

#NÃOPIRANÃO – AUTOCUIDADOS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL.

Lynicker Alexandre de Pinho Leite¹, Mayara Mayda Vaz Coutinho¹

¹EMREI “Luiz de Albuquerque de Melo Pereira e Cáceres e Extensões” – Corumbá – MS.

lampc@corumba.ms.gov.br, mayara_mayda@hotmail.com

Área/Subárea: CHSAL/História.

Tipo de Pesquisa: Científica.

Palavras-chave: Autocuidados, Boas práticas, Distanciamento Social.

Introdução

É de conhecimento geral o período de cuidados ao qual estamos vivendo atualmente. Hábitos simples como lavar bem as mãos ou fazer o uso de álcool em gel, estão sendo cada vez mais reforçados como maneiras de se prevenir contra o novo corona vírus. Além disso, uma das medidas que mais tem mexido com as pessoas, é o distanciamento social, onde muitos tem se afastado ou limitado sua vivência, transformando totalmente sua rotina para tentar se proteger do contágio.

É aí que a atenção com a saúde mental entra.

Esse distanciamento social com o objetivo de proteção acaba também gerando uma intensificação de sentimentos como estresse, ansiedade, medo, tristeza e desânimo.

Por isso, é fundamental o cuidado com a saúde mental através de algumas medidas que podem ajudar a evitar ou amenizar esses danos psicológicos neste momento.

Metodologia

O trabalho proposto foi desenvolvido a distância através do envio de vídeos e publicações em redes sociais.

De início houve o convite aos alunos da escola para que enviassem vídeos de boas práticas realizadas por eles durante esse período em que estão ficando em casa. Após esse processo direcionado aos alunos, buscamos parcerias de profissionais de diversas áreas que pudessem colaborar enviando vídeos ensinando algo prático, positivo e fácil para que alunos e comunidade escolar pudessem reproduzir aquela prática proposta por eles.



Figura 1. Aluno demonstrando sua boa prática durante o distanciamento social (Matheus 6º/elétrica). **Figura 2.** Professor-Escritor André Ramalho/Múscia e Textos.

Esses profissionais somaram conosco em diversas experiências enriquecedoras que pudessem proporcionar sensações de prazer e autocuidados, fazendo com que fôssemos gentis conosco mesmos.

Os vídeos foram sendo recebidos e organizados para que fossem diariamente postados na página da escola no Facebook.

Resultados e Análise

Os resultados pertinentes a essa produção, puderam ser aplicados dentro e propagados para além dos muros da escola mesmo que a distância. Foi visível a participação das várias faixas etárias de alunos, desde o 1º ano até o 9º, que são as fases que a escola atende, assim como de toda a comunidade escolar. A participação dos pais na produção dos vídeos foi de grande valia, pois acabaram participando de todo o processo.

O Projeto em si visava criar uma corrente de boas práticas, mas acabou servindo também para que os alunos se vissem, amenizando a saudade que muitos relatavam em seus vídeos.

Considerações Finais

Dentre as conquistas nos resultados, pode-se observar a conscientização do período pelo qual estamos passando e das medidas que devem ser seguidas para evitar o adoecimento, assim como a compreensão de que boas e simples práticas podem salvar nosso dia, nos deixando mais leves, mais relaxados e olhando com um carinho especial para nossa saúde mental, afinal o objetivo principal é não pirar não durante esse distanciamento social, e claro, estarmos bem para quando tudo puder voltar ao normal!

Agradecimentos

Imensamente aos professores que abraçaram a ideia, a direção e coordenação por terem nos dado apoio e suporte que precisamos, assim como os profissionais convidados que nos brindaram com suas experiências.

Referências

- Poubel, Paula, (2020) Como manter a saúde mental equilibrada durante o distanciamento social.
- Mendes, Priscila (2020) Autocuidado e saúde mental durante o isolamento social.