

COLETÂNEA: NBA em tempos de pandemia

você me **escuta**

você me **vê**

VOLUME 1

**Reflexões sobre o bem-estar nas
relações acadêmicas remotas**

**Núcleo de Bem-estar Acadêmico - NBA
Faculdade de Medicina - FAMED
Universidade Federal de Uberlândia
Setembro . 2021**

ISBN 978-6500-31088-7

Realização

Faculdade de Medicina
Universidade Federal de Uberlândia - FAMED/UFU
Núcleo de Bem-Estar Acadêmico - NBA

Idealização e Organização: Profa. Karine Santana de Azevedo Zago

Autores: Profa. Andrea Mara Bernardes da Silva
Profa. Eleusa Gallo Rosenberg
Profa. Grazieli Benedetti Pascoal
Prof. Gustavo Antonio Raimondi
Profa. Karine Santana de Azevedo Zago
Profa. Marcelle Aparecida de Barros Junqueira
Profa. Marina Rodrigues Barbosa

Discentes: Gabriel Pontes Costa
Marília Nascimento Silveira
Karina Salustiano Sousa

Apoio técnico administrativo: Silvia Regina de Lima

Ilustração: Tayná Portilho

Design Gráfico: Amanda de Oliveira Cunha

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Você me escuta? você me vê? [livro eletrônico] :
reflexões sobre o bem-estar nas relações
acadêmicas remotas / Andrea Mara Bernardes da
Silva ... [et al.]. -- Uberlândia, MG :
Universidade Federal de Uberlândia - FAMED/UFU,
2021. -- (Série NBA em tempos de pandemia ; 1)
PDF.

Outros autores : Eleusa Gallo Rosenberg, Grazieli
Benedetti Pascoal, Gustavo Antonio Raimondi, Karine
Santana de Azevedo Zago, Marcelle Aparecida de Barros
Junqueira, Marina Rodrigues Barbosa.

Bibliografia

ISBN 978-65-00-31088-7

1. Bem-estar - Aspectos psicológicos
2. Psicologia 3. Saude mental I. Rosenberg,
Eleusa Gallo. II. Pascoal, Grazieli Benedetti.
III. Raimondi, Gustavo Antonio. IV. Zago, Karine
Santana de Azevedo. V. Junqueira, Marcelle Aparecida
de Barros. VI. Barbosa, Marina Rodrigues.

21-81958

CDD-150

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

índice

- 01** Sobre o NBA
- 02** Personagens NBA
- 03** Mas você deve estar se perguntando...
Por quê falar sobre o bem-estar nas relações remotas?
Mas qual a relação do distanciamento social com esse tema?
- 04** Refletindo sobre aproximação
- 05** Reconhecimento do outro e do eu e a hospitalidade
- 06** Empatia e simpatia
- 07** Acolhimento
- 09** Competências sócioafetivas intrapessoais e interpessoais
- 11** Comunicação não violenta
- 16** A organização dos estudos em casa
- 20** Referências

sobre

Este material é uma produção do Núcleo de Bem-estar Acadêmico da Faculdade de Medicina (NBA-FAMED) a fim de refletir sobre o bem-estar nas relações acadêmicas remotas.

Você conhece o NBA?

O NBA é formado por docentes, discentes e técnicos administrativos vinculados à Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia (FAMED-UFU). Tem como missão a promoção da saúde, prevenção de doenças e pesquisa sobre o bem-estar acadêmico, integração social e aprimoramento do processo ensino-aprendizagem dos(as) educandos(as) da nossa unidade.

Você quer entrar em contato conosco?

Envie um email para:

 nba@famed.ufu.br

Periodicamente, iremos divulgar informações, orientações e reflexões sobre temas importantes para o bem-estar acadêmico.



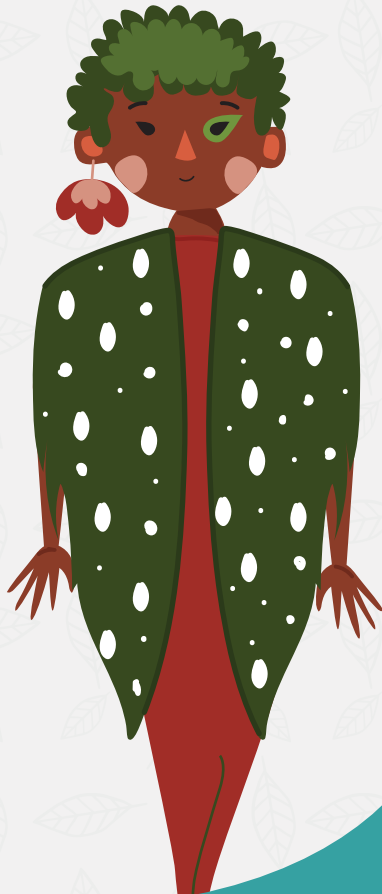
Em meio as nossas conversas aparecerão alguns personagens que nos ajudarão a conversar sobre nosso cotidiano enquanto estudantes e docentes. Nesta primeira parte, apresentaremos a Professora Margarida, o Antúrio e a Begônia.

Prof. Margarida

Margarida é uma professora da FAMED, tem 40 anos, tem filhos e está aprendendo, assim como muitos de nós, a lidar com esse momento de pandemia. Adaptando o seu trabalho e também sua dinâmica familiar.

Antúrio e Begônia

Antúrio e Begônia, e também Girassol, são estudantes da FAMED. Eles têm enfrentado diversos desafios em relação ao processo de aprendizagem no ensino remoto.



Mas você pode estar se perguntando...

Por quê falar sobre o bem-estar nas relações remotas?

Esta é uma boa pergunta! Desde o início da pandemia da Covid-19, temos vivenciado uma série de estratégias para achatar a curva epidemiológica, sendo uma delas: o distanciamento social.

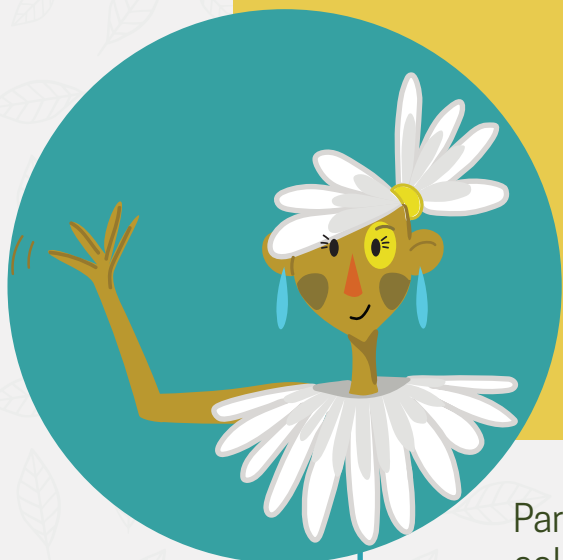
Mas qual a relação do distanciamento social com esse tema?

Esta é uma outra boa pergunta! A Universidade Federal de Uberlândia, assim como outras instituições educacionais, adotou o ensino remoto como alternativa em meio a pandemia. Sendo assim, estamos em nossas casas aprendendo, trabalhando e vivendo o distanciamento social. Sabemos que este modelo de ensino é novo para muitos(as) de nós. Por isso, precisamos (re)pensar estratégias que reduzam a sobrecarga que esse contexto provoca.

Mesmo que o ensino presencial retorne em breve, sabemos que esses momentos remotos farão parte do nosso cotidiano daqui por diante. Neste sentido, é importante reconhecer que o ensino remoto pode se mostrar desafiador, gerador de estresse, ansiedade e sintomas afetivos negativos.

Além disso, alguns estudos descrevem que as relações sociais neste contexto de pandemia e isolamento tornam-se mais sensíveis, demandando mais atenção para evitar a construção de barreiras afetivas. Segundo o grande pedagogo Paulo Freire, a **APROXIMAÇÃO** e o diálogo são importantíssimos para o aprendizado.





O que acha de fazermos um exercício para refletir sobre a **APROXIMAÇÃO** em tempos de distanciamento social?

Para esse exercício você precisará de um(a) colega disponível do outro lado da tela de seu dispositivo móvel ou computador.

Em um primeiro momento, peça ao seu(sua) colega que olhe para outros lugares, com a câmera ligada, menos para você. Você deverá conversar com ela sobre algo importante do seu dia. Conte alguma novidade por até 2 minutos. Após este tempo, refaça esse exercício e peça ao seu(a) colega que olhe atentamente para você enquanto você conta a mesma novidade.

E aí, como foi esse exercício? Observou como a postura de olhar para o outro, escutar com atenção, se importar com a fala da pessoa que está do outro lado pode fazer diferença na relação?

Provavelmente você concorda que a distância seja uma barreira no processo de interação social, mas podemos torná-la mais afetiva e cheia de sentidos. Temos duas escolhas: ou esperamos a pandemia passar ou tornamos esse momento melhor, mais próximo e mais verdadeiro possível. Então para quê deixar pra amanhã aquilo que podemos fazer hoje?

VAMOS TENTAR?

Para começar, que tal pensarmos sobre essa palavra **APROXIMAÇÃO**?

Em tempos de pandemia e de distanciamento social essa palavra pode soar um tanto contraditória. Por outro lado, aprendemos a partir do exercício anterior que estar perto nem sempre significa estar próximo.

A diferença é que estar perto é estar geograficamente no mesmo lugar. Por isso que muitas pessoas se sentem "só em meio à multidão". Estar próximo é mais do que estar ao lado de alguém, é se fazer presente se implicando na relação com o outro.

Como disse Leonardo da Vinci: "Para estar junto não é preciso estar perto, mas do lado de dentro". Pensando pelo lado de dentro, trabalharemos alguns elementos que fazem parte do processo da **APROXIMAÇÃO**: reconhecimento do outro e do eu, hospitalidade, empatia e acolhimento.



RECONHECIMENTO DO OUTRO E DO EU E A HOSPITALIDADE

Emmanuel Lévinas, um filósofo francês fala sobre a ética do reconhecimento de si e do outro por meio das relações e suas afetações. "Sou ser humano na medida em que consigo sair do meu ser para me tornar humano na hospitalidade e acolhimento do outro".

Aproximar-se é encurtar a distância, chegar mais perto, dar espaço, ouvidos ... e vai para além disso, é como se o outro pudesse habitar em nós e nós no outro. Com isso, compartilhamos afetos, sentimentos, perspectivas do ser e do viver.

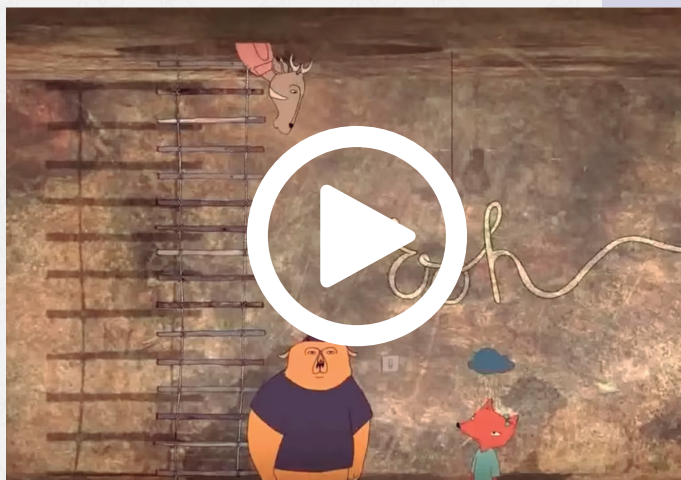
É necessário destacar que nesse movimento de aproximação à perspectiva, vivência do outro, reconhecemos que o outro tem suas vivências anteriores e que não o colocam em uma posição abaixo ou acima das nossas. **APROXIMAÇÃO** é reconhecer o outro em sua condição de ser outro, de ser diferente de mim, de ser diferente daquilo que imagino que ele é. Assim, por mais que possamos nos aproximar do outro, nunca saberemos como é "calçar os seus calçados" pois a trajetória de cada um é diferente.

EMPATIA E SIMPATIA

Quais são as qualidades e atitudes que você identifica ao pensar em empatia?

Talvez venha à sua mente a palavra "conexão" ou até mesmo "simpatia". Mas é importante saber que a empatia traz conexão e a simpatia move desconexão. A empatia nos leva para o entendimento da perspectiva do outro, reconhecendo-a como verdadeira, sem críticas ou julgamento.

O link ao lado é um curta metragem (3min) que mostra a diferença em ter simpatia e empatia.



https://www.youtube.com/watch?v=_7BTwvVBrwE

Vamos fazer um exercício sobre a

EMPATIA e a SIMPATIA?

Tente lembrar situações que vivenciou sentimentos empáticos e simpáticos. Caso prefira, você pode escrever em um papel para facilitar sua reflexão.



ACOLHIMENTO

Algumas atitudes simples e importantes podem ajudar a promover relações interpessoais mais humanas e empáticas com base no acolhimento, no vínculo afetivo para transposição de algumas barreiras e limitações virtuais, a fim de gerar uma relação mais próxima entre as pessoas e minimizar o risco do adoecimento mental.

Mas o que, de fato, significa acolher?

Acolher, para além de um ato, é uma postura assumida para se relacionar com os outros. Do quanto nos colocamos dispostos(as) a considerar, respeitar e valorizar a existência e as experiências do outro. Para acolher é necessário ser empático, ou seja, compreender os sentimentos de quem nos relacionamos.

Como podemos acolher?

A

É muito importante nos esforçar para que a pessoa se sinta bem-vinda, à vontade e pertencente ao espaço/ambiente/grupo.

B

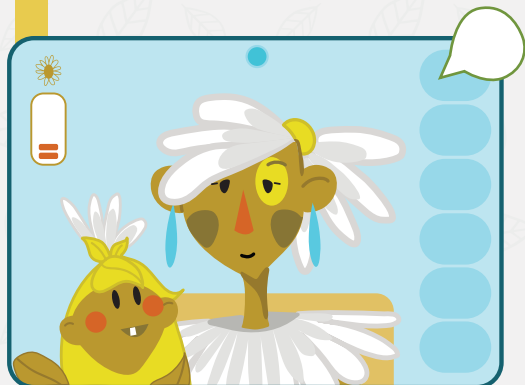
Acolhimento não tem local, hora certa para acontecer. É a disposição entre as pessoas de ser e estar um com o outro(a). Onde ambos(as) se sentem no direito de pedir ajuda e no dever de dar espaço para o protagonismo do outro(a) e reconhecendo-se como primordiais para os processos de construções da vida.

C

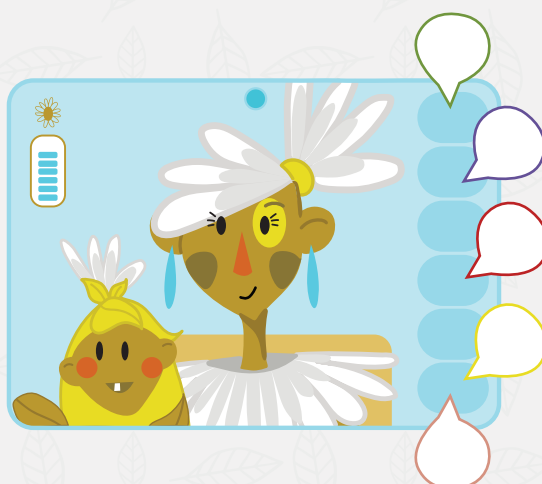
Para acolher é necessário ter empatia, olhar o outro para além de suas palavras e atitudes. É enxergar a sua humanidade, para além da função que desempenha.

Vamos ver como a professora Margarida e discentes têm experienciado as questões colocadas anteriormente nas relações remotas?

Professora Margarida ministra aulas online desde o início da pandemia. Fez diversos cursos e aprendeu metodologias de ensino inovadoras. Tem se sentido cansada, porque desde então seus filhos também tem demandado de sua ajuda para as atividades escolares. Mesmo assim, todos os dias, a professora Margarida abre a sala virtual com 5 minutos de antecedência, organiza os materiais digitais e inicia sua aula.



No decorrer de uma dessas aulas, Girassol, uma estudante, percebeu que o semblante da professora se mostrava cansado e preocupado. Ela abre seu microfone e diz: professora, vamos fazer um bate papo no fim da aula para saber como anda a vida de cada um de nós na pandemia?



A experiência foi tão interessante que todos os dias reservavam 15 minutos de aula para conversarem sobre "coisas da vida".

A partir disso, o espaço virtual de aulas online da professora Margarida não era apenas uma sala de aula virtual, mas um lugar de bons encontros, **APROXIMAÇÃO** e acolhimento.

Todos os atores, docentes e discentes, são responsáveis por transformar o ambiente virtual em um lugar de encontros. Portanto, seja você um agente de fomentação das relações virtuais saudáveis. Assim como Girassol, proponha momentos de integração e/ou interação entre as pessoas do grupo. Isso pode ser proporcionado por meio de disparadores como dinâmicas, leitura de textos, vídeos, músicas, figuras/imagens, poemas dentre outros recursos que lhe ajudará a começar um assunto no grupo.



COMPETÊNCIAS SÓCIOAFETIVAS INTRAPESSOAIS E INTERPESSOAIS

A competência Intrapessoal, assim como a interpessoal foi desenvolvida a partir da teoria das inteligências múltiplas do teórico Gardner. Para desenvolver essa habilidade é importante estarmos voltados para o autoconhecimento. Não foi à toa que os gregos deram tanta importância para a máxima de Sócrates “Conhece-te a ti mesmo”. O autoconhecimento ajuda a entender o que, como e por quê sentimos.

Então, fica mais fácil tomar decisões quando reconhecemos nossos sentimentos, tais como: felicidade, raiva, ciúmes, alegria, amor, gratidão, esperança, desejo, medo e insegurança e o que esses podem provocar, como respostas interpessoais harmoniosas ou conflitivas. Uma outra coisa muito importante no processo de desenvolvimento intrapessoal é fazer autoanálise das ações.

Assim, é importante pensar que todo ser humano é falível, mas os erros são passíveis de correção. Para isso é necessário estar em processo de maturidade, ou seja, estar continuamente aprendendo com nossos erros e experiências. Afinal de contas, aprendemos a viver, vivendo.

Um exemplo clássico é quando uma criança está aprendendo a andar. A maturidade não está no fato dela saber andar, mas sim, saber que existe nela a capacidade de andar e o que precisa fazer para aprender e superar os obstáculos, cair e levantar. Da mesma forma, a maturidade não está no fato de acertar, mas de ter coragem para tentar e para lidar com as frustrações e com os erros.

Sendo assim, a habilidade intrapessoal requer autoestima e autoavaliação (saber que é capaz de aprender e estar disposto a superar os desafios) resiliência (capacidade de superar situações adversas) maturidade/adaptabilidade (reconhecer os erros e aprender com as experiências) e administrar respostas emocionais, ou seja, reconhecer como me sinto em uma situação, quais emoções eles geram, e o como e porque estou sendo afetada por uma dada situação.

INTERPESSOAIS

Sabemos que, pelo ditado popular, "uma andorinha só não faz verão". Será então que a Profa. Margarida conseguiria sozinha fazer um bom semestre de ensino? Achamos que não, e você? Para ter um bom período de aprendizado, estudantes e professores precisam assumir-se como sujeitos ativos neste processo, pois ambos são protagonistas na construção dos saberes.

Para melhorar a troca entre os participantes e deles com a professora, Margarida investiu em uma página na internet onde os estudantes poderiam postar mensagens que chegavam como notificações em seu e-mail; investiu também em espaços individuais - horários de atendimento da disciplina e por fim, criou, juntamente com as educandas e educandos, um "Pacto Pedagógico Terapêutico" que abarcava potenciais e limites da relação interpessoal e pedagógica.



Além disso, durante as aulas online, a interação por meio de chat, áudio e vídeo tem sido um meio importante para que todos e todas se sintam vistos e vistas, ouvidas e ouvidos e percebidas e percebidos durante o encontro. Entretanto, a professora Margarida tem se questionado sobre suas aulas, como, por exemplo, se estão contribuindo para a promoção de competências e habilidades; outra questão que ressoava em Margarida era se suas abordagens e tecnologias utilizadas eram um fator excludente para alguma parcela de estudantes.

Pensou sobre como seus colegas estavam lidando com essas questões e sugeriu à sua unidade acadêmica que promovesse um encontro entre docentes e estudantes para que discutissem estratégias, desafios e potencialidades diante de uma nova realidade. Durante a discussão o grupo enfatizou que era mesmo um grande desafio, sentiam necessidades de aprimoramento e mudanças sensíveis à inclusão digital de professores e estudantes. Algumas ideias e partilhas foram surgindo, como a realização de rodas de conversa sobre temas de interesse do grupo (ainda que extrapolem os temas do componente curricular) e de tutorias sobre projeto de vida, educação baseada em projetos. Apareceu também a importância das Atividades artísticas e terapêuticas durante as aulas como: yoga e meditação, músicas, filmes e vídeos.

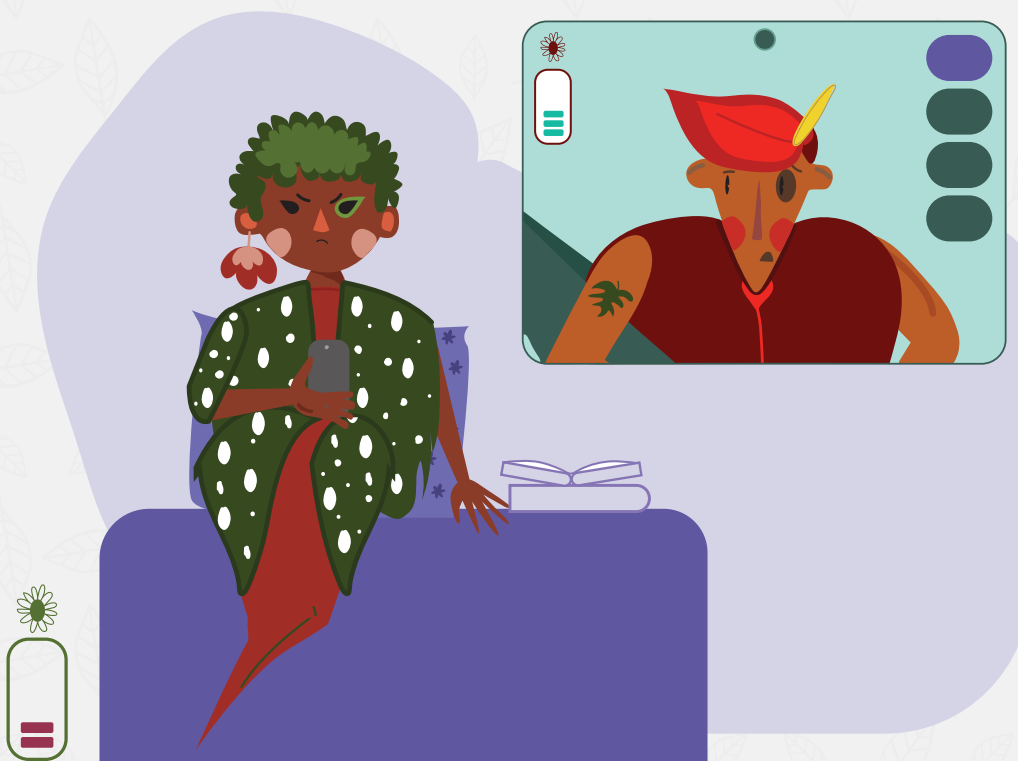
Esse momento de troca foi muito importante para todos que "estão no mesmo barco" na difícil tarefa de aprender e amadurecer. O mais importante desse momento de grupo para Margarida foi entender que ela fazia muitas coisas legais, que poderia ser muito boa sozinha, mas que junto com seu grupo poderia se tornar mais potente e plural.



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

A professora Margarida juntamente com os educandos preparou um trabalho de grupo, com atividades assíncronas. O grupo do Antúrio decidiu realizar um encontro virtual para distribuição das tarefas às 15h00. Antúrio trabalha no período da tarde como atendente de telemarketing. Começou a trabalhar na pandemia para ajudar seus pais que estão com dificuldades financeiras. Por causa disso, acessou o link da sala virtual às 16h00. Pediu desculpas aos colegas e antes que ele se justificasse, Begônia disse de forma ríspida: "você não está nos ajudando em nada". Antúrio, mesmo impactado com a fala de sua colega, utilizou-se de quatro passos da comunicação não violenta e disse: "Begônia, quando você fala dessa forma comigo **(observação)**, eu me sinto incompreendido e injustiçado **(sentimentos)** porque necessito me sentir ouvido e também que meu grupo acolha e entenda minhas situações pessoais **(necessidades)**. Quando você se sentir assim em relação a mim, poderia antes me chamar para conversar e perguntar o que aconteceu? **(pedido)**".

Boa parte dos conflitos interpessoais que temos pode ser resultado da maneira que nos comunicamos ou emitimos a mensagem. Begônia poderia ter dito pra ele como se sentia com o seu atraso. Por outro lado, Antúrio não julgou Begônia pelas suas atitudes com ele, apenas disse como se sentia diante daquela situação e possibilitou que Begônia pudesse rever o seu entendimento sobre as dificuldades do seu colega em chegar no horário, e, conseqüentemente, permitiu aproximação do grupo.



A comunicação não-violenta traz como sugestão uma comunicação mais autêntica, “desarmada” e com menos reatividade às situações que vivemos, guiada pela identificação de nossos sentimentos e necessidades, nos permitindo observar e realizar apontamentos para si e para o outro, no sentido de uma comunicação mais assertiva, acolhedora e amorosa. Isso significa que podemos iniciar conversas transformando nossas intenções iniciais para criarmos conexão com o outro, ou seja, “desligando” o modo de ataque ou defesa que aprendemos a utilizar ao longo da vida, e permitindo que nossas vulnerabilidades sejam mostradas.

Isso é muito desafiador, não é mesmo?

Fica o convite para que você se permita construir diálogos onde se sinta compreendido e também dê espaço para que o outro mostre o que está acontecendo dentro dele, uma vez que ambos têm vulnerabilidades!

Aliás, você consegue perceber seus pontos de vulnerabilidade? Como por exemplo, aspectos que te deixam inseguro ou com sentimento de exposição? Assim como apontado na história da professora Margarida, um primeiro passo é identificarmos nossas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos.

Vamos novamente para um exercício muito interessante?

Durante o seu dia a dia identifique seus sentimentos e dê um nome a ele, por exemplo: "isso se chama tristeza" "esse sentimento é frustração" "o nome disso é alegria" "eu me sinto ansiosa".

Com essa abordagem é possível criar um espaço para conexão que permita enxergar tanto as próprias necessidades não atendidas, quanto as das outras pessoas, ao invés de somente utilizar de ataques mútuos e a discussão acabar por aí.

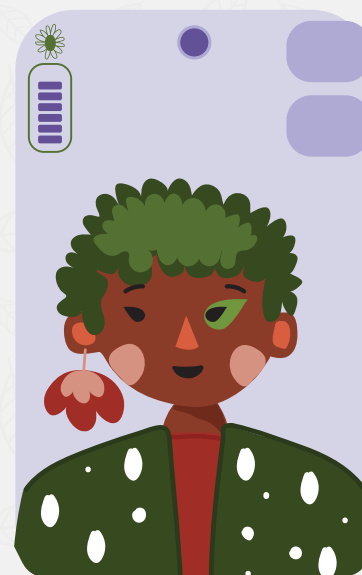


Todo esse processo acontece quando você coloca em prática algumas habilidades naturais como a empatia, a escuta atenciosa e o acolhimento ao que o outro traz, independente se concorda ou não! Isso pode ser uma ferramenta poderosa para exercitar a busca por se colocar no lugar do outro, a fim de gerar compreensão.

Nesse sentido, a Professora Margarida sentiu a necessidade de oferecer momentos para estimular a comunicação não-violenta entre seus estudantes.

Então, ela pensou: como eu irei praticar a comunicação não violenta entre os estudantes? Daí veio a ideia de criar um “Contrato de Convivências” que é um instrumento que busca orientar o trabalho do grupo a partir da pactuação daqueles combinados, regras, pactos que representam um consenso de todos, criando, inclusive, uma identidade grupal. Neste sentido, esse contrato auxilia a compreender as responsabilidades individuais e coletivas no processo pedagógico, potencializando a convivência e o bem-estar.





Assim, a Prof. Margarida reuniu-se com os alunos e sugeriu que fizessem de forma coletiva um “Contrato de Convivência”. Ao longo das falas, o grupo pactuou a necessidade de promover uma Comunicação Não-Violenta. Mas como realizar isso no dia a dia? Para auxiliar a turma, a Profa. Margarida explicou que seria necessário identificar 4 pontos: **Observação, Sentimentos, Necessidades** e **Pedido**.

PESSOAL, VAMOS LÁ...

1 OBSERVAÇÃO

O 1º ponto (observação) é sobre a importância de observar as ações ou falas das pessoas que estão nos incomodando ou gerando conflito, em uma discussão, por exemplo. Essas observações devem ser baseadas em fatos, e não em nossas interpretações acerca do que a pessoa quis dizer com suas atitudes, mas sim, o que de fato ela fez ou falou.

2 SENTIMENTOS

Logo após a observação, é importante você olhar para dentro de si, e perceber quais sentimentos foram gerados a partir das discussões e atitudes das pessoas. Estamos sentindo raiva? Frustração? Medo? Preocupação? Alívio?

3 NECESSIDADES

Assim você consegue identificar o que você está sentindo sem julgar a atitude do outro, por exemplo: quando digo que estou me sentindo “ignorada” isso não é de fato um sentimento, pois a palavra descreve a ação de uma terceira pessoa estar “me ignorando”. A ideia aqui é que você se pergunte: “o que de fato eu sinto?” Assim, eu posso descobrir que o sentimento gerado é de tristeza. E daí precisamos pensar no terceiro ponto, relacionado as necessidades, que neste caso, são as necessidades não atendidas que geraram tristeza. Por exemplo: uma vez que minha fala não é considerada, me sinto triste. Nomear esses sentimentos, nos permite identificar as necessidades que são apontadas por eles.

4 PEDIDO

E, por fim, podemos fazer um pedido claro para que nossas necessidades sejam atendidas. Por exemplo, é possível que o grupo considere a fala de todos os participantes antes de tomar a decisão?

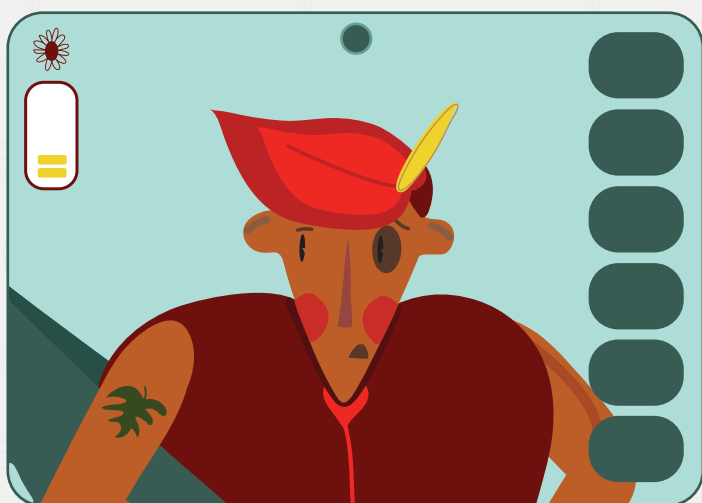
Sendo assim, para que um vínculo de confiança se estabeleça precisamos comunicar nossas necessidades e pedidos de maneira que as outras pessoas tenham clareza sobre como poderiam enriquecer nossas vidas!

Para aprender mais sobre a comunicação não-violenta segue sugestões de leitura sobre as principais necessidades humanas, segundo a Comunicação não-violenta:

<https://www.institutocnvb.com.br/materiais>

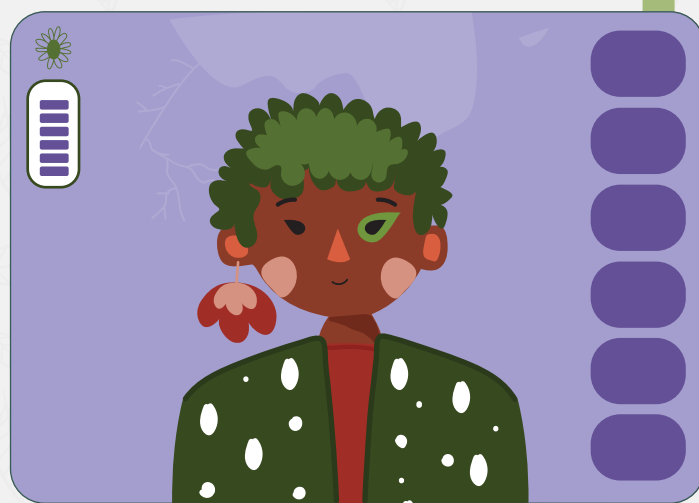
A ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS EM CASA

Desde 2020, as instituições de ensino têm ofertado atividades na modalidade remota, há um embaralhamento da vida profissional e pessoal no mesmo ambiente "em casa", tudo junto e misturado. Vamos ver como isso tem sido na vida de Begônia e Antúrio.



Antúrio tem três irmãos, todos têm aula online no período da manhã, na sua casa há apenas dois computadores, parte de seus irmãos ficam prejudicados ou por falta de equipamento ou porque a conexão pelo celular fica muito ruim. Todas as vezes que ele está em aula é incomodado pelo som alto da aula dos seus irmãos. Além disso, sua mãe, que tem pouca habilidade com computadores e acesso à internet, o chama muitas vezes para ajudá-la com seus irmãos.

Antúrio e Begônia após algum tempo de aula online e a partir das trocas com seus colegas e docentes decidiram atuar na resolução dos problemas utilizando algumas estratégias de enfrentamento a fim de diminuir situações que estavam causando ansiedade e tensão, e prejudicando o desempenho acadêmico e as relações interpessoais dentro de casa.



Já Begônia é filha única, mas sua mãe entende que por ela "não estar indo à faculdade" deve ajudar nos afazeres de casa, mesmo nos horários de aula. Isso irrita muito Begônia e fez com que os conflitos com sua mãe, que já eram corriqueiros antes da pandemia, se intensificassem. Além disso, ela não estava conseguindo organizar o seu tempo de estudo.

Em um momento assíncrono de reunião de grupo tiveram oportunidade de conversarem sobre essas situações, compartilharam seus conflitos e analisaram a situação da seguinte maneira:

Nossas famílias, assim como nós estão passando por adaptações nesse período pandêmico, por isso é importante acolher e ser empático com seus sentimentos e atitudes.

Todos têm necessidades (estudar, trabalhar, organizar a casa) e, portanto, todos em dada medida precisam satisfazê-las e assim, é necessária uma postura colaborativa entre os componentes da família.

Espaço de diálogo e utilizar a comunicação não violenta será um ponto importante para desenvolver um plano de convivência saudável.



Assim, Antúrio sugeriu uma reunião familiar, onde puderam compartilhar a necessidade de todos os integrantes da família, durante esse tempo construíram um quadro com os horários de uso dos celulares e computadores. Além disso, decidiram investir em fones de ouvido simples e baratos para que o som das aulas não atrapalhasse o irmão. E se comprometeu que nos intervalos de suas aulas iria ver como estava o andamento das aulas dos irmãos, para que ele não fosse interrompido no meio de sua aula para mitigar questões de acesso de seus irmãos.



Begônia, sentou com sua mãe e disse que compreendia que para ela não estava sendo fácil o trabalho remoto, o estresse de ter perdido parcela do salário e outras preocupações que sabia que sua mãe tinha. Depois explicou como se sentia em relação às observações de sua mãe de que Begônia "não estava fazendo nada" e sobre chamar ela muitas

vezes durante seu horário de aula. Explicou como funcionava as aulas remotas, como e quando precisava estudar. Depois disso, negociou com sua mãe os horários para executar tarefas de casa e seus horários reservados para estudo. Begônia ficou tão empolgada que fez um plano de estudos semanal para ajudá-la a organizar suas atividades acadêmicas remotas.

Algumas dicas de Antúrio e de Begônia para organizar atividades acadêmicas em casa:

- ✿ Explique sua rotina (se necessário, coloque um quadro de avisos onde todos têm acesso) aos demais integrantes da casa.
- ✿ Exponha de maneira clara, simples e cordial quais são suas necessidades e limites.
- ✿ Respeite a privacidade de todos e todas sem exceção.
- ✿ Tenha cuidado com barulho e ruídos que possam atrapalhar suas atividades e a dos demais integrantes da casa.
- ✿ Esteja aberto à pactuações e negociações quanto ao uso de aparelhos eletrônicos e espaços comuns da casa.
- ✿ Cuide de seu espaço domiciliar, deixe-o mais limpo e organizado possível, principalmente o seu ambiente de estudo.
- ✿ Procure criar momentos de descontração e relaxamento (como assistir a um filme junto ou partilhar uma refeição, por exemplo) a fim de estreitar os laços afetivos e melhorar a convivência.
- ✿ Lembre-se: conversar é sempre a melhor saída. Mantenha sempre os canais de comunicação abertos.

O momento atual é relevante para a família toda. Na verdade, é uma grande oportunidade de aprender junto, exercitar capacidades nunca experimentadas em família, como: participar da organização de novas rotinas, atribuir tarefas de acordo com as preferências de cada um em benefício de todos, estabelecer prioridades possíveis e recriar o cotidiano.

Chegamos ao final da primeira parte da série NBA
"Você me escuta? Você me vê?"

Esperamos que esse material possa ajudar você. Qualquer dúvida, comentário ou sugestões envie um e-mail para o NBA. Somos o Núcleo de Bem estar acadêmico e estamos aqui para fomentar o processo de saúde mental e física dos estudantes vinculados à FAMED. Sabemos que a relação interpessoal no ambiente remoto é somente uma das diversas situações que podem afetar o bem-estar, por isso, a saúde dos estudantes universitários deve ser ponto de pauta nas reuniões de representações acadêmicas e nos conselhos da universidade a fim de difundir e aprimorar as micro e macropolíticas em prol dessa dualidade indissolúvel que é educação e saúde.

Até a próxima, pessoal!

Núcleo de Bem-estar Acadêmico - NBA
Faculdade de Medicina - FAMED
Universidade Federal de Uberlândia
Setembro . 2021

REFERÊNCIAS

VEIGA, E. C.; MIRANDA, V. R. A importância das inteligências intrapessoal e interpessoal no papel dos profissionais da área da saúde. *Ciências & Cognição*, Rio de Janeiro, v. 9, p. 64-72, nov. 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v9/v9a07.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2021.

ARAUJO, R. M. et al. COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. *Revista Brasileira de Informática na Educação*, Porto Alegre, v. 28, p. 864-891, dez. 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.5753/rbie.2020.28.0.864>

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Rev. Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 21, supl. 1, p. 237-243, fev. 2021. Doi: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100s100013>.

O PODER da empatia. 1 vídeo (2min52s). Publicado pelo canal Ideia na tela. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ay846oJ8tfY&t=2s> Acesso em: 15 jun. 2021.

MARSHALL, R. Comunicação não violenta: o que é, benefícios e como praticar. 1 video (13min57s). Publicado pelo canal Saber Coletivo. 2018. Disponível em: <https://youtu.be/uofE9CnWDYU>. Acesso em: 15 jun. 2021.