



COVID-19

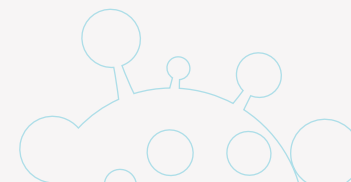
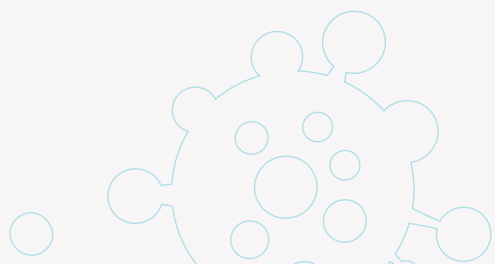
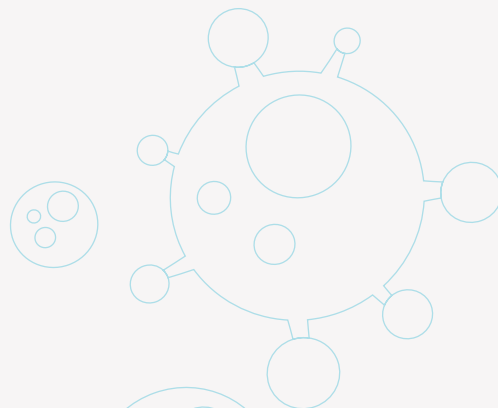
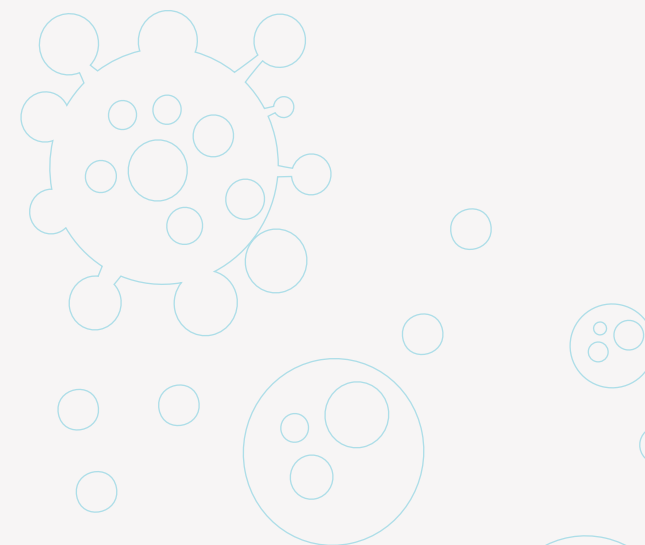
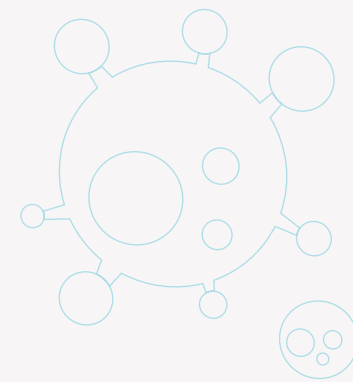
“POR MIM DESISTIA DE ESTUDAR!”

Já alguma vez tinhas **pensado ou desejado não regressar à Escola?** Ou sonhado que um dia acordavas e **a Escola tinha desaparecido?** Se sim, se em algum momento fantasiaste com estes cenários (por exemplo, no seguimento de alguma situação menos positiva que tenhas vivido), nunca imaginaste que um dia estes pensamentos se poderiam tornar uma realidade.

A PANDEMIA COVID-19 TROUXE GRANDES MUDANÇAS À NOSSA VIDA.

As Escolas encerraram, o ensino passou a ser à distância e deixámos de estar diariamente com os nossos colegas e professores. Se actualmente frequentas o 11º e 12º ano, o ensino profissionalizante ou o Ensino Superior, possivelmente já retomaste algumas aulas presenciais. Se estás noutro nível de ensino terminas este ano lectivo num regime de ensino à distância.

Se, neste momento, quando pensas na Escola, seja à distância ou presencial, o primeiro pensamento que te vem à cabeça é **“Por mim desistia de estudar!”**, é possível que não esteja a ser fácil investires nas aulas e motivares-te para estudar. Mesmo quando toda a gente à nossa volta (pais, professores, amigos) insiste na importância de continuar a estudar, para o nosso futuro, não é fácil fazer algo de que não se gosta, que não se quer ou que não se considera importante. Também não é fácil se a tua família estiver a passar por dificuldades económicas e isso for uma barreira para continuares a estudar.



PÁRA E PENSA... O QUE TE FAZ QUERER DESISTIR DE ESTUDAR?

Podem existir muitas razões que contribuem para o desejo de abandonar os estudos. Por vezes, podemos ficar tão centrados nos sentimentos menos positivos em relação à Escola e ao estudo, que ficamos frustrados quando nos dizem frequentemente “tens de estudar”, “a Escola é importante”, “pensa no teu futuro”.

Pode ser difícil **PARARES e PENSARES**, para perceberes o que influencia o teu desejo de desistir da Escola. Mas é importante ganhares consciência disso, até para poderes explicar melhor o teu ponto de vista a quem te rodeia.



» **“Sinto que não sou capaz de ter sucesso na Escola, a matéria é muito difícil”.** Podemos ficar com vontade de deixar tudo para trás quando sentimos dificuldade em aprender. Ou quando até investimos e tentámos estudar, mas os resultados não são os que esperávamos, é natural que nos sintamos desmotivados e tristes. Começamos a duvidar das nossas capacidades e cada dia de Escola torna-se uma tortura. **Já partilhaste estes sentimentos com os teus pais, professores ou com o Psicólogo da tua Escola?**

» **“Não consigo pensar na possibilidade de voltar a ver colegas que têm comportamentos agressivos para comigo”.** Quando no meio Escolar tens algum colega ou grupos de colegas que se metem constantemente contigo é natural que queiras evitar voltar a estar junto deles e que te possas sentir magoado, rejeitado, triste e até sozinho. Neste caso, estar em casa é melhor, é como se estivesses no teu refúgio. Se te sentes assim, estás numa situação de bullying. **O primeiro passo é falar com um adulto da tua confiança.** Pode não ser fácil dar este passo, mas os Pais, Professores, Psicólogos da Escola conseguem encontrar formas de te ajudar a resolver este tipo de problemas sem que o bullie saiba que alguém o denunciou. Podes saber mais sobre este assunto [aqui](#).

» **“Desentendi-me com um professor”.** Todos temos dias menos bons e por vezes surgem momentos de maior tensão que podem levar a desentendimentos. Quando sentimos algum conflito nas relações, por vezes, preferimos evitá-las. Uma das melhores formas de resolver um conflito é através do diálogo. **Partilha a situação com alguém da tua confiança que te ajude a pensar melhor sobre o problema** e a vê-lo de diferentes perspectivas, de modo a encontrarem a melhor solução. De qualquer forma, o professor não estará para sempre na tua vida e não merece que coloques em causa os teus estudos e o teu futuro.

» **“Não vejo qualquer utilidade nas aprendizagens escolares.”** Por vezes os conteúdos ensinados na Escola parecem demasiado complicados e abstractos, e podemos não perceber o objectivo de termos de aprender determinada matéria. Já todos nos perguntamos: *“Mas como/para quê é que isto é importante para a minha vida?”*. **Sempre que tiveres esta dúvida, pergunta ao professor**, e ele poderá dar-te vários exemplos relacionados com o dia-a-dia de modo a demonstrar-te a utilidade da matéria. Também podes partilhar essas questões com o Psicólogo da Escola, que te pode ajudar a dar um sentido ao que aprendes hoje e fazer-te entender a importância que tem e terá para a tua vida.

» **“Não quero voltar à Escola porque posso ficar infectado e adoecer.”** Cada um de nós avalia o risco de ficar infectado com o vírus da Covid-19 de formas diferentes. Poderás conhecer algum colega que até se esquece de que estamos a viver um período de pandemia e faz uma vida quase “como antes”. Por outro lado, tu poderás sentir um medo paralisante de ficar doente. E esse receio pode até condicionar a tua vontade de sair de casa e voltar à Escola. A forma de sentires algum controlo e te maneres longe da doença pode passar por estares informado: **acompanha a informação que a DGS** partilha de forma actualizada, **pesquisa em sites credíveis** dados sobre a evolução da doença. Além disso procura **manter os comportamentos de protecção recomendados**.

» **“A minha família está com dificuldades económicas – é tempo de ajudar, manter os estudos só irá prejudicar!”** A pandemia desencadeou uma crise económica, e podes ter-te apercebido que muitas empresas e locais de trabalho estiveram encerrados (alguns fecharam definitivamente, outros ficaram com menos pessoas a trabalhar). Se a tua família passou por uma situação semelhante ou está em vias de passar, é natural que te sintas preocupado e que penses em formas de ajudar. Possivelmente a família valoriza a tua preocupação, mas não deve querer que desistas dos teus estudos – encontrem outras formas de ajudares. **Não tens de ter vergonha**, se tu e a tua família estiverem a passar por um período mais sensível. Podem partilhar esta situação junto do Psicólogo da Escola ou daquele professor com quem manténs uma relação mais próxima. Na Escola ou nas entidades que existem na tua comunidade **podem encontrar-se formas de apoio que permitam que continues a estudar**. Além disso, podem dar-vos informações sobre outro tipo de apoios que poderão ser úteis para a tua família.

» **“Até gostava da Escola, mas o ensino à distância é tão diferente, e a incerteza face ao futuro diz-me que já não vale a pena.”** Tens razão, a Escola não está exactamente igual ao que era antes da pandemia. Todas as mudanças foram pensadas de modo a que os estudantes pudessem manter o seu percurso escolar, enquanto simultaneamente se tentou controlar a propagação do vírus (ou seja, garantir que nos mantivéssemos saudáveis). Todos gostaríamos que estas alterações não tivessem acontecido e é natural que nos possamos sentir preocupados com o futuro e com o que possa surgir, mas há coisas que controlamos e outras que não controlamos. **A nossa capacidade de adaptação é muito maior do que podemos imaginar** (pensa em todas as coisas difíceis que já ultrapassaste! Esta é só mais uma delas, e que até te vai deixar mais forte.). Fica **aqui** a saber mais sobre como podes lidar com a incerteza.

» **“Durante o período em que estive em casa, o meu apoio junto dos meus irmãos/avós/... foi muito importante, não os posso deixar”.** É muito importante apoiarmos as pessoas de quem gostamos e estarmos disponíveis para quando precisam de nós. No entanto, para cuidarmos dos outros, também temos de cuidar de nós e dedicar o nosso tempo a investir no nosso futuro. Para além disso, lembra-te que **ao investires no teu futuro estás a ser um bom modelo para inspirares os teus irmãos e/ou todos aqueles que estão mais próximos**.

» **“Desde que fiquei em casa, nos primeiros momentos senti falta da Escola e dos colegas, estava sempre triste. Agora não tenho vontade, nem energia, para estudar. O melhor é desistir.”** O isolamento físico pode ter vários impactos. Este período pode ter sido muito difícil para ti, se não tens vontade de fazer nada, nem mesmo aquelas coisas que anteriormente te davam prazer, sentes-te constantemente triste. Deves estar atento a estes sinais e procurar a ajuda de um psicólogo. **Podes contar com o apoio do Psicólogo da tua Escola**.



LEMBRA-TE

» **Há vários percursos escolares e estabelecimentos de ensino diferentes.** Se não te sentes bem na tua Escola, se consideras que o tipo de ensino é desmotivante e por isso se torna mais difícil, podes sempre reflectir sobre a possibilidade de mudares de Escola ou mesmo optar por outro tipo de formação. Poderás optar por um percurso mais teórico, mais prático, com uma vertente artística. **Somos todos diferentes por isso existem opções de estudo diferentes. O Psicólogo da tua Escola pode ajudar-te a descobrir a melhor opção para ti!**

» **Conhecer quem és, o que mais gostas de fazer o que fazes bem é muito importante!** Se não te sentes bem na tua Escola, se consideras que o tipo de ensino é desmotivante e por isso se torna mais difícil, podes sempre reflectir sobre a possibilidade de mudares de Escola ou mesmo optar por outro tipo de formação. Poderás optar por um percurso mais teórico, mais prático, com uma vertente artística. **Somos todos diferentes por isso existem opções de estudo diferentes. O Psicólogo da tua Escola pode ajudar-te a descobrir a melhor opção para ti!**

» **Pensa no que fica para trás se desistires da Escola/estudos.** A Escola é um espaço de aprendizagem, mas também te permite conhecer novas pessoas, criar amigos, viver várias aventuras e conheceres-te melhor. Quando não estamos contentes com algo o primeiro pensamento é no quão aliviados nos sentiríamos se essa realidade mudasse. É importante que possas também reflectir sobre como mudaria a tua vida e o que deixarias de ter no teu dia-a-dia se abandonasses a Escola. Pensa nas histórias divertidas que já viveste no meio escolar, naquele professor que te marcou e que nunca irás esquecer, nos colegas que se tornaram grande amigos e no primeiro amor e/ou outros relacionamentos importantes que nasceram no espaço escolar. Se não estiveres na Escola como será o teu dia-a-dia?



» **Não estás sozinho.** Podes sentir que por vezes a tua família não te compreende, que os professores são injustos. Na verdade, em determinados momentos todos nós somos injustos e podemos ter dificuldade em compreender os outros. Já te aconteceu? Fala, tenta explicar-te, mas pensa primeiro no que sentes, no que gostas ou não, no que te preocupa. Os teus pais e os teus professores quererão o melhor para ti e estão disponíveis para ajudar no que necessitares, mas por vezes não sabem como o fazer. **Ajuda-os a compreender a tua realidade.**

» **Pensa no teu futuro, cria os teus objectivos.** Nem sempre é fácil demonstrar que já não somos crianças, que temos opiniões e que sabemos o que queremos. Mas a melhor forma de o fazer não passa por desinvestir, desistir, baixar os braços, cortar relações, com a Escola e com aquilo que até então são as nossas responsabilidades. Pensa no teu futuro, no que queres alcançar, cria os teus objectivos e o caminho que precisas de percorrer para os atingir, mas reflecte se são realistas. Olha para a realidade à tua volta, e lembra-te que o abandono precoce da Escola (ou seja, deixares os estudos) faz com que tenhas menos oportunidades para ter um trabalho mais estável e que te faça sentir realizado e preenchido. Além disso é provável que seja mais difícil teres um trabalho bem pago e tenhas menos oportunidades de ir evoluindo na carreira. Podes até não estar a pensar agora em trabalho, mas qualquer outro plano que tenhas (viajar, ter uma família, filhos, etc.) depende de teres uma remuneração regular e o mais estável possível – e isso depende de teres um trabalho.

» **Há sempre formas de mudar o que não está bem.** Não é possível voltar atrás e mudar a realidade ou determinados momentos menos positivos pelos quais tenhas passado, mas é possível olhar para a frente pensar e procurar diferentes soluções para os problemas. **Podes começar já hoje se quiseres!**

» **Pedir ajuda é uma atitude de coragem não de fraqueza!** É muito frequente sentirmo-nos envergonhados em assumir que estamos com determinados problemas.

- Se somos vítimas de bullying/cyberbullying;
- Se nos apercebemos que mesmo com esforço não conseguimos atingir

os objetivos escolares;

- Se a nossa família está a passar por dificuldades (económicas ou outras);
- Se nos sentimos sem apoio dos pais no percurso escolar;
- Se engravidámos sem que estivesse nos nossos planos;
- Se começámos a consumir álcool em excesso e/ou drogas;
- Se não nos conseguimos envolver em nada porque só pensamos na possibilidade de ficar doente com Covid-19;
- Se não conseguimos dormir e/ou comer devidamente;
- Se olhamos para a Escola como se fosse uma prisão;
- Se... mesmo não encontrando um motivo, só conseguimos pensar em desistir de estudar.

Para mais informações visite o site www.escolasaudavelmente.pt



**NÃO
ESTÁS
SOZINHO.**

muitos jovens, neste preciso momento, estão a passar por momentos mais difíceis.

Pede ajuda. Um Psicólogo pode ajudar!

