

Formulário de pesquisa de opinião e bem-estar

ISOLAMENTO SOCIAL POR CONTA DA PANDEMIA DO COVID-19

Prof. Dr. Fernando Santiago dos Santos

Questionário aplicado aos alunos das turmas de AMB1, LCB1, LCB2, LCB5 e LCB7

Total de respostas: 122

▪ Histórico:

No dia 30 de março de 2020, as turmas para as quais dou aulas neste semestre receberam, por meio de link disponibilizado no whatsapp, o formulário do GoogleDocs® sobre algumas questões referentes ao isolamento social devido à pandemia de COVID-19. O formulário ficou aberto por três dias.

A tabulação dos dados a seguir mostra um panorama das respostas obtidas.

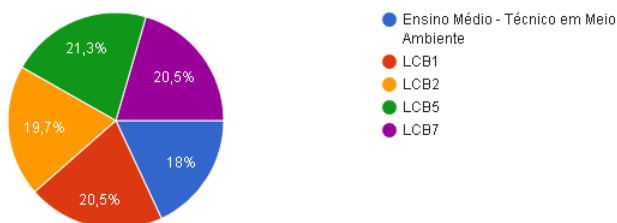
▪ Respostas

Seguem as respostas e os gráficos gerados automaticamente pelo GoogleForms®.

Não tive acesso ao número de estudantes que acessam o whatsapp, portanto as estimativas de porcentagem por sala foram baseadas apenas nas respostas e o número de estudantes inscritos no SUAP.

1. Assinale a qual grupo você pertence:

122 respostas



AMB1 – 42 estudantes matriculados → 22 estudantes respondentes = **52% da turma**

LCB1 – 51 estudantes matriculados → 25 estudantes respondentes = **49% da turma**

LCB2 – 30 estudantes matriculados → 24 estudantes respondentes = **80% da turma**

LCB5 – 31 estudantes matriculados → 26 estudantes respondentes = **84% da turma**

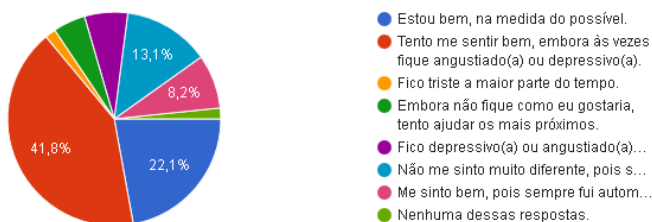
LCB7 – 28 estudantes matriculados → 25 estudantes respondentes = **89% da turma**

A turma com maior número de respostas foi LCB7, seguida de LCB5 e LCB2 (segundo e terceiro lugares, respectivamente). Estas turmas têm maior envolvimento comigo por conta das disciplinas que ministro, especialmente LCB7 (turma com quem trabalhei seis disciplinas desde o início do curso).

A turma com menor número de respostas foi LCB1 e uma das hipóteses para poucos estudantes respondentes é que ainda não houve envolvimento suficiente, principalmente devido ao baixo número de aulas ministradas com a turma, em relação a mim e, também, em relação à interação entre eles mesmos.

2. Assinale a resposta que mais se aproxima da sua realidade neste momento. Como você está se sentindo neste período de isolamento social?

122 respostas

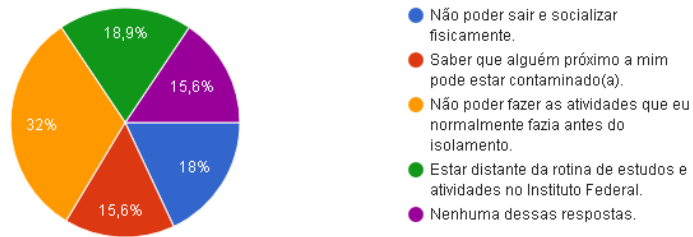


Esta pergunta tem como maior porcentagem de respostas a escolha “Tento me sentir bem, embora às vezes fique angustiado(a) ou depressivo(a)” (41,8%), seguida de “Estou bem, na medida do possível” (22,1%).

Estas respostas parecem revelar um quadro aparentemente positivo em relação às questões inerentes ao isolamento social, pois demonstram que mais da metade dos estudantes (aprox. 64%) tentam manter-se bem (interprete-se sem maiores angústias ou problemas) mesmo estando isolados socialmente.

3. O que mais angustia você neste momento? (escolha a resposta que for mais próxima da sua realidade)

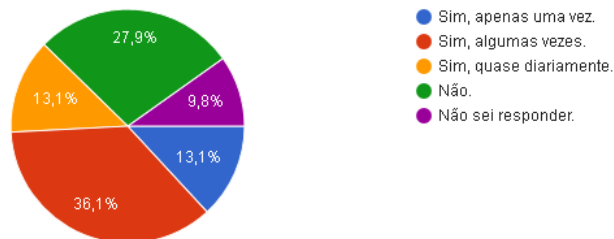
122 respostas



A resposta com maior porcentagem (32%) foi "Não poder fazer as atividades que eu normalmente fazia antes do isolamento"; as outras opções têm aproximadamente a mesma porcentagem de respostas. O resultado desta questão aparentemente revelou algo que os estudiosos vêm apontando: o isolamento social angustia as pessoas no sentido de priva-las de realizar as atividades rotineiras. Chama-nos a atenção, também, a segunda resposta mais votada "Estar distante da rotina de estudos e atividades no Instituto Federal" (aprox. 19%); os estudantes demonstram que sentem falta da sua rotina de estudos e demais afazeres que normalmente realizam no meio acadêmico.

4. Durante este período de isolamento social, você teve algum episódio de ansiedade ou depressão?

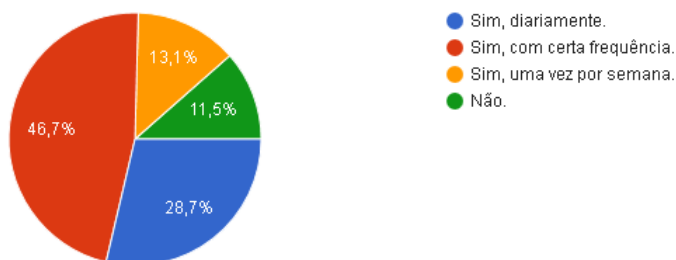
122 respostas



Em relação a episódios de ansiedade ou depressão, os estudantes responderam que sentiram isso "algumas vezes" (36,1%); como boa notícia, a segunda resposta mais escolhida foi negativa (27,9%). Esta questão ainda nos revela que 16 estudantes responderam ter tido episódios de ansiedade ou depressão diariamente (13,1%), o que pode nos alertar para a vigilância quanto a monitoramento do público discente por meio de mensagens de whatsapp, vídeos motivacionais, emails etc.

5. Você tem tido contato com seus colegas de turma/curso por meio de redes sociais (whatsapp, instagram, facebook etc.)?

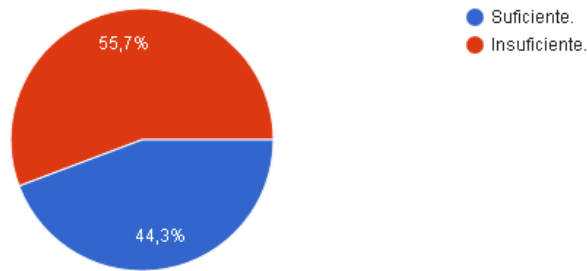
122 respostas



As respostas revelaram que, dentre os 122 respondentes, 57 estudantes disseram que mantêm contato com seus colegas de turma/curso com "certa frequência" (46,7%); o total de 35 estudantes respondeu que mantêm contato "diariamente" (28,7%). Há que se mencionar o fato de que 14 estudantes não mantêm contato com seus colegas de turma por meio de nenhuma rede social (11,5%).

6. Essa interação social em redes tem sido:

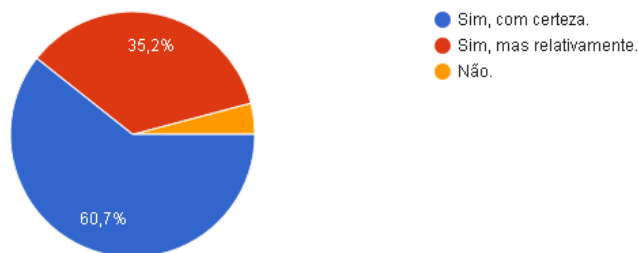
122 respostas



Aqui, as respostas são quase equivalentes entre os que responderam de forma afirmativa e os que responderam negativamente em relação à qualidade da interação em redes sociais. Enquanto 54 estudantes responderam que essa interação é "suficiente" (44,3%), 68 estudantes disseram que essa interação é "insuficiente". Estas respostas revelam que, muito provavelmente, seja necessária a criação de hábitos de contato remoto com mais frequência, qualidade e intensidade para que os estudantes, em meio a esta fase de isolamento, possam minimizar esta falta de interação social presencial.

7. Os grupos de whatsapp com docentes têm sido uma boa estratégia para tentar minimizar a falta de comunicação durante o isolamento e suspensão de atividades?

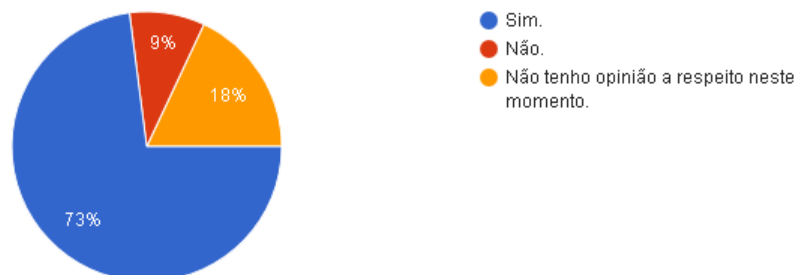
122 respostas



Dos 122 respondentes, 74 estudantes responderam que os grupos de whatsapp com docentes têm sido uma estratégia boa para tentar minimizar a falta de comunicação durante o isolamento e a suspensão de atividades, "com certeza" (60,7%). Outros 43 estudantes responderam que esses grupos têm resolvido "relativamente" (35,2%). Os restantes (cinco estudantes) responderam negativamente (4,1%).

8. Você crê que pode haver cancelamento do semestre letivo caso a suspensão de atividades e o isolamento social perdurem por muito mais tempo?

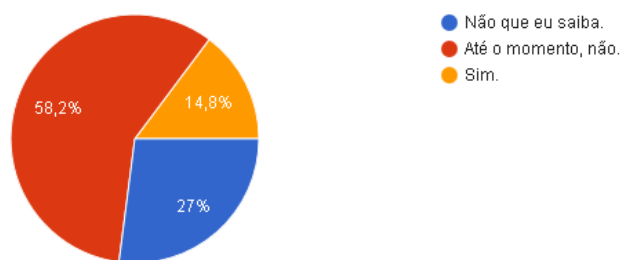
122 respostas



Quase $\frac{3}{4}$ dos estudantes (89 alunos) responderam que acreditam na possibilidade de cancelamento do semestre (73%), caso a suspensão de atividades dure mais tempo; 22 alunos disseram "não ter opinião a respeito no momento" (18%) e apenas 11 estudantes disseram não acreditar nessa possibilidade de cancelamento do semestre letivo.

9. Em seu círculo próximo (amigos, familiares etc.), há alguém que está sob suspeita de ter COVID-19 ou já diagnosticado(a) com a virose?

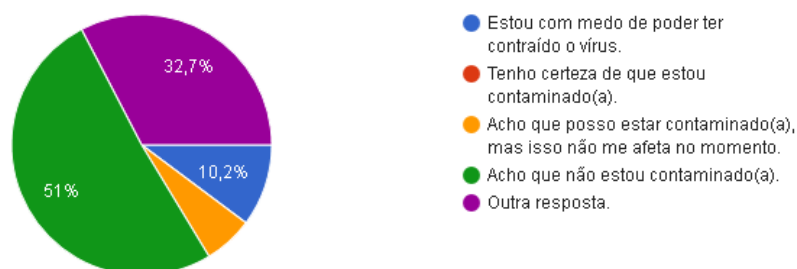
122 respostas



A maioria (58,2%), equivalente a 71 estudantes, disseram que não há pessoas com suspeita de ter a virose; 33 estudantes não sabem se há ou não casos suspeitos, e 18 estudantes responderam que já casos suspeitos entre as pessoas de seus círculos próximos de contato.

10. Em relação à pergunta anterior, como você se sente (RESPONDA A ESTA PERGUNTA APENAS SE VOCÊ ASSINALOU 'SIM')?

49 respostas

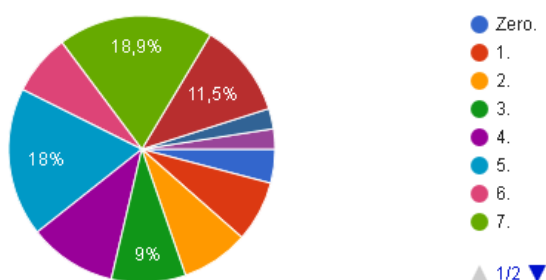


Como esta pergunta não era obrigatória (condicionada aos que responderam 'sim' na questão anterior), as porcentagens estariam relacionadas ao total de 18 alunos; entretanto, temos 49 respostas, o que sugere: a) Muitos estudantes não prestaram atenção ao enunciado; b) Mesmo sabendo que a pergunta era condicionada à resposta 'sim' da questão anterior, quiseram responder assim mesmo. Desta maneira, temos um problema na interpretação destes resultados.

Metade (51%) dos estudantes (61 pessoas) disseram que acham não estar contaminado(a)s; entretanto, a resposta com o segundo maior número de escolhas (32,7%, equivalente a 40 estudantes) afirmou que a sensação em relação a ter pessoas do círculo próximo contaminadas não se encaixa em nenhuma das sugestões.

11. Dê uma nota de zero a dez para o seu grau de motivação neste momento:

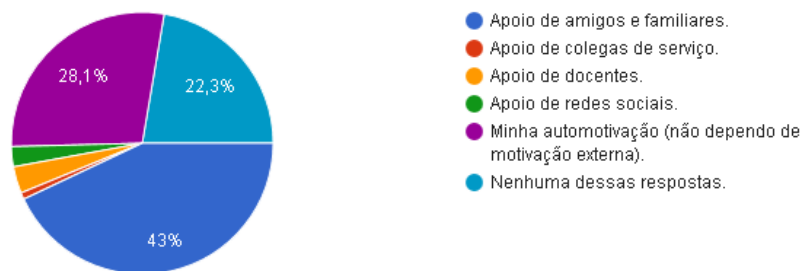
122 respostas



Em relação ao grau de motivação, 23 estudantes (18,9%) responderam que se autoavaliam com nota 7,0; praticamente o mesmo número de estudantes (22) atribuiu a nota 5,0 (18%), e a quarta opção mais escolhida foi a nota 8,0 (11,5%, i.e., oito estudantes). Considerando-se a nota 7,0 como boa, podemos inferir que boa parte dos alunos manifesta grau relativamente bom de motivação durante este isolamento social.

12. Sua motivação é devida, principalmente a (assinale a resposta que estiver mais próxima da sua realidade):

121 respostas



Esta pergunta dividiu-se em praticamente duas opções: a) 52 estudantes que têm como principal motivação o apoio de amigos e familiares; b) 34 alunos (28,1%) que afirmaram não ter motivação externa (são automotivados) e quase o mesmo número (27) que não aceitaram as opções propostas no questionário (22,3%). Apenas quatro estudantes (3,3%) afirmaram que recebem motivação dos docentes.

13. Esta pergunta não é obrigatória. Se desejar, deixe um recado ou escreva o que quiser sobre o isolamento social, suas apreensões, necessidades e desejos. Escreva quanto quiser, pois não há limite de texto.

N = 53 respostas (43,4% do total – extraídas diretamente do formulário, sem recortes, correções etc.)

- Eu acho que quando voltar ao normal a rotina, as pessoas estarão diferentes no modo de agir.
- Bom... Penso que poderíamos dar andamento nas aulas e não ter que perder esse semestre. Isso de o nosso PPC não prever aulas à distância é ridículo. Pois facilitaria muitíssimo nossa vida acadêmica agora e até a questão de reposição de aulas ofertadas em dia de guarda religiosa, no caso de quem assim o faz.
- Particularmente estou fazendo um curso de atualização da Cederj (EAD) e acredito que o Instituto poderia adotar uma estratégia semelhante. Entendo também que alguns estudantes não têm acesso à internet em casa, mas não seriam excessões? Não sei... Fico triste de pensar que ainda tenho que cumprir matérias no ano que vem e ainda tem a questão da residência e do estágio supervisionado (estava contando com isso para acelerar a conclusão) e agora estou sem perspectivas de quando vou me formar. Minha irmã estuda na Unifal- MG e por conta de não poderem parar o restaurante universitário (pois muitos alunos dependem dele como garantia de permanência ali, a fim de não ter que descumprir a recomendação da OMS e voltar para seus estados) estão tendo aulas tanto por "livra" no Facebook, Hangouts e Moodle e está dando certo.
- Irei falar um pouco sobre a minha percepção em relação aos estudos diante de redes sociais. Bom, nem todos os alunos, tem acesso diário a internet, e nem condições para ter. E isso acaba dificultando MT o lado do aluno em relação ao estudo, e o deixando mais apreensivo. E além disso alguns alunos, quando ficam em casa acaba tendo bastante responsabilidades domésticas, o que acaba dificultando tbem, havendo falta de ambiente para estudo dentro de casa.
- O isolamento não tem me afetado tanto assim. Sempre fui um tanto excluída da sociedade. O que me preocupa é meu marido ter que sair para trabalhar todas as noites e utiliza transporte público. Ele trabalha com o público então corre risco de ser contaminado.
- Só queria deixar um recadinho pro pessoal, se cuidem isso jaja passa e estaremos juntos novamente, não fiquei em pânico, tente se divertir de outra forma, mas fiquem em casa.
- Só um comentário, na verdade: eu acredito que com os grupos criados no whatsapp e com as atividades disponibilizadas no SUAP, a motivação começou a aumentar, e fez com que eu me sentisse um pouco mais útil.
- No mundo atual não existe isolamento social. O que existe são as restrições de convívio. E não é típico do brasileiro seguir às risca as regras impostas. Ou seja o que sinto é a diminuição do convívio, isolamento não!

- Espero que essa pandemia passe logo, nunca desejei tanto estar próximo das pessoas que eu gosto. E também espero que todos nós consigamos tirar uma boa lição disso tudo e ser pessoas melhores daqui para frente
- Com tudo isso estou aprendendo o quanto é importante ter contato com outras pessoas. Poder abraçar, conversar, sorrir em uma roda de amigos, olhar olho no olho. Enfim não tem nada que substitui essas sensação de pertencer a um grupo.
- Essa quebra de rotina faz a motivação cair cada vez mais, é difícil conseguir se dedicar e se concentrar no mesmo ambiente em que pratica atividades de entretenimento, e quanto mais tempo se passa dessa maneira, com menos atividades realizadas, mais autodestrutiva a mente fica, se culpando por tudo que deixou de fazer. De qualquer forma é necessária a quarentena pra evitar centenas ou até milhares de mortes, só precisamos encontrar um modo melhor de passar esses dias conseguindo nos automotivar.
- O isolamento tem sido ótimo para passar um tempo mais proxima dos meus paus e irmãos. Porém me sinto triste e desmotivada na maior parte do tempo, me sinto pressionada há adiantar todas as matérias o mais rápido possível, me cobro muito, medo de demorar muito para me formar. Mas to vivendo um dia de cada vez, quem sabe assim eu fique bem e me sinta mais motivada com o passar dos dias.
- Espero que tudo isso passe. É um momento de luta interna para cada um de nós. É hora de sentar na mesa e conversar com a família (pelo menos na minha opinião, pessoas que tem algum problema com a família, poderiam tentar resolver a situação, através do diálogo). Bom, sinto muita falta das pessoas que eu convivia diariamente, são pessoas que me fazem muito bem. E mesmo que eu converse com a maioria delas algumas horas do dia, a tecnologia e as redes sociais não satisfazem a minha necessidade de interação social. Espero muito que vocês estejam bem (fisicamente, mentalmente e emocionalmente), estou ansiosa para vê-los em breve. Obrigada!!!
- Acredito que este isolamento social, embora necessário, atinge de certa forma algum ponto crucial de cada uma de nossas vidas. E devido a isso, de um lado pessoal, sinto que sentimentos deprimentes veem a tona com mais intensidade, pois numa situação diferente, em que há uma rotina com trabalho, estudos, responsabilidades e obrigações; de certa forma nos levam a esquecermos dos problemas e que nos cercam ao redor.
- Estou muito desmotivada com tudo o que está acontecendo e isso reflete no meu dia a dia em quarentena. A minha mãe não foi dispensada para ficar em quarentena e ela já tem quase 60 anos, o que me deixa profundamente angustiada. Acabo me ocupando com leitura, vídeos, limpando a casa pra passar o tempo. Mas mesmo assim os meus horários estão totalmente bagunçados e sem muita disciplina na rotina, e eu acabo me cobrando demais por talvez não estar estudando o suficiente ou me dedicando o suficiente, isso me causa ansiedade. Eu espero muito que tudo isso acabe logo e que voltemos a normalidade.
- não sabia que o meio social me ajudava tanto
- E muito difícil viver isolados das pessoas que amamos e isso nos faz ter noção e dar mais valor as pessoas pois sabemos que dependemos uns dos outros jamais conseguiríamos viver sozinhos,so quem e egoista o suficiente para viver sem ninguém.
- Eu desejo que todos fiquem bem!!! Fica difícil ter motivação agora sendo do grupo de risco e vendo tamanha falta de humanidade de algumas pessoas, mas eu estou me esforçando para vencer meus demônios. Obrigado mesmo pela consideração nesse momento, professor!! Isso nos dá esperança de pessoas melhores!! Abraço!!
- Necessário manter a mente ocupada com atividades positivas principalmente nesse momento.
- Tenho medo de que alguém que amo seja contaminado e não resista. As vezes me sinto mal de ficar tanto tempo dentro de um apartamento.
- O isolamento me deixa mais ansiosa por não saber ao certo o que vai ocorrer no futuro. Não sabemos se devemos nos preparar para provas, fazer trabalhos ou outras atividades que os professores tinham passado antes de começar o isolamento e isso me deixa frustrada. Seria bom ter

certeza de algo, mas não tem como cobrar isso, afinal ninguém sabe como vai ser os próximos meses.

É muito ruim não ser produtivo em algumas coisas e ver os sonhos sendo adiados e tendo que reformular as metas de vida. Além disso a incerteza de como isso vai acabar e o que será depois disso é muito angustiante e causa muita ansiedade da minha parte. Ainda estou bem psicologicamente, mas tem momentos em que o estresse é infinito por conviver com algumas pessoas que não se cuidam tanto e não estão tão pilhadas quanto você, dá medo de acontecer algo, ainda mais quando seus pais são grupo de risco, mas com o tempo você aceita que não dá pra fazer tudo.

Espero que tudo isso acabe logo, e também espero que isso sirva de lição para darmos valor a tudo! A família, amigos, trabalho, faculdade e o quanto dependemos uns dos outros.

Bom todos nós desejamos que isolamento acabe, mas o principal é manter a fé Deus independente de crença ou religião, para assim se apegando na crença de tudo irá ficar, mantém a nossa sanieida mental e ajudamos a enfrentar a realidade que vivemos hoje.

Isso são férias, mas infelizmente não podemos sair para nenhum lugar, eu tinha viagens e passeios, porém foram cancelados e adiados.

O isolamento social está acontecendo devido a um problema de saúde que ninguém poderia prever, é uma medida preventiva que é necessária, por mais que cause infelicidade nas pessoas. E como uma pessoa que tenta pensar positivo (por mais que esse seja um episódio aterrorizante), me sinto mais próxima de minha família esses últimos dias. Pude pensar em mim e no mundo como um todo, percebi que eu faço parte dele e que a contribuição de cada pessoa faz diferença. Muitas vezes nos sentimos distantes e separados das multidões, mas a realidade é que somos muito próximos e temos realidades parecidas, pois estamos tendo os mesmos cuidados. A humanidade está ficando em casa pela vida dos que nos colocaram aqui, os mais velhos e experientes. Nada mais justo do que os proteger. Fora que o Brasil é um dos países que mais maltrata idosos e os desrespeita, esse tempo é pra avaliar o quanto eles são importantes e devem ter suas vidas valorizadas.

alguns dias fiquei bem triste, mas acho que não se encaixa em quadro de depressão ou ansiedade, mas acho que nunca dei tanto valor as coisas tão pequenas, como sentir falta do café da manhã batendo papo com as amigas de trabalho, voltar andando do trabalho e ver a cidade toda realizando suas atividades, sair para treinar, curtir o dia com a família ou namorado! Tenho bronquite e asma desde muito pequena e fazer parte do grupo de risco me deixa mais angustiada, não saí de casa pra exatamente nada e vou continuar com esse pensamento, e só desejo que tudo isso passe logo.

eu sempre estudo e faço meus trabalhos na biblioteca do campus pois tenho muita dificuldade de concentração quando tento estudar na minha casa, com o isolamento está sendo difícil estudar e colocar meus trabalhos em dia.

Tenho muitas pessoas do grupo de risco da minha família, as minhas crises de ansiedade é referente a isso, muito medo de perder alguém que eu amo.

Queria conseguir ter mais estimo para estudar mesmo que em casa, mas parece que não é dá mesma forma eu já tinha dificuldade agora estou com mais ainda

Escondi as chaves de casa, meu pai está em grupo de risco e quer sair a todo custo. Ontem o lixo foi tirado 3x, duas por ele, a última por mim, foi a primeira vez que tive uma visão quase panorâmica do céu de São Paulo com estrelas, me senti livre. Hoje de manhã recebi a notícia de que meus avós estão saindo de casa, moram 5 pessoas na casa, 4 delas estão no grupo de risco, tenho medo de perdê-las.

Esse isolamento social não sai muito do ritmo que eu tinha antes da escola. Mas é algo que se deve se preocupar, pois não afeta só a questão social, mas também a questão econômica. E pelas previsões vai durar por um bom tempo, e o impacto disso vai ser grande. Porém eu consigo lidar com tudo de uma forma positiva e sempre acho algo para tirar de proveito disso tudo. Mas eu sei que muitos têm dificuldades tanto no emocional, a questão social e a questão de se habituar. Mas eu tenho certeza que nós vamos tirar várias lição disso tudo, vai até um tema para a próxima aula (O que nos aprendemos sobre isolamento sosocial?). Texto de Luiz Ricardo.

Queria que todos se conscientizassem, pois ainda vejo muito menosprezo com um problema tão grave, está matando pessoas e ainda há quem duvide. Que todos tenham amor próprio e ao próximo e se mantenham em casa, a fim de evitar a propagação desse vírus. É ruim mas Extremamente necessário

Amar uns aos outros! #fiqueemcasa tenha caridade dentro da casa Tbem.

O isolamento social é necessário, visto o contexto a que estamos submetidos. Mas é extremamente difícil a mudança drástica da rotina, principalmente ficar sem socializar com quem estamos acostumados a conviver diariamente. É nesta hora que percebemos a importância dos meios de comunicação, como as redes sociais, que aproximam as pessoas em momentos tão difíceis como este.

Quero que tudo isso passe logo!

Espero que isso acabe logo

É difícil não poder ver quem ama para o bem deles É difícil se mexer sucumbido na ansiedade É difícil estar 100% do tempo com as mesmas pessoas É difícil depender apenas de um celular que trava (isso que estou em vantagens em relação a muitos) É difícil não poder sair sozinho pra espalhar É difícil não sentir ódio perante o desrespeito à ciência É difícil não ter medo do que está acontecendo dentro das casas com mulheres e crianças São muitas coisas difíceis Mas é... sei lá

Isolamento social, não precisaria ser tão radical, uma vez que a grande maioria da sociedade, se isola por diversas situações inseguras no País, principalmente falando em segurança pública, violência entre as comunidades, direitos e deveres de todos os cidadãos. Com a usurpação de privilégios políticos e pessoais, as pessoas se isolam de maneira crescente sem mesmo perceber, os casos de ansiedade e depressão já isolam pessoas no mundo inteiro, as mídias sociais, tiram o prazer e o contato humano entre a sociedade. Deixando uma sensação de vazio mesmo estando ao lado de alguém fisicamente, só o fato de não conversar ver e sentir as pessoas já isolam por si só trazendo doenças incuráveis ao ser humano.

Me sinto desmotivada pois não sei quando isso acabará.. Logo.. Me sinto sem prazos para cumprir.. O que faz muito mal para minha rotina

Queria ter mais motivação para entender como as coisas vão ficar daqui há um tempo.

A minha cabeça está no mundo lá fora, gostaria de estar dentro de uma bolha e sair por aí acolhendo todas as pessoas que eu amo, só de pensar que dependemos do SUS o medo da infecção só aumenta. Não tenho motivação para me concentrar em mais nada, estudar agora é muito difícil não consigo me concentrar nos estudos. Não tenho internet em casa e o sinal do meu celular é muito ruim, isso me desanima mais ainda por não ter uma ferramenta para fazer meus trabalhos. Eu usava a biblioteca da faculdade para fazer tudo.

Estou preocupada, não sei se meu contrato com o estágio permanecerá se a quarentena continuar, com isso eu não vou conseguir ajudar em casa. Meus pais vão receber menos nesse período e provavelmente a situação vai ficar mais difícil. O que também me preocupa é o descaso de algumas pessoas, em casa só eu estou indo ao mercado e meu pai está trabalhando, mas vejo em redes sociais meus amigos postando churrascos e saídas desnecessárias, mostrando uma falta de preocupação com o caso atual. E apesar de tudo o que me deixou contente é que meu pai deixou de ser bolsominion depois que o Bozo se pronunciou a respeito do covid-19 e mencionou ser uma gripizinha kkk. Enfim, é isso. P.s.: Não sei qual o intuito deste formulário, mas sei que algumas pessoas podem precisar desabafar nesse momento, o que faz da sua atitude muito admirável.

A minha rotina continua desde quando começou o isolamento, só deixei de frequentar a faculdade.

Eu gostaria que tudo acabasse o mais rápido possível, pois o que me angustia ou me deixa em estado de depressão é a falta de perspectiva de quando acabara, o medo também de que algum próximo a mim se contamine, visto que nem todos tem a possibilidade de ficar em casa e também a questão econômica. Serviços home office como estou realizando e também atividades on-line me deixam mais ansiosas e desmotivadas, pois quero os fazer o mais rápido que posso e não depende apenas de mim, então isso me deixa um pouco angustiada, mas creio que vamos em breve sair dessa e nos recuperar!

Por mais difícil que seja vamos manter a calma.

É complicado falar sobre, nunca pensei nessa situação de ficar isolada. De certa forma eu já estive, mas agora parece ser diferente, achei pessoas que me fazem bem, e estar longe delas é muito ruim. As redes sociais no momento, se tornou algo ruim para mim, já que todos parecem estar se saindo bem, super produtivos, e eu tem dias que procrastino e não consigo nem levantar da cama, ou penso que não vale a pena, sempre deixo pra depois e não faço, me sinto mal por isso também, pois tem pessoas que não tem uma casa, alimentação e precisa sair trabalhar, sinto que eu deveria fazer alguma coisa, mas também sinto que não consigo.

Tempo livre apesar do isolamento

Criei um rotina para quarentena, com treinos e planos de estudo, porém, ainda sinto muita falta da minha rotina e infelizmente tudo isso estragou alguns planos que eu tinha. Às vezes me sinto mal por isso, não por está longe das pessoas. - Gabi

O isolamento tem despertado o pior lado que poderia existir dentro de pessoas, que como eu, já tiveram (ou ainda tem) depressão e ainda tem ansiedade. O que tem me aliviado nesse momento é escrever textos. O que explora muitas vezes o sentimento ruim, mas alivia. Acho importante ressaltar que talvez as pessoas mais extrovertidas sejam as que mais sofrem neste momento, se ver sozinho mesmo gostando de contato humano é desesperador.

Nesse momento difícil as nossas convivências mais comuns e atividades mais rotineiras tomam uma proporção de importância gigante. Um simples "ler de artigos" pode desencadear uma onda de frustração enorme, por lembrar da possibilidade de um atraso de um semestre - no mínimo -, em planos já feitos. Falo que nunca poderia imaginar o ataque de ansiedade que daria ao ver algum familiar meu ter de sair pra comprar comida. É terrível. Além do medo constante e da solidão de se estar junto mas não se poder ficar próximo ou abraçar. É um momento muito difícil, mas com cuidado e otimismo lutaremos e iremos passar por essa.

minha única preocupação é por conta do meu pai q tem contato com os dois hospitais daqui de São Roque por ser agente de saúde, e fico chateada por perder aulas é meu primeiro ano ne

O isolamento, de forma geral, só agravou o que havia parado de tratar alguns meses atrás, e isso me preocupa, não consigo ir às consultas com o psiquiatra do SUS, mas entendo perfeitamente que é para um bem maior, e estou disposto a cumprir, mesmo com dificuldade.

O isolamento é necessário e portanto devemos respeitá-los. Sinto-me egoísta por estar ansiosa e depressiva em alguns momentos por querer retornar a minha rotina, sabendo da importância de ficar em casa. O que mais me angústia é poder perder o semestre, pois aproveitei esse tempo livre para colocar meus estudos e trabalhos em dia. Desejo que a quarentena continue mostrando seus resultados e que esse pesadelo acabe logo. Mas fica a lição: é IMPORTANTE DEMAIS lutar pela ciência, precisamos aproveitar o tempo com as pessoas que amamos, temos que ser gratos diariamente pela rotina, por mais cansativa que seja (é ruim com ela, pior sem ela), e vale ressaltar que não tem álcool em gel no mundo que limpe a mão de quem elegeu o presidente.