

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO CONTEXTO ESCOLAR E EDUCACIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Recebido em: 25/09/2023

Aceito em: 25/10/2023

DOI: 10.25110/educere.v23i3.2023-029

Thaís Cristina Gutstein Nazar¹
Alana Girardi²
Ana Maria Seleski³
Igor Fiorese Wais⁴
Karoline Squinsani da Rosa⁵
Luana Saggiorato⁶
Márcia Toniazzi⁷
Matheus Vinícius Cruz⁸
Patrícia Christan⁹
Renata dos Santos da Cunha¹⁰

RESUMO: Diante da pandemia da COVID-19 que abalou o mundo em 2020, todos os planos tiveram que ser reinventados. O presente relato tem por finalidade fazer uma breve revisão de literatura acerca da relação entre escola e família em tempos de distanciamento social e sobre saúde mental de professoras(es) e alunas (os). Ainda apresenta as atividades realizadas via *Google Meet* pelo projeto de extensão de uma Universidade privada localizada no sudoeste do estado do Paraná, intitulado “Intervenções Psicológicas no Contexto Escolar/Educacional”. Entre as atividades propostas, participaram 36 famílias, 22 estudantes e 31 professores, além de 9 acadêmicos e uma docente orientadora. Em cada um dos encontros foi disponibilizado um formulário (*Google Forms*) aos participantes e ao final do projeto um único aos acadêmicos extensionistas para avaliar as intervenções realizadas.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia; Educação; COVID-19.

PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN THE SCHOOL AND EDUCATIONAL CONTEXT IN PANDEMIC TIMES: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: Faced with the COVID-19 that affected the world in 2020, all plans had to be reinvented. The purpose of this report is to make a brief literature review on the relationship between family and school during social distancing and on the mental health of teachers and students. It also presents the activities carried out via *Google Meet* by the extension project of the University, entitled ‘Psychological Intervention in the

¹ Doutora em Educação. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: thaiscg@prof.unipar.br

² Graduada em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: alana.girardi@edu.unipar.br

³ Graduada em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: ana.seleski@edu.unipar.br

⁴ Graduado em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: igor.w@edu.unipar.br

⁵ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: karoline.r@edu.unipar.br

⁶ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: luana.saggiorato@edu.unipar.br

⁷ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: marcia.t@edu.unipar.br

⁸ Graduando em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: matheus.cruz@edu.unipar.br

⁹ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: patricia.christan@edu.unipar.br

¹⁰ Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: renata.cunha@edu.unipar.br

School/Educational Context”. Among the proposed activities, 36 families, 22 students and 31 teachers participated, in addition to 9 students and a teacher advisor. In each of the meetings a forms (*Google Forms*) was made and at the end of the project, a single one for extension students. available to evaluate the interventions carried out

KEYWORDS: Psychology; Education; COVID-19.

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EN EL CONTEXTO ESCOLAR Y EDUCATIVO EN TIEMPOS DE PANDEMIA: INFORME DE EXPERIENCIA

RESUMEN: Frente a la pandemia de COVID-19 que sacudió al mundo en 2020, todos los planes tuvieron que reinventarse. El propósito de este informe es hacer una breve revisión de la literatura sobre la relación escuela-familia en tiempos de distanciamiento social y sobre la salud mental de docentes y alumnos. También presenta las actividades realizadas a través de *Google Meet* por el proyecto de ampliación de la Universidad, titulado “Intervenciones psicológicas en el contexto escolar / educativo”. Entre las actividades propuestas participaron 36 familias, 22 estudiantes y 31 docentes, además de 9 académicos y un docente asesor. En cada una de las reuniones se puso a disposición de los participantes un formulario (*Google Forms*) y al finalizar el proyecto se puso a disposición de los alumnos de extensión un formulario único para evaluar las intervenciones realizadas.

PALABRAS CLAVE: Psicología; Educación; COVID-19.

INTRODUÇÃO

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (ONU) declarou que o mundo estava passando por uma pandemia. A doença conhecida como COVID-19 (Corona Virus Disease) teve sua origem na China, no final de 2019, e logo se espalhou pelo redor do mundo. Em todos os países foram adotadas políticas de distanciamento e isolamento social, os trabalhos começaram a ser feitos de casa e as aulas foram remotamente adaptadas.

Diante deste cenário, a Psicologia também teve que se reinventar. Neste caso, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) permitiu que não fosse necessário aguardar a confirmação da plataforma e-Psi para que as (os) profissionais fizessem uso do atendimento on-line com seus pacientes, visto que o impacto da pandemia na sociedade seria grande, principalmente em sua saúde mental.

De outro modo, a Psicologia Escolar/Educacional atua de acordo com o art. 26º da Declaração Universal dos Direitos Humanos, que prevê o direito à instrução para todo ser humano (ONU, 1947). Consta, também, no primeiro princípio fundamental do Código de Ética do Psicólogo que o profissional “baseará o seu trabalho no respeito e na promoção da liberdade, da dignidade, da igualdade e da integridade do ser humano, apoiado nos valores que embasam a Declaração Universal dos Direitos Humanos” (CFP, 2005)

Nesse sentido, o projeto de extensão de uma universidade privada localizada no sudoeste do estado do Paraná, intitulado “Intervenções Psicológicas no Contexto Escolar/Educacional”, tem como objetivo realizar atividades referentes à saúde mental, bullying, prevenção a outras violências, orientação profissional e relações interpessoais na família e na escola. No ano de 2020, em meio a pandemia, as idas às escolas foram substituídas por falas de profissionais da Psicologia via plataformas digitais.

O objetivo do projeto de extensão “Habilidades Sociais para a Vida” foi auxiliar a comunidade no processo de ensino e aprendizagem. Assim, por meio de conhecimentos teóricos pertinentes, construíram-se palestras e vivências interventivas nos espaços escolares para estudantes, profissionais e familiares, possibilitando a criação de novas possibilidades e repertórios positivos no contexto educacional.

REVISÃO DE LITERATURA

Família e Escola em Contexto de Pandemia

Por se tratar de um novo contexto mundial, a literatura acerca de saúde mental em tempos de pandemia ainda é escassa. Brooks *et al* (2020) retrata que “estudos sobre situações de quarentena apontaram alta prevalência de efeitos psicológicos negativos, especialmente humor rebaixado e irritabilidade, ao lado de raiva, medo e insônia, muitas vezes de longa duração.”

São notórios como os efeitos da pandemia atravessam todas as esferas da sociedade, vida social e coletiva. Percebe-se que o número de pessoas psicologicamente abaladas tende a ser maior do que o número de infectados com a doença. Como afirma Lima (2020) é “estimado que um terço a metade da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados.”

Ainda não se sabe os impactos que a pandemia causou na vida das famílias. Estresse e ansiedade devido ao confinamento e à dificuldades financeiras são os principais sentimentos relatados. Conforme aponta Prime *et al.* (2020), é muito importante que haja liderança na relação entre pais e filhos, especialmente nesse contexto, porém, em virtude dos sentimentos presentes, pode haver uma tensão indevida nessa relação.

De acordo com as orientações do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente, ainda que durante a pandemia da COVID-19 algumas instituições e também serviços do Sistema de Garantia de Direitos estejam realizando atividades remotas, “conselhos tutelares e serviços de saúde e demais serviços da rede de proteção devem implementar ações para enfrentar o aumento dos casos de violência contra crianças e adolescentes”. (FIOCRUZ, 2020).

Saúde Mental de Professores em Tempos de Pandemia

Diante de tal cenário que o COVID-19 criou, e as medidas de segurança que a partir dessa problemática tiveram que ser implementadas para a segurança da população, como a quarentena. Fez-se necessário um reajuste em todas as áreas profissionais, e diversos trabalhadores do Brasil e do mundo tiveram que adequar sua forma de atuação através de meios que conservassem a segurança e saúde de todos.

O primeiro pilar apresentado no documento da OMS refere-se às ações nacionais de planejamento e monitoramento. Recomenda-se que os planos nacionais de contingência apresentem mecanismos de resposta à situação com o envolvimento de ministérios relevantes e parceiros-chave da sociedade, no intuito de prover manejo coordenado dos casos de COVID-19. (ALBUQUERQUE, 2020).

Ademais, para os profissionais da educação o cenário não foi diferente. Conforme os autores Pereira, Santos e Manenti (2020) mudanças no trabalho, como fragilização de vínculos tem impactos na organização social e na saúde do trabalho. Além disso, esses mesmos autores corroboram que esses impactos são preocupantes, uma vez que o sofrimento mental é o qual mais tem influência no adoecimento de docentes nas últimas décadas.

Conforme explica Talidong & Toquero (2020), a pandemia mudou drasticamente o modo de vida das pessoas em todo o mundo e com os professores não foi diferente, esse atual cenário criou incertezas, medos, traumas, ansiedade, depressão e outras questões psicológicas em decorrência da mudança dos modos de vida e perdas de entes queridos. Tones *et al.* ressalta que o sofrimento dos professores é “manifestado por meio de um conjunto de sinais do corpo e da psique, como estresse, ansiedade, depressão e fadiga, efeitos negativos da atividade docente na atualidade, introduziu-se a expressão ‘mal-estar docente’” (TOSTES *et al.*, 2018, p.18).

Saúde Mental de Estudantes em Tempos de Pandemia

O novo coronavírus trouxe um contexto de saúde mental novo, estudos sobre os casos e implicações sobre a pandemia e o vírus são escassos, de tal maneira, na ocorrência da crise sanitária, primeiramente é tratado as condições físicas, no que diz respeito às ocorrências mentais acabam sendo negligenciados ou subestimados, entretanto, esta condição traz consequências no decorrer e posterior a pandemia (SCHMIDT *et al.*, 2020).

A respeito dos estudantes universitários um estudo realizado em Portugal com discentes com idade média de 20 a 40 anos sobre os impactos da pandemia na saúde

mental antes e na ocorrência do fato. Assim, no estudo é evidenciado o aumento das taxas de estresse, ansiedade e depressões do grupo amostral. Entretanto, é evidenciado que experiência da dor é vivenciada de maneiras diferentes pelos sujeitos e ainda sofre intercorrências dos fatores ambientais (DIAS e MAIA, 2020).

O isolamento pode desencadear diversas reações emocionais e alterações comportamentais que afeta a vida das crianças, estudantes universitários, família e cuidadores. Gerando dificuldade de concentração, irritabilidade e também a intensificação dos sentimentos de desamparo, tédio, solidão, medo, tédio e tristeza, resultado do distanciamento social (MARIN *et al*, 2020).

Intensificar momentos de interação com o círculo de convívio que fortaleçam as possibilidades de afeto, ter uma rotina organizada, conversar sobre a pandemia, são algumas das possibilidades de atividades que auxiliam para redução dos sintomas psicológicos que são desencadeados pela pandemia e se fortalecem através das videoaulas, tarefas para serem realizadas (MARIN *et al*, 2020).

Quanto a interação familiar houve uma série de mudanças ocorridas. Anteriormente o cuidado era compartilhado, contando com uma rede de apoio, como família, escola, creches, serviços de saúde, entre outros. No contexto de isolamento, é necessário a intensificação do contato, contando com os recursos tecnológicos pertinentes (MARIN *et al*, 2020). Outrora, as dificuldades são também acometem e conforme os autores:

“Quando a convivência é acompanhada de dificuldades devido à sobrecarga dos familiares ou cuidadores por atividades domésticas, trabalho fora de casa ou mesmo dentro de casa (ex., teletrabalho), bem como demandas das crianças (realização de atividades escolares a distância, atividades de cuidado e lazer), a tensão pode se intensificar.”

As dificuldades acometidas são acompanhadas de estratégias que intensificam as possibilidades de melhoria nesse processo. Estabelecer uma rotina diária, com horário para brincar, para dormir, acordar, para realizar as atividades escolares, é um fator protetivo e atua na promoção do bem-estar. Ainda fortalecer os vínculos afetivos é uma ferramenta essencial na possibilidade de combate aos efeitos negativos da pandemia (MARIN *et al*, 2020).

METODOLOGIA

Participantes

Participaram do projeto acadêmicos do primeiro ao terceiro ano do curso de Psicologia de uma Universidade privada localizada no sudoeste do estado do Paraná, o qual teve como orientadora a professora e doutora do curso, três palestrantes graduadas em Psicologia, as quais palestraram para estudantes, familiares e outros profissionais, e a coordenadora do curso se fez presente em algumas reuniões.

Instrumentos e Procedimentos

Para realização do projeto em um contexto atípico foi realizada a utilização de ferramentas tecnológicas como o *Google Meet* para reuniões e palestras online. A ferramenta possibilitou os encontros que antes, eram presenciais e no novo contexto a distância. Assim, foi possível a interação dos participantes, professores e comunidade e a continuidade do projeto.

Os alunos participantes contaram com outras ferramentas do *Google* como Apresentações e *Desenhos Google*, para formulações de slides e materiais interativos, Documentos para construção de materiais teóricos, que, por ser online, possibilitou a construção dos materiais de forma remota e em tempo real a todos participantes. E a utilização do *Google Forms* que possibilitou saber quem eram os participantes e ter um feedback das palestras. Os materiais didáticos foram armazenados no *Google Drive*, ferramenta que possibilitou que todos participantes tivessem acesso a diversos materiais disponibilizados pela professora orientadora, intensificando o processo de conhecimento. Outro recurso utilizado para divulgação dos trabalhos e palestras foi o *Facebook* e *Instagram*, com objetivo de atingir a maior parte das comunidades, tanto pais, como estudantes e professores.

No primeiro momento o projeto tinha por objetivo trabalhar demandas escolares no próprio ambiente escolar, com palestras e vivências. Os temas abordados seriam habilidades sociais, saúde mental, bullying, orientação profissional e prevenção ao suicídio. Com as mudanças advindas da pandemia, as atividades realizadas precisaram ser reformuladas a fim de atender às novas demandas e temáticas onde elas se encontram, ou seja, no contexto domiciliar de isolamento. Assim, foram realizadas palestras que buscavam trabalhar temas pertinentes a pandemia direcionados a família, professores e estudantes além do desenvolvimento de uma cartilha que buscava orientar sobre a importância da rotina para as crianças. Como a extensão universitária visa oferecer serviço a comunidade

e também preparar os acadêmicos para a prática profissional, foram disponibilizados formulários avaliativos também aos acadêmicos extensionistas com a finalidade de externalizarem opiniões referente ao projeto.

RESULTADOS

É evidente, na literatura, que o novo contexto de pandemia gera estresse, ansiedade e depressão, especialmente em estudantes universitários, crianças e familiares, por contarem com um novo ambiente. Outrora, é destacado as formas de enfrentamento dos efeitos negativos, contando com o fortalecimento da rede de apoio de familiares e cuidadores. Entretanto, passam a utilizar de forma eficiente os recursos tecnológicos, ainda, o estabelecimento de uma rotina contemplando as atividades necessárias de modo mais organizado. No entanto, cabe ressaltar que é um novo aliado importante nesse processo.

No que tange às relações familiares, além do estresse e ansiedade presente, há maior contato entre as pessoas que vivem o confinamento junto, o que pode tanto aproximar quanto afastar pessoas. Aliada à família está a escola, que tenta passar atividades para os alunos e conta com a ajuda dos pais, mesmo este tendo seus próprios compromissos. A relação escola-família necessita de muita comunicação e entendimento entre as duas partes, para que possam ajudar a criança ou adolescente da melhor forma possível, sem fazê-lo se sentir prejudicado. Nesse contexto também notaram-se importantes adaptações sobre o papel do professor que precisou reorganizar a sua rotina, manejar as aulas com ensino remoto, alterar as metodologias de ensino e também lidar com questões pessoas oriundas da situação pandêmica.

Entre as atividades propostas, participaram 36 famílias, 22 estudantes e 31 professores. Em cada um dos encontros foi disponibilizado um formulário (*Google Forms*) para avaliar as intervenções realizadas. As intervenções foram realizadas online (*Google Meet*), no período de um mês, com encontros semanais. Os participantes residiam em diversas cidades do Paraná e Santa Catarina, tais como Francisco Beltrão, Nova Prata do Iguaçu - PR, Chopinzinho, Pato Branco, Renascença, Capanema, Dois Vizinhos, Ampére, Pérola d'Oeste, Salto do Lontra, Realeza, Santo Antônio do Sudoeste, Curitiba, Pato Branco e Pinhais.

Na atividade direcionada para a família, todos os participantes recomendariam a atividade para outras pessoas, sendo que 93,3% dos participantes consideraram a atividades “muito importante” e apenas 3, 7% (n=1) considerou a mesma como “razoavelmente importante”. A atividade direcionada para os professores foi avaliada como “muito

importante” por todos os participantes e estes recomendariam fortemente a outras pessoas (100%). Este resultado também foi repetido durante a atividade direcionada aos estudantes.

Além dos resultados quantitativos, muitos relatos dos participantes evidenciaram aspectos positivos e qualidade das intervenções, entre os mesmos ressaltam-se “parabéns, por orientar familiares, alunos, professores e demais profissionais, nesse contexto difícil que estamos vivendo.” (P.1). Outro participante, apontou em relação às intervenções com professores, avaliando positivamente, que auxiliam o trabalho dos profissionais da educação, neste momento de tantas incertezas (P.2). E ainda, “parabéns a todos que participaram, e organizaram o evento, quantas reflexões, que nos proporcionam a estender o olhar a aquilo que está ao nosso redor, e como lidar, simplesmente incrível” (P.3).

Além do relato dos participantes, os acadêmicos extensionistas (n=9) também responderam a um questionário avaliativo sobre a experiência em participar das atividades propostas pelo projeto. Do total, 55% dos estudantes frequentaram no ano do projeto a 2a. série, 33% (n=3) a 3a. série e um frequentava a 1a. série. Sobre a residência dos mesmos, 78% residiam em Francisco Beltrão, um em Ampére e outro em Salto do Lontra, todos no Paraná. Entre os relatos sobre a sua experiência em participar do Projeto de Extensão (elogios, o que aprendeu, dificuldades e sugestões), os estudantes mencionaram a maior aproximação da realidade escolar e educacional “a possibilidade de estar mais perto das demandas escolares, observa-las, compreendê-las e como futura profissional pensar nas possibilidades de intervenção,” (E.1); a importância do trabalho em equipe “O que eu mais aprendi foi a trabalhar em grupo, fazer os trabalhos em conjunto e em confiar nos colegas” (E.2); a adaptação necessária em relação a Pandemia “Apesar das adversidades que tivemos ao longo do ano, e os empecilhos que o covid gerou, as palestras foram com conteúdos relevantes, e os profissionais que apresentaram, as temáticas foram pessoas qualificadas, que sem dúvidas agregou muito para a minha jornada acadêmica e pessoal” (E.3); “as experiências vividas em meio a pandemia nos trouxe novas possibilidades que nos levarão a prática com mais experiência e resultados” (E.6); e também a adaptação ao ensino no período remoto “mesmo apesar da distância me senti muito bem em participar do projeto, aprendi muitas coisas que extrapolam o que acontece apenas dentro da sala de aula, algo que considero muito importante” (E.5); a ampliação do repertório comportamental e do projeto “participar do Projeto de Extensão foi uma experiência única, ainda mais por ter sido no meio de uma Pandemia, desenvolvemos formas de fazer acontecer e conseguimos trabalhar o que era inicialmente proposto, de uma forma

que inicialmente ninguém imaginava.” (E.4); a satisfação em participar da proposta “estou muito feliz e grata por tudo que aprendi , e vivenciei, tantas experiências que vou levar comigo , que me fizeram estender o olhar, e analisar o que poderia ser feito , o que poderia melhorar. Mesmo diante da situação que estamos vivenciando” (E.7). De modo geral, os estudante enfatizaram a oportunidade de participar e aprender sendo ativos no processo frente aos novos desafios “É proporcionado grande oportunidade de conhecimento ao participar do projeto, por exemplo, ao estudar sobre as determinadas temáticas; organizar e se preparar para apresentações; conhecer novos colegas; ter mais contato com a Psicologia; ir além de sala de aula; ser ativo no processo de ensino-aprendizagem, indo em busca de conhecimentos; produzimos um relato de experiência possível de ser publicado; entre outras atividades, que são novos desafios”(E.8). Os estudantes também se posicionaram unanimemente com agradecimentos à instituição e a coordenação do projeto pela oportunidade de aprender e ampliar repertório acadêmico oferecendo-lhes diversificadas formas de aprendizagens.

DISCUSSÃO

Família e Escola em Contexto de Pandemia

A paralisação das aulas, decorrente da pandemia da COVID-19 ocasionou mudanças na vida das pessoas, inclusive das crianças. Apesar da taxa de mortalidade pelo vírus ser consideravelmente menor nessa faixa etária em comparação entre as outras idades, as crianças podem desenvolver uma série de problemas, dentre eles os psíquicos. (FIOCRUZ,2020)

Revisão de estudos sobre situações de quarentena apontou alta prevalência de efeitos psicológicos negativos, especialmente humor rebaixado e irritabilidade, ao lado de raiva, medo e insônia, muitas vezes de longa duração (LIMA, 2020 apud BROOKS et al., 2000).

Não tem sido fácil para os pais lidar com a sobrecarga das suas atividades pessoais e ainda ajudar nas atividades escolares. Nesse momento, o uso das telas (TV, celulares, tablets, notebooks e computadores) tem sido um aliado importante para a família. As demandas escolares como aulas online, videoaulas, tarefas para serem realizadas , exigem tempo e dedicação de toda família.

Embora o uso da tecnologia não seja acessível para todos, algo que ficou evidenciado nesse período, a maior parte dos estudantes tem se beneficiado com ela. Todavia,

as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria são de que o tempo diário seja adequado à idade da criança, devendo-se desencorajar a exposição passiva.

Pesquisas médicas e evidências científicas vão se acumulando e sendo atualizadas, não só sobre benefícios quanto à aceleração das informações e notícias em quase tempo real, mas também, sobre os prejuízos à saúde, quando ocorre o uso precoce, excessivo e prolongado das tecnologias durante a infância e os efeitos em longo prazo. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019)

Destaca-se como mais importante a possibilidade de as crianças manterem contato umas com as outras e com os professores, há intervenções específicas de cuidado a serem realizadas no ambiente doméstico (exercícios posturais, de alimentação, de comunicação, dentre outros) que podem ser negociadas com os familiares ou cuidadores, de modo que recebam orientação adequada para realizá-las. As cobranças não devem se sobrepor à tolerância e à consciência de que não será possível dar conta perfeitamente de todas as atividades. Para os profissionais da saúde, principalmente psicólogos, acolher a angústia e a frustração das crianças e suas famílias, nesse contexto, é essencial para minimizar as repercussões do provável sentimento de que são preteridas, ou foram deixadas para trás e que causam desestabilidades emocionais.

Podemos considerar que essas reações que muitos estão passando são perfeitamente adequadas ao contexto atual, já que muitos perderam muitas coisas que eram importante, como o estabelecimento de vínculos, que além do ensino, o ambiente escolar proporciona. Troca de experiências, contato com crianças que possuem uma estrutura familiar e cultural diferente uma das outras, além das amizades que majoritariamente são formadas na escola, por ser um dos locais, onde a criança e o adolescente estão inseridos na maior parte do tempo. Sendo assim, o contexto escolar

“influência no desenvolvimento do indivíduo como pessoa e como sujeito cognitivo, favorecendo um intercâmbio tanto no nível interpessoal como na relação indireta com o outro através da cultura.” (RANGEL, 2001, p.5).

Portanto, é relevante que família e escola compreendam que a criança está tentando se habituar em um contexto totalmente novo e diferente do que ela se encontrava inserida, também que o rompimento súbito dos vínculos que a escola proporciona forçou a criança a adequar-se, e reinventar-se diante desse novo cenário, o que por vezes não é um processo fácil, por ser um processo de mudança. É necessário, tolerância por ambas as partes em relação às limitações e dificuldades, respeitando assim a singularidade de

cada criança e família. Da mesma forma, a compreensão ao corpo docente, que constantemente se reajusta para auxiliar a família e proporciona uma aprendizagem de qualidade, limitada às possibilidades impostas pelas telinhas.

Saúde Mental de Professores em Tempos de Pandemia

O ser humano é um ser social e histórico, pensante, transformador, criador e realizador de sonhos, com o distanciamento social necessário nesse momento muitas dessas ações ficam prejudicadas, de acordo com as afirmações de Paulo Freire (1996) afirmava. Todas essas questões podem gerar sofrimentos psicológicos das mais variadas formas. Os professores estão seguindo as recomendações de saúde das organizações governamentais e mundiais no que tange às diretrizes, normas e procedimentos, mas é importante chamar atenção para o sofrimento dos docentes por conta disso.

Talidong & Toquero (2020) identificaram algumas formas de sofrimento psíquico em um estudo realizado com professores filipinos. No entanto, é possível considerar que tais reações emocionais são adequadas com o momento em que as pessoas estão passando, já que muito do que era importante foi perdido, por esse motivo é comum que sentimentos desagradáveis possam aparecer. Portanto, o medo, a tristeza e a raiva podem ter função de observação e preservação da segurança. Porém, quando essas reações persistem por tempos prolongados e em alto nível torna-se difícil de ser controlado, atrapalhando a vida pessoal das pessoas em casa, no trabalho e com o restante da sociedade.

Embora TONES *et al* (2018, p.18)., tenham enfatizado o sofrimento dos professores é manifestado por meio de um conjunto de sinais do corpo e da psique, deve ser considerado que ainda existem alguns agravantes específicos como, a pressão e as dificuldades em produzir materiais didáticos que estejam conforme a realidade de ensino a distância, que muitos nunca haviam vivenciados. Em muitos casos a casa virou o local de trabalho, fazendo com que existam dificuldades em se desligar do trabalho ou separar uma questão da outra, chegando até mesmo em trabalhar em horários que seriam de lazer com a família e dos afazeres domésticos.

Saúde Mental de Estudantes em Tempos de Pandemia

Com a paralisação das aulas presenciais, a Pandemia da COVID- 19 afetou diretamente os estudantes, causou repercussões psicossociais, principalmente se esse aluno encontra-se em situação de vulnerabilidade social, fator que colabora para o detrimento da saúde mental, ainda mais quando o indivíduo que deveria estar em um ambiente seguro

está em um lugar que o traz riscos. Ansiedade, tristeza, medo, estresse, são algumas das sintomáticas dos estudantes, os quais sem uma rotina adequada e sem saber lidar com essas reações emocionais causa sofrimento psíquico e pode desencadear diversas outras patologias. Infelizmente, no que tange às intervenções e materiais sobre o contexto ainda são escassos, por tratar-se de um momento estritamente novo.

Outrora, algumas medidas mostram-se eficazes no processo de adaptação e enfrentamento. Alinhado com a literatura, a psicóloga Oliani (2020), em uma *Live* transmitida pelo instagram com o tema “Como pais, filhos e Escola podem sair ganhando nesse momento” explana sobre as formas de intervenção conjuntas de todos nesse processo. De acordo com Oliani (2020), é importante o estabelecimento de uma rotina, com cronograma para cada tarefa do dia, tanto a hora de acordar, alimentar-se, realizar atividades físicas e tarefas escolares. O estabelecimento do cronograma auxilia no processo consciente do período e assim cria possibilidades de ações de acordo com as demandas elencadas.

Ainda, é necessário entender que neste modo há algumas limitações e assim é importante adaptação. O rendimento escolar é diferente, não é o mesmo ambiente, para que o estudante possa minimizar os efeitos negativos a rotina é importante, outrora, pausa nos períodos de estudo, um local apropriado, e diálogo remoto com pares e discentes mostra-se eficaz, na medida que torna o processo similar ao abordado com sala de aula, porém, com a segurança necessária.

Outro ponto que precisa ser contemplado é saúde física, Lima (2019) afirma “Além dos benefícios adquiridos com a manutenção dos níveis de atividades físicas em nível psicológico e físico, recentes evidências têm mostrado associação positiva da prática de atividade física com desempenho acadêmico (DA) em crianças e adolescentes”. Logo durante a prática não pode ser desconsiderada, na rotina diária deve ser elencada e praticada.

Outrora, o isolamento social torna a rede de apoio educacional mais limitada, compreendendo que antes as crianças compartilhavam de contato com outros pares, familiares como avós, escolas, creches e no caso dos estudantes universitários, a própria universidades, colegas e professores. Neste novo contexto, é importante fortalecer os vínculos mesmo de forma remota, há inúmeros recursos como *Google Meet* e *Whatsapp* que contam com chamadas de vídeo e possibilitam o diálogo neste cenário (MARIN *et al*, 2020).

Por fim, compreender que o momento é atípico e respeitar os limites humanos também tem valor interventivo. Fortalecer os vínculos, criar uma rotina, cuidar da saúde

física, são estratégias que contribuem para saúde mental, assim, durante o projeto, os participantes desenvolveram cartilhas informativas para compartilhar com a comunidade a fim de auxiliar-nos nesse processo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O coronavírus trouxe um contexto novo e assim novas demandas. O mesmo cenário possui escassez de conhecimentos teóricos, o que, por sua vez, limita as atividades e ocasiona uma necessidade de adaptação e reformulação. Outrora, as possibilidades não se esgotam e o mesmo contexto atípico é local de produção e disseminação de conteúdo.

A Pandemia trouxe consigo a possibilidade de pensar novas formas de intervir, trazendo em conjunto uma maior valorização da ciência. Estudos de caso, pesquisas bibliográficas ou de campo, além de *Lives* pelas redes sociais como *Instagram*, *Facebook* e *Youtube*; e redes profissionais como *Google Meet*. Apesar de não estabelecer o contato presencial possibilita um repasse de conteúdo de grandes distâncias, que no modelo presencial, talvez não seriam possíveis.

Uma vez que o ambiente interventivo era o contexto escolar que se encontrava em isolamento, atingir esse público possui limitações, entretanto, as redes sociais digitais mostraram-se eficientes. Assim utilizar este recurso de forma mais intensificada promovendo contato com a comunidade e recolhendo as demandas sociais para compreender melhor o contexto pode ser uma ferramenta útil, além de variar os horários das atividades.

De tal maneira, as redes sociais possuem recursos para perguntas, contato com a comunidade, disseminação de informações. Assim, criar um perfil com a temática, promover espaços de perguntas e de escuta da comunidade cria possibilidades de levantamento de demandas e assim, também possibilita a busca pelo conhecimento, que estruturado em uma linguagem acessível à população e divulgado pode promover possibilidades positivas de enfrentamento às dificuldades enfrentadas em virtude do isolamento social.

Ressaltam-se também os aspectos favoráveis observados pelos estudantes extensionistas na resolução de problemas decorrentes da Pandemia nas diferentes maneiras que o projeto produziu.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, N. L. S. Planejamento operacional durante a pandemia de Covid19: comparação entre recomendações da Organização Mundial de Saúde e o Plano de Contingência Nacional. Ceará, **Revista Cogitare enferm**, v. 25, p. 25-31, abr. 2020.

BROOKS, Samantha K et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. London, Uk, v. 395, p.912-920, mar. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, 2005.

CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (2020). **Recomendações do CONANDA para a proteção integral a crianças e adolescentes durante a pandemiadoCOVID-19**.https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-CONANDA_Covid-19.

FIOCRUZ. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19**. (2020). Disponível em:https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/cri-anc%cc%a7as_pandemia.pdf

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra V. 34, 1996.

LIMA, Josivaldo de Souza; MARTINS, João; MARQUES, Adilson; YÁÑEZ-SILVA, Aquiles. Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 41, n. 2, p. 206-214, abr. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.028>.

LIMA, ROSSANO CABRAL. Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, e300214, 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200313&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/s0103-73312020300214>.

LIRA, E.S, ENRICONE, J. R. B. **Relação entre vínculos escolares e Desempenho na aprendizagem** out/nov. 2011. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/132_234.pdf

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, e200067, 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso>. access on 30 Nov. 2020. Epub May 18, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

MARIN, Angela Helena *et al.* Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia da COVID- 19: Crianças na Pandemia da COVID-19. *In*: MARIN, Angela Helena. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia da COVID- 19**: Crianças na Pandemia COVID-19. 1. ed. Ministério da Saúde: Fundação Oswaldo Cruz, 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/cri-anc%CC%A7as_pandemia.pdf. Acesso em: 12 nov. 2020.

MELO, Bernardo Dolabella *et al.* **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID- 19: Recomendações gerais.** 1. ed. atual. FIOCRUZ: Fundação Oswaldo Cruz, 2020. 8 p. v. 1.

OLIANI, Simone. **Como pais, filhos e Escola podem sair ganhando nesse momento.** [S.I] Colégio Universitário de Londrina. 23 abr. 2020. 1 vídeo (60 min). [Live] Disponível em: <https://instagram.com/colégiouniversitariolondrina?igshid=1dj691myrzdkh> . Acesso em 23 abr. 2020. Educação em contexto de pandemia.

ONU. **Declaração Universal dos Direitos Humanos.** 1948. Disponível em <<https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>> . Acesso em 13/11/2020

ORTIZ, J. R.; QUINTERO, D. C.; CÓRDOBA, C. L.; CEBALLOS, F. Y.; CÓRDOBA, E. F. **Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social,** 2020.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. Saúde Mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (Boca)**, Boa Vista, 3, 9, 26-32, 2020. Disponível em: <https://zenodo.org/record/3986851#.X62HFmhKjIU> . Acesso em: 12 nov. 2020.

PRIME, H., WADE, M., BROWNE, D. T. (2020). **Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic.** *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>

RANGEL, Z. A. **O processo de transição da unidocência para a pluridocência em classes de 4ª para 5ª série do ensino fundamental: olhando a realidade e apontando caminhos.** 2001. 89 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, PUCRS, Porto Alegre, 2001

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 37, e200063,2020.<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; **Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital** (2019-2021). Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf

TALINONG, K. J. B. & TOQUERO, C. M. D. **Philippine Teachers' Practices to Deal with Anxiety amid COVID-19.** *Journal of Loss and Trauma*, 2020.

TOSTES, Maiza Vaz *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, 42, 116, 87-99, jan/mar. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v42n116/0103-1104-sdeb-42-116-0087.pdf> . Acesso em 12 nov. 2020.