



# BOLETIM - PROJETO DE APOIO PSICOLÓGICO ONLINE DO IPUSP

## PÍLULA LITERÁRIA

### O dentro e o fora

“Fique em casa”. De uma hora para outra esse mandamento passou a ser imperativo e, com a insistência da oração, os seus efeitos não demoraram. Fato é que a festa do vizinho não incomoda mais apenas pelo barulho. É uma indignação. Quem é ele pra desrespeitar a norma que está aí? É perigoso, é uma ofensa! A verdade, vizinho, é que te invejo. Queria poder ser tão insensível, ser egoísta pra poder me reunir, festejar, abraçar, beijar... Lá se foi a Páscoa, Dia das Mães, São João e eu aqui na morada da minha moral, mas longe do meu lar.

“*Meu corpo ordena que eu saia em busca do que não quero, e me nega, ao se afirmar como senhor do meu Eu convertido em cão servil.*

Carlos Drummond de Andrade

## O TRABALHO NOS TEMPOS DE PANDEMIA

### A aula com o professor Marcelo Ribeiro

Em sua aula, o professor Marcelo Ribeiro nos convidou a uma reflexão crítica sobre a questão do trabalho nos tempos passado, presente e futuro à pandemia. Enfatizou: embora estejamos vivendo um momento de ruptura com relação ao mundo (e à tendência de mundo) em que vínhamos caminhando até 2019, a pandemia apenas desvelou uma realidade que já existia (e que muitas vezes tentávamos ocultar), marcada por profunda desigualdade social e exclusão digital.

Acompanhamos, no Brasil, um forte processo de individualização da vida nos últimos anos. O fortalecimento da presença imaginária do self-made man e da self-made woman, em companhia de movimentos políticos, econômicos e sociais que cada vez mais buscam afastar do Estado a possibilidade de intervir nas relações patrões-empregados são algumas das causas para o que hoje observamos: trabalhadores que, sozinhos, precisam garantir sua renda (pois não têm salário fixo), seus descansos (pois não têm férias garantidas) e sua segurança social. Agora, muitos têm seus serviços esquecidos da nobre lista de essenciais, embora indubitavelmente o sejam: responsáveis pela faxina e segurança em hospitais, entregadores, lixeiros. E muitos, também, se vêem diante da cruel escolha entre se arriscar a pegar uma doença e ficar sem a renda necessária para suas necessidades mais básicas.

O dilema entre se o mais importante é priorizar a saúde ou a economia deveria ser um falso dilema, afinal não há economia sem uma população saudável para movimentá-la e a economia, teoricamente, serve para garantir melhores condições de vida à população. A questão é que a forma de produção e funcionamento do nosso sistema faz com que essas coisas pareçam mutuamente excludentes. O que é mais importante: desenvolvimento econômico ou social? O futuro do trabalho ser o trabalho online é uma realidade para todos? Devemos hierarquizar os tipos de trabalho? Pensar transformações para o futuro pós pandemia é impossível se não nos desdobrarmos sobre as possibilidades de resposta para essas questões, mas também (e talvez mais ainda) se não nos questionarmos sobre os motivos de termos de nos fazer essas perguntas em primeiro lugar.

## REFLEXÕES SOBRE PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

### Os principais pontos da aula de Viviane Peçanha

Na última quinta-feira, 25 de junho, a Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Viviane Peçanha, Diretora do departamento de Psicologia Internacional (campus online) da The Chicago School of Professional Psychology, ministrou uma aula sobre os primeiros socorros no contexto da pandemia de COVID-19. Viviane começou sua apresentação descrevendo um pouco do que é a Psicologia Internacional, falou dos benefícios e do desafio de se considerar toda amplitude, multiculturalidade e multiplicidade da psicologia de maneira unificada e também mostrou a relevância dessa abordagem no contexto pandêmico. Mais além, a professora apresentou a teoria dos Primeiros Socorros Psicológicos, que foi desenvolvida sob a influência da psicologia humanista, principalmente considerando os estudos de Carl Rogers, no período após o atentado de 11 setembro.

Posteriormente, ao considerarmos a pandemia a nível global, Viviane reiterou que a situação nos impõe uma crise humanitária que demanda não só uma análise da crise provocada, mas também primeiros socorros que visam amparar as decorrências da COVID-19. Segurança, Tranquilidade, Conexão, Auto-eficácia e Esperança: são estes os princípios que os socorristas devem ter em mente ao oferecer uma escuta empática e reflexiva. Tal trabalho, diferentemente de uma psicoterapia, pode ser oferecido pelas próprias pessoas da comunidade para amparar aqueles que passam pelos traumas decorrentes da nossa atual situação. Para saber mais, acesse a aula da Viviane que já está disponível no Classroom para os participantes e parceiros do projeto.

## UMA EXPERIÊNCIA DE GRUPO COM ESTUDANTES

### Fragilização dos vínculo entre pessoas e ideias durante a pandemia

A partir de uma solicitação de encaminhamento ao Projeto Apoio Psicológico Online nossa escuta identificou uma demanda de interlocução. Conversamos com o professor Luiz A. D. Dantas do Departamento de Cinema, Rádio e TV da ECA e propusemos ajudar em uma roda de conversa com alunos que foi realizada em 17/06. Nesta data, iniciamos com uma apresentação sobre algumas questões de saúde mental dos estudantes universitários da atualidade que serviu como disparadores para a interação mais livre que se seguiu. Alguns emergentes importantes nesse encontro: intensificação da sensação de não pertencimento e de solidão; luto dos veteranos pela perda dos encontros cotidianos e dos calouros pelos laços ainda não estabelecidos; sensação de paralisia do pensamento e de “estar no limbo”, de ser incapaz. Notamos como tais emergentes ressoam com o material que temos ouvido nas supervisões do nosso projeto. Esboçam-se assim questões comuns a esta fase de vida no contexto da pandemia. De fato, se alunos universitários estão frequentemente em um lugar social entre dois mundos: o seu mundo de origem e a inserção social e profissional adultas, a pandemia parece ter poder de agravar os laços desta transição delicada, se refletindo não somente em problemáticas de pertencimento, mas também na relação com o estudo e com o próprio pensar acadêmico.

## NÚMEROS DO PROJETO

Clientes:

**244** em atendimento

**686** registros finalizados

Colaboradores de atendimento online

**108** habilitados

Última checagem 27/06 (desde 02/04)

## PRÓXIMAS SUPERVISÕES

Segunda, dia 29/06, às 16h | Belinda Mandelbaum

Terça, dia 30/06, às 18h | Henriette Morato e Pedro Milanesi

Quarta, dia 01/07, às 18h | Pablo Castanho e Fernanda Nardoni

Quinta, dia 02/07, às 08h45 | Heloísa Aun, Paula Fonseca e Zeca Moura

## AULA DA SEMANA



**Aula: Solidão e angústia, solidão compartilhada e comunicação de angústia**

com **Prof. Dr. José Moura Gonçalves Filho (Zeca)**

Professor do departamento de Psicologia Social e do Trabalho do IPUSP

**02/07 (quinta) das 18h às 20h**

OBS: Por enquanto as aulas serão acessíveis apenas p/ os colaboradores do projeto

Por Solange Emílio e Pablo Castanho

Sobre o projeto: O projeto de apoio psicológico online do IPUSP é um serviço on-line de apoio psicológico para ajudar as pessoas a atravessarem este momento de pandemia do COVID-19. Conheça alguém da comunidade USP que está precisando de ajuda? Compartilhe o link: <https://bit.ly/2LaXTaR>. Caso queira colaborar com o projeto acesse <https://bit.ly/2Wlafnt> (Requisitos: CRP, ser aluno, docente, funcionário ou egresso da USP, possuir um email @usp ou @alumni.usp)

Confira o expediente dos trabalhadores do projeto de apoio psicológico online do IPUSP em <http://www.ip.usp.br/site/equipe-covid-19-apoio-psicologico-online/>

Edição e conteúdo: André F. Bezerra, Roberta Campos e Mariana R. Stefani, Solange Emílio. Conselho editorial: Pablo Castanho e Paula Fonseca.