

ALUNO EM CRISE: COMO AJUDAR?



Neste documento você encontra orientações sobre como agir perante um estudante em crise. São apresentados os **indicadores** mais frequentes, os **comportamentos e medidas** que deve adotar, bem como os **contatos dos serviços especializados** nesta área.

Universidade e estresse

O **estresse** é uma realidade para muitos estudantes do ITA. O aluno do Instituto, além de ter que responder aos desafios acadêmicos da escola, tem que gerir novas relações e novas responsabilidades e, muitas vezes, lidar com a distância da família. Muitos alunos são bem-sucedidos nos estimulantes desafios que aqui encontram, contudo alguns vão sentir-se sobrecarregados, perdidos, isolados, ansiosos ou até mesmo deprimidos.

O que pode ser feito?

Os docentes podem ser as primeiras pessoas a detectar sinais de crise. Por este motivo tem um papel crucial na identificação dos estudantes que precisam de apoio médico-psicológico e no seu encaminhamento para os serviços competentes.

Quando devo ficar preocupado?

Quando é então razoável, ou mesmo crucial, sugerir a um estudante que fale com um profissional da saúde mental? A decisão inicial de sugerir encaminhamento aos serviços médico-psicológicos é muitas vezes difícil, contudo **identificar e orientar um estudante em crise é vital**. Muitos docentes sentem que esta é uma sugestão difícil de dar, mas a equipe da Divisão de Assuntos Estudantis (DAE) pode apoiar e acompanhar esse processo

Indicadores

Nenhum dos indicadores isolados constitui por si só um sinal de que o estudante está

vivenciando uma crise séria. No entanto, um estudante pode precisar, ou pode estar pedindo ajuda, a partir dos seguintes indicadores:

Indicadores acadêmicos

- Ausência frequente às aulas;
- Declínio acentuado do desempenho acadêmico;
- Mudanças notórias na capacidade de concentração, motivação e envolvimento nas atividades;
- Necessidade repetida de reajustamentos, por exemplo, extensão das datas de entrega de trabalhos;
- Mensagens escritas sobre depressão, desespero, raiva, revolta ou isolamento.

Indicadores psicológicos e físicos

- Mudanças notórias nos hábitos de higiene, perda/ganho de peso acentuado, mudança nos padrões de sono ou alimentares;
- Comportamento depressivo, isolamento, afastamento;
- Apatia, falta de energia, alterações acentuadas no comportamento social;
- Ansiedade e pânico notórios;
- Mudanças marcadas na personalidade e/ou nas interações interpessoais;
- Raiva, irritabilidade e dificuldades crescentes nas relações interpessoais.

Fatores sociais e interpessoais

- Problemas familiares, conflito com os pais, perdas pessoais, rupturas amorosas, conflitos com os amigos ou com docentes;
- Preocupações manifestadas pelos colegas ou qualquer pessoa com uma relação próxima com o estudante.

COMO PODEMOS AJUDAR?

1. Seja discreto. Escolha um lugar privado e confortável para falar com o estudante pessoalmente. **Não faça julgamentos.** Explique as suas preocupações de forma simples, seja descritivo sem ser crítico. Diga por exemplo: “Parece que você está numa fase difícil”. Não diga: “Ultimamente o seu desempenho não tem sido bom”.

2. Faça perguntas abertas e escute. Pergunte, por exemplo: “Como estão as coisas?” O aluno pode preferir não responder, mas pode sentir-se aliviado ao perceber que está interessado nele, a tentar compreendê-lo e a oferecer ajuda. Se o aluno partilhar suas preocupações com você, não sinta que tem que encontrar uma solução para o problema e nem exprima um julgamento. O importante é escutar ativamente o aluno.

3. Sugira mais ajuda, em caso de necessidade. Pode indicar ao aluno os serviços da DAE e outros serviços e recursos disponíveis.

4. Combata a resistência com delicadeza. O aluno pode resistir a procurar ajuda por diversas razões. Alguns alunos sentem-se envergonhados ou preocupados por transmitirem uma imagem de vulnerabilidade. Outros podem considerar que procurar ajuda especializada é desproporcional para a situação em que se encontram. Você pode ajudar explicando que os serviços da DAE existem para todos os estudantes, independentemente da gravidade da situação. Por vezes, o aluno pode evitar procurar ajuda especializada com receio de que isso possa afetar o seu futuro profissional, o que não tem qualquer fundo de verdade.

5. Ofereça ajuda encaminhando ou marcando uma conversa com algum membro da equipe da DAE. Pode ser útil ajudar o aluno a fazer o contato inicial com a DAE. Se o aluno concordar, pode telefonar ou enviar e-mail para a DAE quando o estudante estiver com você. Escreva em um papel os detalhes do agendamento, incluindo data, hora, local e o nome da pessoa que fará o atendimento.

6. Não prometa confidencialidade. Situações que ameaçam a vida e a saúde (do próprio ou de terceiros) exigem intervenções rápidas, o que pode impossibilitar a garantia de absoluta confidencialidade.

7. Considere que a sua ajuda pode ser rejeitada. Tente terminar a conversa com o aluno de forma que ambos possam voltar ao assunto mais tarde.

8. Tenha consciência dos seus próprios limites. Procure pela DAE e não tente ajudar o estudante sozinho, principalmente nos casos mais graves.

Adaptado de “How to help students in distress” (a publication for MIT faculty), MIT Medical-Mental Health Service.

Serviços disponíveis

DAE - Divisão de Assuntos Estudantis

www.ita.br/ig/dae

(12) 3947-5838 (Secretaria)
(12) 3947-5837 (Chefia)
(12) 3947-6927/ 5999 (SOE)
(12) 3947-6939 (AAS)
(12) 99176-8699 (WhatsApp)
E-mail: soe.dae@ita.br

CVV: 188 (atendimento 24 horas)

Unidade Emergencial em Saúde Mental - Francisca Julia: (12)
3944-9099 (aberto 24 horas)

Emergência (DS): 3300

Portão Principal DCTA: 3030

SAMU – 192