

Cuidados com a vida universitária - desafios em tempos de pandemia.

Ingrid Ausec

Psicóloga Núcleo de Acessibilidade da UEL/ Prograd

Fevereiro/ 2021

Estamos há quase 1 ano em estado de pandemia em razão do Coronavírus que causa a COVID-19, uma doença que ainda não tem tratamento e que além de um potencial de transmissão alto pode ser extremamente grave em uma parcela da população. Estudos ainda não conseguem explicar com certeza o que torna algumas pessoas mais vulneráveis que outras, então devemos todos tomar os cuidados necessários para não se contaminar ou transmitir para outras pessoas.

Cercado de incertezas e mudanças drásticas de rotina, nossa vida virou “de cabeça para baixo”! E para piorar, não temos garantias de quando as coisas retornarão ao normal.

Estamos tendo que aprender novas formas de vivências sociais, afetivas e até familiares. Nossa saúde física e psicológica sofre em diferentes graus a depender das restrições ambientais ou maneiras pelas quais lidamos com cada situação. Sem contar os impactos na condição financeira e expectativas quanto ao futuro.

E não poderia ser diferente com a vida universitária.

De maneira abrupta, tivemos que migrar para o chamado “ensino remoto emergencial” e como toda mudança, esta veio cercada de dúvidas, resistências e muita incerteza. Sofreram os gestores, os estudantes, os familiares e todos que direta ou indiretamente vivenciam a realidade universitária.

Se por um lado, docentes tiveram que se capacitar, reformular objetivos de ensino, identificar formas de reposição de conteúdos, definir novas estratégias de ensino, criar novos meios de comunicação entre outros desafios;

Por outro, os estudantes também tiveram que aprender novas ferramentas e principalmente desenvolver um novo repertório de estudos em ambiente virtual.

Diante de tantas mudanças e desafios, nem todos conseguiram se adaptar na mesma velocidade. Deste modo, ações para oferecer apoio e orientações de estudo tornaram-se essenciais.

Neste processo de adaptação, que ainda está em andamento, pois a pandemia não acabou, já aprendemos muito. No entanto, não temos certeza do impacto de toda essa vivência a médio e longo prazo.

Academicamente falando, embora algumas pessoas já tenham conseguido se reinventar neste “novo normal”, outros podem estar frustrados e esgotados por apresentarem baixo desempenho, estar avaliando uma desistência, entre outras dificuldades.

Por isso, é muito importante avaliar a sua situação.

- Como está seu processo de adaptação desde o início da pandemia?

Observar como vem lidando com a pandemia e as restrições impostas desde o início é importante para tomar consciência do que vem fazendo para se ajudar e o que precisa investir mais para organizar e minimizar efeitos negativos.

- Quais têm sido suas maiores dificuldades?

Estar atento às dificuldades é importante para saber, de maneira mais clara, onde focar aquilo que precisa melhorar.

- Quais estratégias vêm utilizando para minimizar os danos?

Com certeza você tem dado seu melhor para enfrentar todas as dificuldades, valorize suas tentativas, mesmo que as soluções não tenham sido completas.

- Conseguir perceber algum ganho em decorrência de tudo que vem vivendo?

Por mais difícil que possa parecer, você tem aprendido muito nestes últimos meses e com certeza fez muitas coisas adequadas! Valorize seus enfrentamentos e sua resiliência! Ninguém acerta tudo o tempo todo e mesmo situações difíceis nos proporcionam crescimento.

- Tenho um planejamento de rotina e tempo de dedicação aos estudos além do horário de aulas?

Estudar é uma atividade complexa e você precisa se dedicar além do tempo obrigatório. Desenvolver hábitos de estudo autônomo trará muitos ganhos em sua vida acadêmica.

- Consigo cumprir as atividades e compromissos prioritários do meu dia?

Estabeleça prioridades e dedique-se a cumprí-las no prazo. À medida que você acumula atividades e não dá conta delas, vai ficando mais difícil se reorganizar. Além de eleger prioridades, aprenda a assumir aquilo que você dá conta.

- Busco por novos recursos que possam me ajudar no acompanhamento das aulas?

Todos nós estamos em constante aprendizado. Existem muitas maneiras de aprender. Estar atento a isso e experimentar novas estratégias, em especial nas matérias nas quais está com mais dificuldade pode ser um diferencial para a melhora no desempenho. Lembre-se que se você se comportar sempre da mesma maneira, terá sempre os mesmos resultados.

- Tento fortalecer a relação com meus professores e colegas?

Apesar do distanciamento físico, não precisamos estar isolados socialmente e afetivamente das pessoas. Mantenha diálogo e interações satisfatórias com seus professores e colegas. A vida universitária pode ficar mais rica e divertida se você estiver próximo de pessoas que te apoiam.

- Cultivo do hábito de acompanhar as disciplinas síncronas ou deixo para outros momentos?

Priorize. Organize. Não deixe para depois o que precisa ser feito. Sempre que possível, escolha participar das atividades síncronas. Teste seus equipamentos, busque um bom espaço físico de estudos e reduza as chances de imprevistos. Mas como eles podem acontecer, aí sim pode ser necessário reorganizar.

Se você ainda está com dificuldades para se organizar nos estudos e ter um rendimento acadêmico mais satisfatório, busque ajuda especializada para se reorganizar.

Onde buscar ajuda na UEL:

[SEBEC](#) (Assistência Social e Psicológica)

[Labted](#) (cursos de interesse acadêmico)

[DASC](#) (assistência médica)

[PROPE](#) (permanência estudantil)

[CUIA](#) (apoios variados aos estudantes indígenas)

[NAC](#) (apoios variados aos estudantes da área de educação especial)

Apoios do NAC abertos à toda comunidade da UEL:

Curso de extensão [“Formação Docente: processo ensino-aprendizagem estudantes com deficiência e altas habilidades/superdotação”](#)

Projeto de Pesquisa em Ensino [“Grupo de Estudos Sobre Estudantes com Deficiências e Altas Habilidades/Superdotação no Ensino Superior.”](#)

Curso de Extensão: [“Competências Sociais e Acadêmicas: Programa de Apoio aos estudantes universitários”](#)

[Orientações de Estudo](#)

NÃO FIQUE SOZINHO!

Referência:

GUSSO, Hélder Lima et al . ENSINO SUPERIOR EM TEMPOS DE PANDEMIA: DIRETRIZES À GESTÃO UNIVERSITÁRIA. **Educ. Soc.**, Campinas , v. 41, e238957, 2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302020000100802&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Feb. 2021. Epub Sep 25, 2020. <https://doi.org/10.1590/es.238957>.