surgirão mais cedo ou mais tarde.

2 – NÃO MEÇA SEU VALOR PELA RÉGUA DOS OUTROS: que tal olhar menos para os objetos externos e começar olhando para suas necessidades mais profundas? Aquelas que chegam a envergonhá-lo ou instilar culpa (péssimo sentimento, inclusive) só de pensar em reconhecê-las. Já pensou também em olhar com mais generosidade para suas qualidades e potencialidades? Talvez esteja sendo injusto e maximizando o que há de pior em si. Depender do olhar dos outros é uma armadilha sem saída, é um buraco sem fundo, acredite!

3 - VOCÊ MERECE SER FELIZ: nem tenho o que comentar, posto que é tão simples quanto isso. Você merece ser feliz tanto quanto outro qualquer ser!

Por fim, desejo que em sua jornada você tenha sandálias confortáveis, filtro solar, água, os melhores ventos e boa companhia. O caminho para a bela praia pode ser desafiante, mas valerá a pena!

**Carlos Eduardo P. L. Ramos, psicólogo do Campus Samambaia
(carlos.ramos@ifb.edu.br)**

Sobre trabalho remoto e saúde mental



A ideia do trabalho remoto esteve permeando muitas discussões em nossas reuniões de trabalho. Objeto de desejo de muitos servidores, trazia consigo a possibilidade de muitos ganhos, como um menor dispêndio de tempo no deslocamento, tempo este que seria utilizado para cuidar mais de si, ler aquele livro, assistir a um filme, olhar com mais cuidado para aquele familiar, acompanhar o dever de escola do filho, fazer um jantar, enfim, tempo. E como tempo é dinheiro, não podemos desvincular a economia que teríamos, economia em passagem, combustível, maquiagem, roupas, sapatos, acessórios, entre outros. E de repente, fomos obrigados a estar em casa, trabalhar em casa, e tivemos que nos adaptar a utilizar ferramentas que até então eram mais raras em nosso cotidiano, como “google meet, Skype e zoom”, aprender a acessar plataformas de trabalho; e o resultado é que estamos nos sentindo mais solitários, sobrecarregados, ansiosos e tensos. Não tinha como ser diferente, a situação da pandemia do Covid-19 nos deixa aflitos, tememos por nossa saúde, pela saúde dos nossos familiares, amigos e colegas, não podemos mais sair e ver nossos amigos, comemorar nossos aniversários, não temos dito “sextou!”, não faremos nosso “happy hour”, além disso, muitos de nós conhecemos alguém que perdeu o emprego ou teve diagnóstico positivo para Covid-19. Sendo assim, não temos a mesma avaliação positiva que poderíamos ter em relação ao trabalho remoto, porque ele nos foi imposto por uma questão de saúde pública, e então não estamos em condições normais, e por isso estamos sofrendo.

E como podemos fazer para minimizar as possibilidades de sofrimento psíquico – porque o trabalho remoto pode gerar sentimentos negativos – e como podemos aproveitar esse momento para tirar o melhor proveito?

Vamos pensar juntos: para a realização do trabalho remoto é necessário que tenhamos uma rotina bem definida; a adaptação é difícil, mas é importante definir horários, definir metas, trocar de roupa para trabalhar, escolher um local mais reservado e que tenha todo seu material necessário às atividades, com uma cadeira confortável, acesso à internet e boa iluminação. Talvez possa botar uma música baixa, acender uma vela aromática. Fazer um acordo familiar para evitar muitas interrupções, não se distrair com redes sociais – elas nos tomam um bom tempo. Quando as tarefas estão organizadas, nosso cérebro entende que está tudo bem.

Se você mora sozinho(a), tem outras questões a pensar, talvez possua mais sossego para realizar as tarefas, mas tem o risco de se sentir só. Nesse caso, chamadas de vídeo com os colegas são boa opção, não só para tratar de trabalho, mas para “tomar um café virtual”, devemos nos apoiar uns nos outros, é um momento de saudades.

Se você é mulher e mãe, pode estar sobrecarregada com a conciliação do trabalho e tarefas domésticas, demandas de filhos pequenos, sem o apoio de creches e escolas; isso tem sido um fator adoecedor para muitas mulheres. Claro que existem também os pais que estão responsáveis por crianças pequenas. Nesses casos, é muito importante o apoio familiar, a divisão justa das tarefas e responsabilidades sempre que possível.

Fato é que há várias razões para estarmos achando que não estamos tendo um bom desempenho no nosso trabalho; porém, temos a oportunidade de fazer esse momento ser melhor, observando algumas questões e mudando nossa forma de enxergar a situação. Temos a sorte de poder trabalhar remotamente, enquanto muitos profissionais não têm essa opção; precisamos aceitar que algumas vezes erramos, mas é preciso errar para acertar, tudo é muito novo. Respeite seu tempo de adaptação. Temos de ser mais bondosos conosco e também mais empáticos com colegas que necessitam de ajuda; estamos todos com saudades, saudades de colegas, de familiares, de amigos, mas estamos isolados socialmente porque temos um objetivo em comum, e não significa que estamos sós; esta é uma ótima oportunidade para estarmos mais perto das pessoas que moram conosco, mais tempo para conversar e fazer algo juntos, temos mais tempo para nós, cuidar de uma planta ou animal de estimação. Reencontre o prazer de um antigo “hobby”, ou descubra um novo.

O sofrimento psíquico ocorre por várias razões: sentimos medo, ansiedade, impotência, baixa autoestima. A privação de liberdade aliada a uma rotina exagerada de trabalho e ausência de atividades prazerosas são fatores de risco para desencadear sofrimento psíquico; então precisamos observar os sinais que nosso corpo nos dá, aprender a nos conhecer, a nos observar, a respeitar nossos limites, mas isso não é tão fácil; muitas vezes precisamos buscar ajuda, ouvir as mensagens que as pessoas próximas nos passam, conversar com amigos e familiares que se demonstram preocupados com algo em nós, e em alguns casos, a melhor saída é buscar ajuda profissional. E se você precisar de ajuda profissional, eu estarei aqui para apoiá-lo(a).

Valéria Rodrigues Pacheco, psicóloga da Reitoria (valeria.pacheco@ifb.edu.br)

Sobre o enfrentamento do medo

Nada há de mais paralisante que a sensação de medo de alguma coisa ou situação. Longe de pensar nos típicos sustos que carregam uma mistura de espanto e surpresa, o medo pode ser bastante debilitante, o que traz impactos significativos na vida das pessoas.

O medo é um estado básico automático de alarme, que consiste em uma percepção ou conclusão de uma ameaça e/ou perigo iminente a nossa segurança e proteção. É preciso entender que o medo é uma emoção básica; sem ele não viveríamos por muito tempo, já que faríamos qualquer coisa sem pensar duas vezes. Em seu estado funcional, o medo nos ajuda a pensar nos riscos e consequências de fazermos algo, o que o faz desempenhar uma função muito importante; mas, quando prejudica a vida e decisões das pessoas, torna-se disfuncional.

Nesse sentido, o medo está no cerne de todos os estados de ansiedade.

Ao lidarmos com nossos medos, é comum nos sentirmos pequenos frente às dificuldades e escolhermos fugir. E ao fugir, criamos um padrão de frustração, apreensão e ansiedade.

E como lidar com tudo isso? Como enfrentar nossos medos?

Não há caminhos fáceis! Mas existem meios que nos ajudam a enfrentá-los de forma funcional.

Precisamos conhecer nossos medos

Sair do padrão de fuga é difícil, mas é o primeiro passo. Conhecer os nossos medos, como lidamos com eles, quais as situações que nos fazem senti-los são informações importantes para a construção de um plano de enfrentamento.

Os ganhos e perdas das nossas escolhas

Esse é um assunto muito delicado, pois como podemos ganhar alguma coisa com uma situação ruim? Mas trata-se de trazer à consciência as pequenas consequências de essas escolhas nos ajudarem a recuperar o controle sobre nossa vida. Se tenho medo de aviões, o que perco com isso? Quantas experiências prazerosas eu deixarei de ter? Ao deixar de fazer uma viagem a trabalho, deixei de enfrentar uma situação profissional difícil?

Resgatar os atos de coragem

Mesmo lidando com situações difíceis, já experienciamos a coragem necessária para enfrentar problemas. Trazer à memória situações difíceis que já foram superadas no passado nos ajudam a identificar quais as habilidades foram necessárias para tal, e assim integrar ao nosso Eu esses aspectos positivos.

Pequenas decisões importam!

Ao superarmos a lógica imediatista, percebemos que tudo é um processo de crescimento. É preciso que pequenas decisões sejam tomadas e, ao nos responsabilizarmos por isso, vivermos um dia de cada vez. Tente pensar no seu medo em uma escala de 0-10. Quais situações são mais estressantes e quais são menos. Comece a enfrentar aquilo que for possível, que lhe causa menos desconforto, entendendo que o desconforto existirá, mas não é sempre na mesma magnitude em todas as situações.

Precisamos evitar os pensamentos catastróficos

Ao lidarmos com algo que nos amedronta, é comum pensarmos naquilo que de pior pode acontecer como um recurso de “preparação” ou “evitação” da catástrofe. Esse recurso é muito perigoso para nossa saúde mental, pois nos mantém em constante estado de alerta e corremos o risco de desenvolver um agravamento de ansiedade e pânico.

Agregar a nossa rotina práticas de segurança e cuidado

Somente nós podemos dizer o que nos faz sentir seguros, amados e cuidados. Faz parte do nosso processo de autoconhecimento identificar isso e incluir na nossa rotina. Quanto mais seguros e amparados nos sentirmos, menos solidão no enfrentamento dos nossos medos vamos vivenciar.

Neste contexto de pandemia, muitos de nós experimentamos o medo e nos paralisados frente a algumas perguntas, como “e se eu adoecer?”, “e se eu perder alguém querido?“, “como ficará meu emprego?”. A situação imposta pela Covid-19 é uma ameaça real e não estávamos preparados para lidar com todas as suas consequências.

Pela nossa saúde mental é importante entender que não devemos ter a pretensão de resolver problemas que não nos cabem. Não sabemos quando a pandemia irá acabar e não podemos controlar o comportamento dos outros. Então, em que temos gerência? Na forma como cuidamos de nós, na forma como interagimos com as pessoas a nossa volta. E na forma como lidamos com nossas emoções.

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Sobre bem-estar



Muito se tem falado na vivência da pandemia sobre a importância de manter o vínculo afetivo com a família e amigos, engajar-se em exercício físico em casa, buscar atividades prazerosas e de lazer que possam ser realizadas sem o rompimento do isolamento social. Muitas pessoas se engajaram também em aprender novas habilidades. Esses movimentos indicam mais do que uma tentativa de usar o tempo de forma produtiva. Indicam a importância de promovermos bem-estar mesmo diante de um contexto pandêmico tão desafiador em diversos níveis.

Definir bem-estar não é uma tarefa simples. Podemos dizer que bem-estar envolve a saúde no seu sentido mais amplo, de maneira ativa e em todos os seus aspectos. É influenciado pela idade, condição socioeconômica, raça/cor, gênero. Tem relação com a forma como cada um avalia a sua própria vida. É então uma condição de quem se encontra física, espiritual e psicologicamente satisfeito, ou seja, é conjunto de práticas que engloba uma boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais, além do manejo do estresse.

Longe de uma utopia de uma vida sem problemas e dificuldades, o bem-estar na verdade pressupõe o aprendizado de lidar com os problemas de forma equilibrada e de criar de estratégias para se ter satisfação com a vida. É importante destacar que compreender e aceitar os momentos difíceis e de sofrimento fazem parte de encarar os problemas com equilíbrio. Se queremos ter bem-estar, precisamos evitar a negação da experiência negativa; quanto mais a pessoa nega sua experiência – sentimentos, emoções, pensamentos, ações, desejos – maior o estado de paralisação e fechamento que gera para si mesma, entrando em um ciclo de manutenção do estado de ausência de saúde. Negar a sensação de estar angustiado, por exemplo, significa interromper o contato com uma parte de si mesmo.

Ao aceitar as nossas sensações, não significa que o sujeito deva sofrer e que não há nada a ser feito, mas permite-nos nos abrir para a busca de sentido da experiência. Entendendo que o sentido é pessoal e vivencial, somente no contato consigo mesmo o sujeito é capaz de se mobilizar em busca de sua saúde. Desse modo, aceitar as experiências e sentimentos negativos decorrentes da vivência da pandemia não significa alimentá-lo! Ressignificar essas histórias e sentimentos faz parte de um caminho de autoconhecimento em que podemos olhar nossas vivências e integrar nossas emoções de forma a construir um caminho para o futuro.

Reconheça os seus limites e lembre-se de que a fluidez das sensações é importante para nossa saúde. E quando não der conta de passar pelas dificuldades sozinho, procure ajuda!

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

Luísa Meirelles, psicóloga do Campus Estrutural (luisa.modesto@ifb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Sobre rede de apoio



Muito se tem falado durante a pandemia sobre a importância da rede de apoio. Mas o que é rede de apoio? Quando nos referimos à palavra rede nesse contexto, estamos falando dos enlaçamentos e vínculos que se formam dentro de determinados grupos e espaços e que impactam a todos os indivíduos envolvidos. A palavra “apoio” refere-se a sustentar algo, a ajudar a manter alguma coisa. Desse modo, podemos falar que uma rede de apoio social é formada por pessoas, grupos, comunidades e instituições que estão sempre “ali” quando precisarmos. A partir da convivência e de trocas afetivas é que construímos e consolidamos nossas redes de apoio. Sendo assim, não há um padrão. A sua rede de apoio pode ser diferente da minha, que é diferente de outra pessoa, e assim seguimos construindo as nossas redes.

Em geral, quando pensamos em rede de apoio, pensamos nos laços familiares e de amizade. E sim, a rede de apoio pode ser composta por vínculos dessa natureza. Mas engloba também os vínculos que nutrimos com pessoas do trabalho, na escola, na faculdade e nos diversos espaços sociais em que nos inserimos. É importante destacar que nem todas as pessoas que conhecemos e com quem convivemos fazem parte da nossa rede de apoio. Como dito, a rede de apoio é constituída por laços e vínculos de segurança e confiança, seja com pessoas ou com instituições.

Se você parar para pensar um pouco, é bem possível que consiga lembrar momentos da sua vida em que a presença de uma pessoa próxima foi fundamental para ajudá-lo a enfrentar o que estava acontecendo. Então, essa pessoa próxima faz parte (ou pelo menos fez parte durante um tempo) da sua rede de apoio, ou seja, foi uma fonte de apoio em momentos de mudança ou crise. Ao existir uma rede de apoio, quando você se sentir vulnerável ou com dificuldade de encontrar alternativas para um problema, essas pessoas ou instituições, como escola, hospital, centros comunitários, estarão dispostas a ampará-lo. O suporte dessa rede pode, então, promover a proteção em momentos difíceis e auxiliar na promoção de bem-estar, qualidade de vida e saúde.

Nesse momento de pandemia, estamos distanciados fisicamente de nossos amigos, familiares, escola, faculdade, entre outros. Contudo, é importante que mantenhamos um contato aberto com essas pessoas, seja por meio de telefonemas, de chamadas de vídeo ou troca de mensagens. Frente a esse cenário, como você

tem se comunicado com sua rede de apoio? Lembre-se de estar junto da sua rede de apoio e de que você faz parte da rede de apoio de outras pessoas também. Outra coisa importante: não deixe de buscar ajuda profissional se sentir necessidade.

Camilla Alexandre¹

Gabrielle Borges¹

Luísa Jobim¹

Luísa Meirelles²

¹Estudantes do UniCEUB e estagiárias de Psicologia do Campus Estrutural.

**²Psicóloga e preceptora do estágio em Psicologia do Campus Estrutural
(contato: luisa.modesto@ifb.edu.br).**

Sobre afetividade e aprendizagem



Não há como se falar em desenvolvimento humano desconsiderando-se a afetividade, pois sabe-se que ela diariamente exerce impacto em nossas ações, interferindo e sofrendo interferência das interações que fazemos com o mundo que nos cerca. Desde o início da vida, estabelecemos vínculos com as figuras importantes de cuidado, e é a partir dos vínculos familiares que se originam as primeiras experiências com a relação de ensinar e aprender, desde então já permeada pelo afeto.

O ambiente escolar constitui-se espaço privilegiado para o prosseguimento do desenvolvimento da personalidade dos sujeitos em construção, iniciado no círculo familiar. O desenvolvimento emocional e comportamental dos estudantes é significativamente impactado pelo convívio com os atores da instituição escolar. Essas relações estabelecidas nesse contexto podem atuar como facilitadoras do processo de aprendizagem ou, de modo contrário, podem desfavorecer o interesse por aprender. Pensando assim, não faz sentido que a escola seja apenas um lugar de transmissão de conteúdo.

Mas, afinal, o que vem a ser o que chamamos de aprendizagem? Podemos pensá-la como o processo de aquisição de conhecimentos a partir da interação com o outro e com o mundo, tendo como resultado algumas mudanças: de comportamentos, de interesses e de afetos.

Esse processo acontece, então, mediante interações sociais, que nos proporcionam experiências que envolvem fatores emocionais, biológicos e relacionais. As mudanças de comportamento decorrentes dessas trocas sociais são elaboradas pelo sujeito para se adaptar ao ambiente em que vive da forma como percebe ser possível naquele momento e naquele contexto, com os recursos que possui, ou usando esses recursos para adaptar o ambiente de forma a atender melhor suas necessidades. Sendo assim, o indivíduo é transformado e transformador do ambiente.

Estudiosos da Psicologia e da Educação lançaram luz sobre a ideia de que a essência da aprendizagem está diretamente relacionada à interação do sujeito com os estímulos externos recebidos. Isso significa dizer que nenhum conhecimento é absorvido de maneira neutra, pois o que ocorre é uma interação do sujeito com aquele objeto de conhecimento, a partir de suas experiências prévias com aquele conteúdo e de sua interpretação sobre o que é ensinado. Essa interação com o conhecimento

também é mediada pela afetividade, que, como observamos, impulsiona o ser humano a entrar em contato com o mundo que o rodeia.

As sensações proporcionadas em cada experiência definem se teremos interesse em entrar novamente em contato com aquele contexto ou se passaremos a evitá-lo. Do mesmo modo, as sensações irão definir se teremos mais interesse em aprender um conteúdo com o qual estivemos em contato ou se será penoso buscar desenvolver essa aprendizagem. Assim, quando o sujeito se sente seguro e confiante no ambiente em que está inserido, apresenta maior facilidade de aprender.

Todos nós temos lembranças positivas e negativas do ambiente escolar. Ao longo de nossa atuação, ouvimos histórias de estudantes que escolheram seu futuro profissional em decorrência de uma memória positivamente afetiva com relação a um professor, e histórias de estudantes que são incapazes de escrever um texto, ou têm muita dificuldade de apresentar algum trabalho, porque ouviram algum comentário grosseiro feito por algum professor, referência tão importante em sua busca por desenvolvimento. O professor não pode ser definido como o único responsável pelo desempenho escolar do estudante, porém, não há dúvidas sobre sua enorme relevância nesse processo.

Compreende-se, dessa maneira, o quanto é importante que os professores também estejam inseridos em um ambiente laboral que possibilite o bom desenvolvimento de seu trabalho. O processo de ensino-aprendizagem é beneficiado quando há o sentimento de pertencimento, de boa comunicação com os outros atores institucionais, de reconhecimento e de presença dos suportes necessários.

Iasmin Santos, psicóloga do Campus Brasília (iasmin.santos@ifb.edu.br)

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina (lorena.costa@etfbsb.edu.br)

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama (marina.branco@ifb.edu.br)

Sobre o ciclo vital: adolescência



A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano, e seu conceito foi por muito tempo vinculado à fase adulta, sendo esta (a fase adulta) considerada a fase ideal do desenvolvimento humano, assim como a infância e a velhice, que também têm a fase adulta como referência.

Infância: crianças já foram consideradas adultas em miniaturas; depois a infância foi considerada tempo de maturação biológica que requer cuidados e tempo para ‘desabrochar’. Por muito tempo os anos iniciais da escola eram o ‘jardim de infância’.

Adolescência é uma fase de transição: não é a infância, mas ainda não é a fase adulta. Então o adolescente fica entre fases, sem papel claramente definido.

A idade adulta é o foco das referências em maturidade biológica, social e emocional, em teoria.

E a velhice foi vista por muito tempo como o fim da idade adulta, vinculado como inatividade.

Essas definições são limitadas e não podem ser consideradas como verdades, e sim como ponto de partida de reflexão.

Estamos em desenvolvimento sempre, e para cada fase há limitações e possibilidades.

Neste texto falaremos sobre adolescência.

Menandro (2004) aborda o conceito adolescência a partir de algumas características enfocadas por diversos estudos. São elas:

1- Ambiguidade: diz respeito ao fato de que a vivência da adolescência é entendida como cada vez mais instável quando comparada a outras épocas ou etapas da vida. Devemos ressaltar aqui o fato de que já no trabalho de Hall a vida emocional do adolescente foi percebida como uma oscilação entre tendências contraditórias (Muuss, em Menandro, 2004).

2- Transitoriedade: refere-se à etapa da vida que o adolescente está vivendo, considerada instável e passageira; a isso decorre uma desconsideração, algo passageiro até atingir o ideal de adulto, mais estável.

3- Crise Potencial e Ruptura: quase como um produto das duas anteriores; o adolescente sofre a incerteza da ambiguidade e não tem a consideração por causa de sua condição transitória. A crise e a ruptura são reações a esse conjunto de fatores que ele vive.

4- Adaptabilidade e Potencialidade de Mudança: os adolescentes são flexíveis, pois ainda estão formando sua identidade, sua posição diante da sociedade. Muitos adultos tentam passar adiante valores e regras, porém os adolescentes podem tanto se adaptar quanto captar esses valores de uma forma nova e própria, condizente com o quem eles são.

5- Ideias genéricas de Juventude como condição compartilhada: o que os estudos falam são concepções gerais sobre adolescentes e jovens, passando a ideia de que todos eles são iguais, não considerando seu nível socioeconômico nem sua cultura.

Em geral o adolescente seria um ser em transição, buscando sua identidade e tendo sua liberdade de expressão negada ou não considerada pela sociedade. Dessa forma, organizam-se em grupos ou produzem expressões de sua criatividade de formas diferenciadas do mundo adulto.

Então, é nessa fase de transição e de ter que esperar para fazer algo dito importante que os adolescentes estão, e por isso eles tendem a fazer com que esse tempo passe rápido, ou então tentam de outra forma conquistar atenção e respeito por parte dos adultos ou então entre eles mesmos.

Calligaris fala sobre a formação de grupos entre os adolescentes, uma tentativa de se identificar e buscar respeito entre eles.

Dos adolescentes em conflito com a lei – buscam com a transgressão das leis serem considerados adultos. O toxicômano, que busca nas drogas o prazer que lhe é negado, principalmente no que diz das atividades sexuais. O adolescente que se enfeita – ele dá os exemplos do piercing no umbigo e os que usam a cueca aparecendo, ambos focando o olhar do outro perto da região da genitália. O adolescente barulhento, que ou fica com o som alto demais ou então sempre está com fones nos ouvidos, Calligaris fala em “ou te deixo surdo, ou não te ouço”, mostrando a rebeldia dos adolescentes perante os adultos.

Além dessas classificações, Calligaris discorre sobre um assunto interessante: como o adolescente é desobediente, e nessa desobediência ele é obediente. Ele nos fala que a vitalidade do adolescente e a sua força de mudança causam inveja nos adultos, que na verdade querem que eles sejam do jeito que eles são, embora peçam para serem calmos e esperarem. Os adultos na verdade gostariam de voltar a ser adolescentes e reviver toda essa rebeldia, que, agora, como adultos, não podem devido às demandas da vida adulta.

Essa desconsideração pelos jovens contribui para os diversos tipos de abusos, como o físico e o sexual, muitas vezes cometido por pessoas próximas.

Em relação aos valores que os jovens têm, como dito antes, muitas vezes

os jovens não só aceitam como adaptam os valores que lhes são transmitidos. Algo que devemos considerar são os meios de comunicação em massa, que cultuam o consumo. Produzem ídolos, modelos para serem consumidos e imitados. Cultuam o corpo físico e o prazer, fazendo com que grande parte dos adolescentes, que estão na fase de se estruturar como indivíduos, busquem o ideal vendido pela imprensa, ocasionando doenças como a bulimia e anorexia, o inchaço das academias, o uso de drogas entre outros. As informações sobre sexo vêm sendo divulgadas em grande escala, muitas vezes de forma equivocada, tendo como consequência a atividade sexual entre os adolescentes de forma não saudável.

Algo interessante de se notar é que as relações de gênero vêm saindo do modelo patriarcal para um equilibrado, em que todos têm sua independência, e os assuntos são mais discutidos entre os jovens: empoderamento feminino, famílias com diversas formas estruturais, vivências LGBT, preservação ambiental, discussões sobre políticas públicas, dentre outros temas.

A demanda atual da sociedade é a adaptação na rapidez das informações construídas e consumidas, na importância de ser flexível e instruído. Isso ocasiona a exclusão de boa parcela dos adolescentes, pois não têm acesso a direitos mínimos de educação e saúde. Isso tudo gera no adolescente uma descrença do seu próprio futuro.

Depois dessa visão geral entre os autores, percebe-se que a adolescência ou então juventude é algo construído socialmente. E que o conceito não é singular nem universal, mas totalmente plural e relativo, tendo que considerar desde a cultura até os valores que cada adolescente cria para si.

Em relação ao aspecto negativo referente à adolescência, origina-se de uma falta de diálogo entre adultos e adolescentes sobre o que querem, o que pensam, diálogo que poderia construir um novo conceito de adolescente para ambos.

**Josely Gomes Guimarães, Psicóloga do Campus Riacho Fundo
(josely.guimaraes@ifb.edu.br)**

Referências

Menandro, M. C. S. (2004). *Gente jovem reunida: um estudo de representações sociais da adolescência/juventude a partir de textos jornalísticos (1968-1974 e 1996-2002)*. Tese de Doutorado. Universidade de Federal do Espírito Santo, Vitória. pp. 6-65

Calligaris, C. (2000). *A adolescência*. São Paulo: PubliFolha. 81p.



A cada dia, há alguém que precisa lidar com o imprevisto. Em algum lugar, em algum momento, acontece algo que alguém não esperava. Para um indivíduo, imprevistos são corriqueiros e pontuais. Porém, 2020 foi um ano em que o inesperado foi coletivo, uma questão que afetou a rotina mundial. De um dia para o outro, de alguma maneira, cada um de nós teve de lidar com a chegada de uma pandemia, com mudanças abruptas na rotina, com o medo do desconhecido e com a sensação generalizada de incerteza. Tivemos de mudar hábitos, formas até então consolidadas de aprender e de ensinar. Tivemos de ajustar a maneira de conviver, nos afastar de algumas pessoas queridas e até mesmo nos aproximar muito mais de outras, a despeito de nossa vontade.

Em 2020, tivemos também de aprender que distanciamento social não precisa ser distanciamento afetivo e que, apesar da falta dos abraços e dos toques, somos capazes de nos aproximar de outras maneiras. Tivemos várias dores, oriundas de perdas de pessoas queridas, perda do emprego ou simplesmente da perda daquilo que entendíamos como liberdade de escolha, e essas dores agora fazem parte de nós de forma definitiva. Quando lidamos com algo tão intenso assim, sofremos. E, diante do sofrimento, temos a tendência de rejeitar o que nos machuca, mesmo que, para isso, a gente ignore partes da realidade. Esse comportamento, muitas vezes erroneamente associado à saúde, acaba por nos alienar de nós mesmos, ao propiciar a negação de experiências e sensações importantes para a formação de um julgamento e de atitudes proporcionais aos fatos da vida. A saúde está vinculada à integração dessas experiências – boas e ruins – à aceitação das polaridades, à fluidez do nosso contato com o mundo. Ser saudável é entender que, também por causa dos nossos piores dias – e não apenas dos melhores – chegamos até aqui. E assim vamos seguindo adiante pela vida, caindo, aprendendo e levantando.

O ano de 2020 também alterou a nossa relação com o tempo: retirou-nos a possibilidade de reflexão. Uma vez que a urgência da situação nos mobilizava constantemente para frente, pouco tempo tivemos para refletir sobre nossas decisões. Perdemos também a sensação de conforto que um simples planejamento nos dá. Como também não tínhamos passado por nada semelhante, não tínhamos a experiência prévia para nos auxiliar a “prever” os próximos passos em nossa programação de rotina. Fomos vivendo e reagindo a um dia de cada vez, a um susto após o outro... E essa reatividade constante teve como custo um cansaço emocional, uma sensação de angústia crônica por não se saber o que esperar.

Diante da situação de crise, vale também ressaltar que, em 2020, as vulnerabilidades sociais se tornaram ainda mais destacadas, evidenciando que há limites para o esforço pessoal e deixando claro que a presença do Estado, por meio das políticas públicas, é fundamental para o desenvolvimento pleno de qualquer nação.

Entretanto, passados alguns meses do impacto inicial, daquele primeiro momento de forte ruptura, ainda que com as coisas “fora de ordem”, já podemos nos permitir parar um pouco, respirar fundo e pensar sobre tudo o que aconteceu. Se pensarmos na história do mundo, percebemos que grande parte da nossa evolução como seres humanos veio de momentos de “caos”. Esses momentos de crise, vividos individual ou coletivamente, nos fazem sair de nossa zona de conforto e nos forçam a usar a criatividade, proporcionando-nos a chance de inaugurar novos recursos para lidar com os imprevistos. Muitas vezes, é por meio da crise que novas formas de comportamento surgem, e novas perspectivas, inclusive de tempos melhores, se abrem.

Por tudo o que passamos, por tudo o que vivemos, nada mais justo que o reconhecimento do esforço de cada um que conseguiu terminar este ano. Nosso profundo respeito, então, pelos estudantes que, com toda dificuldade, não desistiram de continuar seus estudos; pelos estudantes que tiveram de parar, mas que sabem que, assim que puderem voltar, o farão; pelos docentes, que se reinventaram e não perderam o foco de que o mais importante a se fazer é desenvolver potencialidades, apesar do contexto; e por todas as equipes de apoio, que buscaram meios de se fazerem presentes no percurso escolar dos estudantes, desenvolvendo novas práticas condizentes com o novo contexto que se apresentou.

Nossos votos são que em 2021 sejamos tão capazes de sentirmos nossos pesares e dores quanto de atravessá-los e enxergarmos tantas outras coisas boas que existem pelo caminho. Que possamos reconhecer nossa força, diante de cada pequena ou grande batalha. Que possamos, também, celebrar cada uma de nossas conquistas e compartilhar as experiências positivas. Afinal, nesse período descobrimos também o quanto somos capazes de superar momentos difíceis, de nos reinventar, de buscar novas ferramentas e de nos adaptar ao novo contexto, cada um à sua maneira, cada um ao seu tempo, mesmo que diante, muitas vezes, dos obstáculos gerados pelas desigualdades que tecem nossas realidades tão diversas.

Por fim, deixamos como mensagem mais “Algumas palavras...”: viver é construir-se aprendendo, pois cada situação que a vida nos apresenta nos possibilita encontrar novos valores e novas perspectivas. Que cada um de nós siga conseguindo lidar com as adversidades, sem perder de vista quem somos e o que queremos construir em nossas vidas. Um feliz 2021 a todos!

Equipe de Psicologia das Coordenações de Assistência Estudantil do IFB.

Colaboradores

Carlos Eduardo P. L. Ramos, psicólogo do Campus Samambaia

Iasmin Santos, psicóloga do Campus Brasília

Josely Guimarães, psicóloga do Campus Riacho Fundo

Lorena Costa, psicóloga do Campus Planaltina

Luísa Meirelles, psicóloga do Campus Estrutural

Marina Branco, psicóloga do Campus Gama

Raquel Ghetti, psicóloga do Campus Ceilândia

Valéria Rodrigues Pacheco, psicóloga da Reitoria

Valéria Torres, Psicóloga Campus Recanto das Emas

Vera Gerpe, psicóloga do Campus São Sebastião

Camilla Alexandre

Gabrielle Borges

Luísa Jobim

Estudantes do UniCEUB e estagiárias de Psicologia do Campus Estrutural.