ESTRATÉGIAS UTILIZADAS POR DOCENTES DO LITORAL NORTE DA BAHIA PARA CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE MENTAL DURANTE CRISE SANITÁRIA

Daniela Santana Lima

Discente do Doutorado em Educação da Universidade San Carlos (USC).

E-mail: dan_s_lima@hotmail.com

Stânia Nágila Vasconcelos Carneiro

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: stanianagila@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O mundo ainda vive uma pandemia sem precedentes, provocada pelo Coronavírus que causa a doença COVID-19. É uma doença, altamente contagiosa, espalhada por todo o Globo Terrestre. No mundo mais de seis milhões de pessoas já foram a óbito em decorrência dessa doença. Para evitar a difusão do vírus é necessário vacina e reforço vacinal, mas não dispensa o uso de máscaras, frequente lavagem das mãos e a prática do distanciamento físico entre indivíduos. A Covid-19 vem impactando no modo de vida das pessoas, inclusive na vida de educadores, por isso apresento nesse trabalho as 10 principais estratégias que docentes da região do Litoral Norte da Bahia se utilizaram para cuidar da própria saúde mental em plena crise sanitária. Vale ressaltar que esse é um pequeno resumo de uma parte de minha pesquisa de doutorado que mapeia o impacto dos efeitos da pandemia nas atividades laborais desses educadores. Então, as principais estratégias utilizadas pelos docentes para cuidar da saúde mental e melhorar sua qualidade de vida no período pandêmico foram: 1. cuidar do próprio bem-estar, com ênfase no autoconhecimento, autorreflexão e auto generosidade; 2. estabelecer uma rotina essencial, incluindo atividades prazerosas com ênfase no autocuidado, como leituras, assistir a filmes, ouvir músicas e frequentar ambiente rural, praia, pesca; 3. alimentação saudável, balanceada, saborosa e sustentável; 4. prática de atividade física, como ciclismo, caminhada e jogos; 5. expressar em palavras aquilo que sente; 6. uso de aplicativos específicos relacionados a psicólogos ou terapeutas 'virtuais'; 7. arteterapia, atividade manual de passatempo, como crochê; 8. evitou o contágio infodêmico e emocional por meio das redes sociais online; 9. prática de meditação; 10. reforçaram os vínculos sociais e divinos por meio das relações interpessoais e religião. Essas evidências demonstram a capacidade adaptativas e protetivas dos educadores, consorciadas à ansiedade e ao estresse, demonstrando claramente resiliência mental, o que pode ter contribuído positivamente para a manutenção laboral. Eu sou Daniela Santana e apresentei o trabalho intitulado As 10 estratégias que docentes do Litoral Norte da Bahia se utilizaram para cuidar da própria saúde mental em plena crise sanitária da Covid-19.

Palavras-chave: Estratégias. Saúde Mental Docente. Bahia.