

NED

NÚCLEO DE EXPERIÊNCIA DISCENTE



GUIA DE PROMOÇÃO DO

Bem-estar

UNITPAC | Afya

ARAGUAÍNA • TO



GUIA DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NA UNIVERSIDADE

Sumário

Introdução:	1
O ambiente universitário e suas múltiplas facetas	2
Pequenas atitudes, grandes diferenças	3
Atitudes acolhedoras	4
Sinais de alerta	5
Domínio físico:	5
Domínio comportamental:	6
Domínio acadêmico:	6
Como se aproximar:	6
Crenças comuns que limitam a aproximação com o estudante	7
Dicas de como iniciar uma conversa sem parecer invasivo.....	8
Urgências/emergências.....	11
Números de apoio e assistência NED:	12



GUIA DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NA UNIVERSIDADE

Introdução:

A missão primordial da AFYA é educar e formar futuras lideranças nas mais diversas áreas do conhecimento. Para tanto, não basta apenas reunir os melhores professores, as melhores instalações e manter-se atualizada com as rápidas transformações tecnológicas e comportamentais que caracterizam nossa sociedade. É preciso também que a AFYA e os diferentes membros de sua comunidade propiciem aos alunos um ambiente saudável e acolhedor.

Pensando nisso o NED – Núcleo de Experiência Discente, a fim de ajudar professores, colaboradores e gestores a acolher, compreender e direcionar situações de crise vivenciadas por nossos alunos, e sempre que possível, preveni-las, elaborou um guia com orientações valiosas sobre como detectar potenciais situações de risco, de que forma ajudar estudantes em crise e o que fazer em casos de emergência.

Lembre-se:

A prevenção de crises, a promoção do bem-estar e da saúde emocional dos estudantes também é um fator importante para assegurar sua permanência na universidade, garantindo o bom desenvolvimento de suas atividades educacionais e acadêmicas e, ao contrário do que parece, ela não exige conhecimento específico de psicologia e psiquiatria e pode ser incorporada à rotina da unidade de ensino por meio de atitudes simples que favoreçam à criação de um ambiente acolhedor e saudável.

O AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E SUAS MÚLTIPLAS FACETAS

A universidade é um espaço heterogêneo, dinâmico e rico em oportunidades. Ao ingressar numa universidade, é comum que os jovens enfrentem muitos desafios. Os alunos deparam-se com a necessidade de desenvolver estratégias para lidar com as novas formas de ensino e avaliação, ao mesmo tempo em que vivenciam uma profunda mudança das relações pessoais, que tendem a se tornar mais diversificadas.

A vida universitária caracteriza-se, então, como uma etapa de transição para os estudantes, na qual eles experimentam facetas inexploradas de sua identidade e são demandados a gerenciar suas metas de vida.

As solicitações de atendimentos ao NED, por exemplo, demonstram que as principais queixas de nossos discentes resultam de uma combinação de fatores entre os quais podemos destacar:

- **a.** Comparação com o desempenho dos pares;
- **b.** Gerenciamento de carga horária/tempo e equilíbrio de exigências;
- **c.** Relacionamentos interpessoais, com amigos, colegas, professores, colaboradores e gestores;
- **d.** Falta de tempo para amigos e familiares;
- **e.** Mudança de cidade;
- **f.** Dificuldades acadêmicas (aproveitamento insatisfatório, falta de motivação ou sobrecarga de estudos);
- **g.** Contextos familiares (conflitos na família ou conjugais);
- **h.** Finanças;
- **i.** Pressões desencadeadas pelas expectativas em relação ao curso e ao mercado de trabalho;
- **j.** Saúde pessoal e manutenção de hábitos saudáveis;
- **k.** Conciliar estudos e trabalho.

A ausência de acolhimento e cuidado adequados numa situação de pressão acadêmica pode desencadear problemas emocionais e Psicossomáticos, e essa condição, associada a fatores biopsicossociais, pode desencadear percepções, pensamentos e sentimentos que afetam de forma imprevisível a vida do indivíduo.

Além de impactar o estudante, as crises podem ter reflexos ampliados em toda a comunidade, incluindo outros alunos, docentes e não docentes.

Pequenas atitudes, grandes diferenças:

PEQUENAS ATITUDES, GRANDES DIFERENÇAS

Atitudes preventivas e de apoio ao bem-estar devem fazer parte da rotina de todos que estão em contato com os estudantes no cotidiano, docentes, coordenadores de cursos, monitores, diretores e colaboradores.

A seguir, algumas sugestões de atitudes que podem ser adotadas por todos:

- 1.** Seja acessível: Estar aberto para ouvir e trocar experiências não é só importante como também é necessário para o sucesso de qualquer relação;
- 2.** Conheça ou reconheça os estudantes, se possível pelo nome, buscando se aproximar e interagir com eles no contexto acadêmico;
- 3.** Permita que os estudantes se familiarizem com alguns de seus gostos e interesses pessoais;
- 4.** Seja objetivo e explícito nos acordos acadêmicos/institucionais: Garanta que o plano de ensino das disciplinas e as atividades estejam alinhadas com o Projeto Pedagógico do Curso (PPC) e com o regimento da graduação ou da pós-graduação, seja claro em relação a prazos, valores, multas, etc.;
- 5.** Seja claro quanto às expectativas a respeito de avaliações, devolutivas de trabalhos e provas e bibliografia sugerida;
- 6.** Enfatize a importância de se manter os acordos propostos no primeiro dia de aula, no que concerne a etapas, tarefas e prazos;



7. Possibilite o diálogo e tome decisões em conjunto com os estudantes a respeito de questões que possam ser flexibilizadas;
8. Incentive práticas que fomentem o bem-estar coletivo, destacando a importância de, por exemplo, manter cuidados e hábitos saudáveis – boas noites de sono, exercícios físicos, alimentação balanceada e interações sociais;
9. Demonstre que está ciente da dedicação dos estudantes, das demandas geradas pelas diversas disciplinas e dos desafios inerentes à adaptação à vida universitária;
10. Evite atividades e cargas horárias excessivas, com tarefas sobrepostas a outras disciplinas e ofereça alternativas para a reorganização de prazos, se possível.
11. Crie um ambiente acadêmico inclusivo: Conheça o nosso Guia de Políticas e Ações de Acessibilidade e Inclusão AFYA, se necessário, recorra a nossa comissão de Acessibilidade e Inclusão;
12. Reconheça a contribuição de diferentes visões e experiências, em alinhamento com a política institucional de valorizar a diversidade.
13. Promova a cooperação e as atividades colaborativas ao invés da concorrência entre os estudantes.
14. Incentive o trabalho em equipe, com colaboração de todos os integrantes em sala de aula e fora dela.

ATITUDES ACOLHEDORAS

Um olhar atento e atitudes acolhedoras por parte dos professores e colaboradores podem fazer muita diferença na identificação de estudantes enfrentando dificuldades relacionadas à vida pessoal e ao cotidiano na universidade. Assim, além de adotar atitudes de prevenção, é importante estar atento a manifestações que indiquem dificuldades ou crises, além de saber como e para onde encaminhar os casos.



A AFYA possui uma rede estruturada de apoio aos estudantes, detalhada adiante, que realiza os encaminhamentos às áreas especializadas, faz intervenções e os devidos acompanhamentos.

SINAIS DE ALERTA

As reações dos estudantes às dificuldades enfrentadas no ambiente universitário podem assumir várias formas, tais como isolamento, irritabilidade e, eventualmente, adoecimento.

Mudanças súbitas de humor, de comportamento e/ou de desempenho acadêmico são alguns dos sinais a que se deve prestar atenção, além de relatos de colegas.

Também é preciso avaliar se os sinais observados estão ou não associados a uma situação pontual. Se as mudanças não forem isoladas, pode ser um indício de que o aluno está em algum nível de risco e, neste caso, oferecer ajuda pode fazer a diferença.

Para facilitar a identificação de crise no aluno, procure prestar atenção a suas atitudes e sinais nos domínios físicos, comportamentais e acadêmicos:

DOMÍNIO FÍSICO

- Deterioração da higiene pessoal;
- Perda ou ganho extremo de peso;
- Manifestações excessivas de ansiedade ou pânico;
 - Ocorrências frequentes de doenças, ferimentos ou marcas no corpo;
 - Sinais de insônia, tais como olheiras profundas, aparência de letargia, cansaço no cotidiano acadêmico e lentidão psicomotora;
 - Manifestações excessivas de ansiedade ou pânico;



DOMÍNIO COMPORTAMENTAL

- Manifestações de raiva, impulsividade ou irritabilidade ;
- Demonstração de Apatia;
- Choro frequente;
- Isolamento;
- Declarações indicadoras de sofrimento e expressões de desesperança;
- Relatos de pessoas próximas ao estudante sobre suas dificuldades pessoais;

DOMÍNIO ACADÊMICO

- Faltas e atrasos constantes a aulas e atividades acadêmicas;
- Queda no desempenho acadêmico;
- Pouca participação em sala de aula;
- Dificuldade de assimilação de conteúdo;
- Atrasos na entrega de tarefas e trabalhos;
- Dificuldade de adaptação a metodologia.

COMO SE APROXIMAR

Os membros das unidades que têm contato direto e frequente com o estudante podem ser os primeiros a detectar sinais de mudanças físicas, comportamentais ou acadêmicas e devem orientá-lo a procurar a rede de suporte assistencial especializada da IES. As recomendações a todos que possam dar suporte na unidade são:

- Mostrar-se disponível para amparar um estudante em vulnerabilidade, ou seja, demonstre que percebe que algo talvez não esteja bem, comunicando-se com ele de forma acolhedora e informando a respeito do NED da IES.
- Ao contrário do que muitos pensam, ao abordar o estudante, o professor, colaborador não vão tornar o problema maior do que ele já é.

Vale destacar que não é necessário aprofundar as questões ao conversar com o estudante; recomenda-se uma abordagem breve, respeitosa e de caráter informativo. Esta pode ser a via de acesso mais adequada à assistência especializada.

SOBRE A ABORDAGEM DE CARÁTER INFORMATIVO

Quando optar por uma abordagem de caráter informativo, colaborador que se sentir habilitado ou tiver passado por treinamento, poderá psicoeducar o acadêmico sobre o sintoma por ele apresentado. Informar de maneira rápida e objetiva como funcionam a ansiedade, a depressão, os prejuízos a longo prazo da automedicação com ansiolíticos e psicoestimulantes.

A psicoeducação pode, além de acolher e orientar, dar ao estudante diretrizes práticas e rápidas sobre como proceder para atenuar seus sofrimentos psíquicos que, por sua vez, pode estar prejudicando o desempenho acadêmico.

Exemplo: um ansioso que evita apresentar trabalhos em grupo e constantemente pede ao professor que faça a atividade sozinho ou entregue depois, perpetua o quadro de ansiedade, embora pense que está agindo bem ao evitar a situação estressora. Esse modus operandi seria uma medida puramente paliativa e irresoluta, é importante aconselhar ao estudante que busque ajuda para lidar com a ansiedade que o paralisa.

CRENÇAS QUE LIMITAM A APROXIMAÇÃO COM O ESTUDANTE

Muitas vezes, os professores e colaboradores deixam de abordar um estudante por acreditar que podem criar um vínculo ou gerar algum mal-estar, o que não é verdade. Algumas dessas crenças são apresentadas a seguir, assim como a orientação sobre como proceder:

- **Se eu falar com o estudante, vou me tornar seu conselheiro pessoal.**

O docente ou qualquer pessoa que escute um estudante em risco não vai se tornar, necessariamente, seu principal interlocutor. Na maioria das vezes, um olhar atento e atitudes acolhedoras reforçam no estudante sentimentos de pertencimento e amparo necessários na condução de sua jornada acadêmica.

- **O aluno vai ficar com raiva de mim/ chateado comigo!**

Ao contrário, geralmente, os estudantes mostram-se gratos por alguém se importar com eles.

- **Não sei o que dizer...**

Não é necessário dizer muito. O melhor a fazer é ouvir, demonstrar cuidado e indicar os serviços de apoio, que, utilizando recursos apropriados, vão atender às necessidades dos estudantes.

- **Não tenho tempo suficiente para ajudar...**

Não é preciso prolongar a conversa. É suficiente demonstrar que se preocupa com o que o estudante está sentindo e, se necessário, indicar outras formas de apoio e assistência institucional.

DICAS DE COMO INICIAR UMA CONVERSA SEM PARECER INVASIVO

Então, a forma como se inicia uma conversa é fundamental. Uma boa estratégia é fazer perguntas e/ou declarações abertas, criando espaço para que o estudante conduza a conversa e forneça informações ou esclarecimentos necessários à tomada de decisões.



Alguns exemplos de como começar uma conversa:

- **1.Recentemente percebi que você parece estar desanimado ...**
- **2.Tenho notado sua ausência em minhas aulas ultimamente, está tudo bem?**
- **3.Como você está?**
- **4.Como as coisas estão indo para você?**
- **5.Posso te ajudar de alguma forma? Tenho notado que você está distante...**

Do mesmo modo, perguntas mais diretas podem permitir uma melhor orientação quanto a encaminhamentos que se impõem.

Alguns exemplos:

- 1.Você gostaria de conversar com alguém do NED?
- 2.Quer ser atendido por um profissional do NED?
- 3.Você quer conversar com alguém do setor de apoio ao aluno?

- **Ouçã com atenção e empatia**

Permita que o estudante se expresse com liberdade, oferecendo escuta atenta e buscando entender sua percepção.

- **Expresse preocupação e demonstre cuidado**

Faz diferença para o estudante saber que alguém se importa com ele, tendo em mente que o cuidado prestado pelo professor, colega ou colaborador na unidade de ensino caracteriza-se como um apoio pontual, não especializado.

- **Respeite o silêncio**

Lembre que algumas pessoas levam mais tempo do que outras para processar ideias e sentimentos.

- **Evite julgamentos**

Não expresse opiniões pessoais nem tente diagnosticar o problema do estudante.

- **Respeite o espaço do estudante em risco**

Talvez o estudante não se sinta à vontade para lhe contar o que está acontecendo, mas ele precisa saber como buscar ajuda na rede de assistência da universidade.

- **Concentre-se em comportamentos concretos**

Compartilhar com o estudante o que foi observado pode ajudá-lo a entender como está sendo visto pelas pessoas da unidade de ensino, além de permitir que saiba que alguém se importa com ele.

- **Seja acolhedor**

A demonstração de cordialidade e de que está disponível, proporciona ao estudante uma sensação de esperança e colaboração.

- **Faça perguntas abertas**

Essa conduta possibilita ao ouvinte reunir informações sobre o estudante, especialmente sobre o que ele pensa, sobre como ajudá-lo e, ainda, fazê-lo se sentir ouvido.



URGÊNCIAS/EMERGÊNCIAS

Quando for necessário tomar uma decisão sobre possíveis encaminhamentos, devem ser considerados os indicativos a seguir relacionados.

1. Aluno que relata estar em perigo ou com ferimento autoinfligido;
2. Pensamentos ou sentimentos sobre suicídio ou morte;
3. Demonstrações de desesperança ou de desespero grave;
4. Comportamento de risco para o próprio aluno e pessoas próximas a ele;
5. Situação aparentemente perigosa para o aluno;

Em qualquer uma dessas situações, é necessário adotar uma ação imediata. Assim, a menos que o docente ou colaborador pressinta que sua própria segurança está em risco, deve-se permanecer com o aluno e entrar em contato com o NED.

Existem, contudo, algumas atitudes que podem contribuir para o manejo de uma crise:

1. Aproxime-se de forma tranquila, se identifique e explique o motivo de sua aproximação;
2. Iniciar a aproximação buscando identificar qual o sentimento/emoção presente na cena (raiva, medo, ansiedade, tristeza, etc.),
3. Validar os sentimentos buscando uma relação de confiança;
4. Afaste o aluno, devagar, de outras pessoas para protegê-lo de si e dos outros e tentando identificar os fatores desencadeadores e eventos desfavoráveis;
5. Afaste-o de locais e objetos que possam ser perigosos;
6. Procure ajudá-lo a se sentar, isso reduzirá seu ímpeto de raiva ou impulsividade;
7. Ofereça água, pois isso o ajudará a respirar;
8. Localize-o geograficamente e temporalmente (local, dia, hora), trazendo-o para o aqui e o agora;
9. Chame o aluno pelo nome, isso ajudará a trazer de volta o senso de realidade;

10. Procure dizer frases curtas, simples e claras e fazer perguntas que possam ser respondidas com sim ou não;

11. Evite críticas e conselhos simplistas, evite falar o que parece evidente. Por exemplo, dizer a uma pessoa em crise de ansiedade que ela deve se controlar e recuperar a calma, poderá produzir um aumento de seus sintomas. Opte por escutar a pessoa compreensivamente e respeitar seu sofrimento.

Diante de uma situação de risco de um estudante deve-se recorrer ao NED, SAMU, bombeiros e/ou força policial.

INFORMAÇÕES DO NED E NÚMEROS DE APOIO

COORDENADOR NED: JOSÉ LEANDRO FELIZARDO

PSICÓLOGA NED: ELIANE RODRIGUES

PSICOPEDAGOGO: RONALDO FERREIRA

EMAIL: NED@UNITPAC.EDU.BR



WHATSAPP: 6334158580

NÚMEROS EMERGENCIAIS

SAMU: 192

BOMBEIROS: 193

POLÍCIA MILITAR: 190

ACOLHIMENTO AUTO-CUIDADO AMOR



