

## A PSICOLOGIA COMO ALIADA NA READAPTAÇÃO ÀS AULAS PRESENCIAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Laura Leite Moura <sup>1</sup>

Mabel Dias de Araújo <sup>2</sup>

José Carlos de Lourenço Gouveia Filho <sup>3</sup>

Kátia Maysa Nogueira Ferreira <sup>4</sup>

Yuri Max Araújo Tavares de Farias <sup>5</sup>

### RESUMO

Este relato de experiência discorre acerca de um projeto de extensão desenvolvido em uma escola estadual do município de Campina Grande-PB, o qual objetivou utilizar da Psicologia Escolar/Educacional para endereçar a problemática da readaptação ao modo presencial após a instituição do modelo remoto pelas instituições de ensino em virtude da pandemia da Covid-19. Deste modo, foi feita uma revisão de literatura nas bases de dados científicas acerca dos efeitos da pandemia e do ensino remoto sobre a saúde mental de estudantes, os resultados da qual foram usados como base para a criação de um formulário de sondagem que foi enviado aos estudantes participantes do projeto, de modo a melhor conhecer suas demandas e planejar as intervenções a serem desenvolvidas. Assim, o momento com os estudantes iniciou-se com uma técnica de relaxamento seguida por uma roda de conversa sobre suas principais preocupações e ansiedades referentes ao ambiente escolar, finalizando com a dinâmica “Nó humano” com propósitos de entrosamento e descontração. Durante a despedida, foram distribuídos informes sobre serviços públicos de saúde mental na cidade, ocasião na qual alguns dos estudantes manifestaram a opinião de que esses lugares são para “doidos”. A partir da realização do projeto e do feedback dos estudantes que participaram, pôde-se constatar que apesar da pandemia e o ensino remoto terem apresentado desafios à saúde mental, muitos deles também se sentiam confortáveis com o isolamento, sem especial interesse na volta ao presencial, e grande parte de suas preocupações se referiam à conclusão do ensino médio e ao ingresso no mundo universitário e profissional - com a Psicologia destacando-se como área profissional de interesse para muitos deles. A partir dessa experiência, é possível ressaltar que, acima de tudo, o conteúdo trabalhado pela Psicologia é emergente e imprevisível e que o profissional precisa estar ciente disso para poder acolhê-lo satisfatoriamente.

**Palavras-chave:** Psicologia Escolar, Ensino Remoto, Saúde Mental, Pandemia.

### INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 trouxe alguns desafios e agrava outros problemas já presentes na sociedade brasileira. Entre tantas problemáticas da pandemia, uma das principais áreas prejudicadas foi a educação, trazendo à tona fragilidades sociais e criando obstáculos difíceis de serem ignoradas, sendo necessário uma readaptação e estruturação de novos sistemas para a aprendizagem e relacionamento entre professor e aluno (Vendramini et al., 2021).

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Unifacisa, [maria.laura@maisunifacisa.com.br](mailto:maria.laura@maisunifacisa.com.br);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Unifacisa, [mabel.araujo@maisunifacisa.com.br](mailto:mabel.araujo@maisunifacisa.com.br);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Unifacisa, [jose.lourenco@maisunifacisa.com.br](mailto:jose.lourenco@maisunifacisa.com.br);

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Unifacisa, [katia.ferreira@maisunifacisa.com.br](mailto:katia.ferreira@maisunifacisa.com.br);

<sup>5</sup> Mestre pelo Curso de Neurociência Cognitiva e Comportamento da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [yurimax.atf@gmail.com](mailto:yurimax.atf@gmail.com);

Alguns desses desafios incluem a falta de familiaridade com atividades remotas e a própria tecnologia, tanto por questões que envolvem vulnerabilidade social e acesso à tecnologia, quanto por prática, seja para discente, ou para docentes, outros desafios como criar novas formas de manter a atenção do discente voltadas para a aula e mantê-los engajados no processo de aprendizagem, dificuldade para atender às necessidades específicas de alunos com deficiência, dificuldade de manter e desenvolver relacionamentos socioemocionais entre alunos e entre professores e alunos e a responsabilidade de manter a qualidade do ensino também são fatores importantes a serem levados em consideração durante o processo de ensino na pandemia, fazendo-se, dessa forma, necessário o suporte da psicologia e a atuação do psicólogo educacional (Vendramini et al., 2021).

Este projeto é de total relevância para o âmbito acadêmico, pois retratam de maneira experiencial os déficits educacionais incitados pelo momento pandêmico que vivenciamos, no qual grande parte dos problemas diz respeito a falta de equipamentos adequados, falta de motivação e problemas de adaptação a este estilo, como foi predominantemente evidenciado nos estudos. Curiosamente, grande recorte dos estudos realizados sobre os efeitos que a pandemia incitou foi direcionado para os estudantes universitários, onde é existente uma grande controvérsia, visto que o maior público afetado por tal é encontrado nas educações primárias, como afirma Vescovi et al (2021).

A falta de socialização nesta época de pandemia trouxe diversos problemas para a saúde mental dos sujeitos (docentes e discentes), trazendo empecilhos no que se diz respeito às interações e didáticas em sala de aula, onde se pôde observar com clareza a importância do profissional da psicologia nesta área, para que possa entender a subjetividade de cada sujeito nesta realidade (Vescovi et al, 2021).

De tal forma, este projeto buscou não só providenciar um espaço de maior compreensão para os problemas enfrentados pelos estudantes que foram evidenciados ou maximizados pela pandemia, como também oferecer um espaço para que tais vozes sejam ouvidas, visto que não houveram estudos significativos realizados neste nível educacional nem nesta parte do país.

O projeto de extensão descrito neste artigo teve como objetivos observar e analisar como estava o funcionamento da escola durante o ensino remoto, investigar os sentimentos dos alunos em relação ao ensino remoto e o retorno às aulas presenciais, utilizar de conhecimentos da Psicologia, em especial da Psicologia Escolar/Educacional, para auxiliar no gerenciamento da ansiedade frente o retorno às aulas presenciais, e, por fim, realizar uma vivência destinada a auxiliar na ressocialização dos estudantes.

## METODOLOGIA

As vivências se iniciaram no dia 28/04 onde os alunos realizaram a primeira visita à escola, onde foi realizado o reconhecimento da escola, suas questões estruturais, diálogos com a diretora e alguns professores para colher informações a respeito da escola e dos alunos, através de um instrumento de entrevista semiestruturada construído previamente.

Na visita do dia 12/05 foi realizada uma reunião onde foi acordado que a administração encaminharia para os alunos de uma turma específica, vista como necessitando de atenção mais urgente, um formulário elaborado pelos alunos que possuía como propósito a sondagem dos problemas que os alunos estavam enfrentando neste momento. Os resultados de tal formulário foram utilizados para a construção da dinâmica que foi desenvolvida no dia da intervenção, mas é notável mencionar que ele não foi respondido por todos os alunos da turma.

No dia 19/05 voltamos à escola para realizar nossa dinâmica com a turma. Primeiramente, foi conduzido um momento de relaxamento, trabalhando técnicas de respiração. Em seguida, pedimos para que eles falassem sobre como foi a experiência deles durante a pandemia, como eles se sentiram e se eles ainda observavam alguma alteração na vida deles; alguns não quiseram falar, pois se sentiam envergonhados, alguns alunos na sala compartilharam suas experiências e debatemos essas questões com eles. Apesar do momento ter sido planejado com o isolamento social e a readaptação às aulas presenciais em mente, a conversa não se deteve a isso, e os alunos expressaram especial angústia relacionada ao final do ensino médio e o que fazer da vida.

Posteriormente, realizamos com eles a dinâmica do “Nó Humano” com intuito de ajudar os mesmos a trabalhar o espírito coletivo da turma e ajudá-los a se socializar entre si. O momento se deu de forma descontraída, com, na conversa pós-dinâmica, os alunos relatando que acharam divertido e engraçado participar de algo do tipo. Este foi tomado como um ponto de partida para falarmos sobre questões de cooperação e solidão no ambiente escolar.

Por fim, nos despedimos dos alunos e distribuimos um infográfico possuindo informações sobre a maneira em que a pandemia afetou a saúde mental das pessoas, assim como locais que oferecem auxílio psicológico. Ao receberem os infográficos, alguns dos alunos reagiram de forma depreciativa, afirmando que aqueles lugares eram para “doidos”, o que a equipe utilizou como uma oportunidade para a psicoeducação. A intervenção se finalizou com os alunos demonstrando desejo por receberem apoio psicológico de forma regular na escola, não só em momentos pontuais como este, o que é algo a ser lembrado.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A partir de março de 2020, a Covid-19 foi declarada como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), devido sua alta taxa de transmissão que levou-o a ser propagado em todo o mundo. A Covid-19, que pode ser transmitida por espirros, tosses, ou até mesmo superfícies contaminadas, levou à adoção do distanciamento social como estratégia de enfrentamento, no sentido de que a população foi orientada a evitar aglomerações e manter no mínimo um metro e meio de distância entre uns aos outros. Eventualmente, devido à agravação da pandemia, foi adotado o Isolamento Social (IS), que caracteriza-se como quando as pessoas não podem sair de suas casas de modo geral (Pereira et al, 2020).

Tais normas desencadearam uma nova forma de ensino chamada de Ensino Remoto Emergencial (ERE). Diferente da modalidade de Educação à Distância (EAD), onde uma equipe multiprofissional conta com recursos para oferecer conteúdos em diversos meios de mídias on-line, o Ensino Remoto Emergencial possui como seu principal objetivo ofertar, temporariamente, acesso aos conteúdos curriculares que estariam sendo estudados no ensino presencial, o que o tornou a principal alternativa para as escolas em um momento de grandes mudanças motivadas pela crise de saúde (Rondini, Pedro & Duarte, 2020).

Após dois anos no modelo ERE devido a pandemia do covid-19, os alunos retornaram ao ensino presencial nas escolas, onde viu-se a necessidade de buscar entender como isso os afetou psicologicamente.

Vale ressaltar que o retorno é recente e muito pouco foi pesquisado sobre o assunto, apesar de que sabe-se que os impactos da pandemia levaram professores e alunos e a estarem em um ambiente propício para o seu adoecimento psíquico, com novas exigências educacionais sem precedentes, sendo afetados principalmente em relação a motivação, desânimo, depressão, ansiedade e exaustão (SANTOS et al, 2021).

Diogo e Assis (2021), em sua perspectiva histórico-cultural, não acreditam que o termo "ensino" seja adequado para caracterizar o ensino remoto, já que a natureza relacional e dialógica essencial para o ensino se dá através da interação, os mesmos alertam para o perigo de que essa nova modalidade passe a ser considerada uma alternativa pedagógica, por não ser considerada acessível e assim poder resultar no aumento da desigualdade social. Assim, eles enfatizam a importância de resgatar a interação e o foco nas subjetividades que foram perdidos, ou, ao menos prejudicados, no período pandêmico:

“Precisamos acolher os diferentes sentidos produzidos por todos e todas durante a pandemia, reconhecer vivências no período de distanciamento social em meio a uma catástrofe sanitária e humana, criar espaços e tempos para o diálogo, pois cada qual

viveu a pandemia de forma peculiar e é preciso escutar, falar, compreender, permitir a circulação de palavras e afetos.” (DIOGO e ASSIS, 2021, p. 503)

A interação também é citada como fator essencial da educação por Laguna (2021), em especial a comunicação com os pares, vista como uma das bases do processo de educação e não só como algo extra, assim como cita a falta de interação como um fator que pode influenciar aumentos nas taxas de evasão escolar (LAGUNA, 2021), somando-se assim apenas mais um prejuízo em meio a muitos nas mudanças que ocorreram na vida escolar durante o ensino emergencial remoto.

“A escola é responsável por uma parte central dos processos de singularização e das relações intersubjetivas de estudantes e professoras (Davidov, 1988; Vygotski, 1992) e esses processos ficaram “em suspensão”, pois faltou a brincadeira, as pequenas negociações, os olhares e os afetos de carne e osso. Em suma: faltou a interação humana, pois a escola não pode ser encarada como um mero repositório de conteúdos e conceitos. Educar significa compartilhar conhecimentos social e historicamente acumulados pela humanidade, mas os conceitos e as teorias precisam estar atrelados a uma práxis emancipadora em prol de uma sociedade humana, digna, ética. Isso se constrói nas interações, no cotidiano escolar, de modo presencial e dialógico.” (DIOGO e ASSIS, 2021, p. 504)

Evidenciados os diversos prejuízos sofridos por docentes e discentes como consequência do ensino emergencial remoto, torna-se necessário intervenções para lidar com os mesmos, sendo a Psicologia Escolar uma possível aliada para lidar com um momento tão complexo quanto o de readaptação escolar e todos os processos intersubjetivos que ele traz consigo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Inicialmente, foi observado na fala dos alunos ao serem questionados sobre a pandemia a ausência de conflitos internos ou externos como impactos do isolamento social. Em contrapartida, foi descoberto que havia certo conforto ao estar longe do ambiente escolar presencial, o que pode indicar uma falta de interesse na socialização e nos aspectos que compõem os relacionamentos sociais e emocionais durante o processo de aprendizagem.

Por outro lado, um dos maiores fatores ansiogênicos observado na fala dos alunos, durante o período de isolamento social, foi a preocupação e medo com relação ao futuro na participação do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e o pré-vestibular, sendo um fator que se sobressai ao isolamento social. Essas respostas reforçam a tese de que o sistema educacional brasileiro e planos dos alunos brasileiros após o ensino médio podem ser adoecedores, como observado na pesquisa feita por Schönhofen et al. (2020), onde, dentre 130 alunos, com taxa de respostas de 90,7%, foi percebido a presença sintomatológica de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em 41,4% dos participantes.

Adicionalmente, é preciso trazer atenção à atitude depreciativa dos alunos em relação à procura por serviços de saúde mental. Mesmo com a crescente conscientização acerca das problemáticas de saúde mental, em especial em decorrência da pandemia da Covid-19, vê-se que tais serviços ainda trazem consigo uma conotação negativa, vistos como lugares para “doidos”. Isso ilustra a maneira em que a psicofobia, termo que, como expõem Pereira e Gomes (2017), designa a discriminação para quem sofre algum tipo de transtorno mental, continua tão entrenchada nas atitudes da população que se percebe até mesmo naqueles que reconhecem e presam pela importância da saúde mental.

Por fim, ressalta-se a importância de prever o imprevisível e se preparar para o inesperado quando se está atuando com a Psicologia. O trabalho com indivíduos depende do que emerge no aqui e agora, e, devido a isso, o profissional de Psicologia Escolar/Educacional beneficia-se de não apegar-se demasiadamente a planos e expectativas. Prestar apoio e acolhimento ao que os sujeitos irão trazer é uma das características que torna a atuação unicamente desafiadora e importante.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A psicologia é de crucial importância para o auxílio dos alunos na readaptação às aulas presenciais pós-pandemia, contribuindo não apenas no aspecto acadêmico, mas também atuando para o bem estar emocional e suporte psicológico de toda a comunidade escolar.

A pandemia de covid-19 causou grandes impactos psicológicos na população, como ansiedade, estresse e a dificuldade de adaptação, tornando essencial o apoio e intervenções psicológicas em diversos espaços, como é o caso do ambiente escolar, ajudando alunos, professores e equipe educacional a lidar com esses novos desafios, entendendo que cada indivíduo pode ter enfrentado a pandemia de maneira singular. A psicologia, então, considera essas diferenças e pode oferecer um suporte personalizado, já que para alguns, o retorno às aulas presenciais acabou sendo uma transição bastante desafiadora.

A psicologia escolar pode oferecer estratégias que facilitem essa mudança, ajudando a superar a ansiedade, medos relacionados à saúde e reconstruir a confiança de estar de volta no ambiente escolar, trabalhando na promoção de habilidades socioemocionais, como a empatia, controle emocional e resolução de conflitos, que são habilidades essenciais para um bom desempenho escolar, possibilitando um maior bem estar e promovendo o sucesso acadêmico e emocional desses alunos.

Em suma, o papel da psicologia é essencial na readaptação para as aulas presenciais pós-pandemia, oferecendo apoio emocional, estratégias de adaptação e possibilitando um ambiente escolar saudável e inclusivo. É fundamental que as escolas reconheçam e valorizem o papel da psicologia como aliada nesse processo de transição.

## REFERÊNCIAS

Deverão apresentar apenas as referências utilizadas no texto. As referências, com todos os dados da obra citada, devem seguir as normas atuais e em vigor da ABNT.

Ao fazer citação direta no texto o(a) autor(a) deve indicar, entre parênteses, logo depois da referida citação, o nome do(a) autor(a) em letra maiúscula, o ano da publicação e a página em que se encontra a citação. Para citações com mais de três linhas, utilizar recuo de 4 cm, espaçamento simples (1,0) e fonte tamanho 10. Nas referências colocar as informações completas das obras.

DIOGO, M. F.; ASSIS, N. Atividades pedagógicas não presenciais em tempo de pandemia: contribuições a partir da psicologia histórico-cultural. **Rev. psicol. polit.**, vol. 21, n. 51, p. 491-508, maio-ago. 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822009000200004>. Acesso em: 03/06/2022.

LAGUNA, T. *et al.* Educação remota: desafios de pais ensinantes na pandemia. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. (Online)**, vol. 21, n. 2, p. 393-401, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S200004>. Acesso em: 03/06/2022.

VESCOVI, G. *et al.* Implicações da covid-19 para a educação e reflexões para a psicologia escolar. **Psicol. teor. prá.**, São Paulo, vol. 23, n. 1, p. 1-26, jan-abr. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPC1913554>. Acesso em: 03/06/2022.

PEREIRA, L.; GOMES, K. O olhar do paciente do CAPSii sobre a psicofobia. **Revista de Extensão da Unesc**, v. 2, n. 1, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.18616/re.v2i1.3767>. Acesso em: 03/06/2022.

PEREIRA, M. D. *et al.* The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, 2020. Disponível em: [10.33448/rsd-v9i7.4548](https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 03/06/2022.

RONDINI, C.; PEDRO, K.; DUARTE, C. Pandemia do Covid-19 e o ensino remoto emergencial: Mudanças na práxis docente. **Interfaces Científicas - Educação**, v. 10, n. 1, p.



41-57. Disponível em: <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2020v10n1p41-57>. Acesso em: 03/06/2022.

SANTOS, G. M. R. F. *et al.* COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. (Online)**, vol. 21, p. 237-243, fev. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>. Acesso em: 03/06/2022.

VENDRAMINI, J. E. *et al.* Os impactos da pandemia de Covid-19 na aprendizagem do aluno com deficiência: identificando necessidades e auxiliando o professor. **Apae Ciência**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 170–181, 2021. DOI: 10.29327/216984.16.1-15. Disponível em: <https://apaeciencia.org.br/index.php/revista/article/view/311>. Acesso em: 09/12/2023.

SCHÖNHOFEN, F. L. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de curso pré-vestibular: prevalência e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 179-186, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>. Acesso em: 10/12/2023.