



UFRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ALEX GOMES DE SOUZA

**MAL-ESTAR DISCENTE: REFLETINDO SOBRE A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS  
DE PANDEMIA**

Rio de Janeiro

2022

ALEX GOMES DE SOUZA

Mal-estar discente: refletindo sobre a saúde mental em tempos de pandemia

Monografia apresentada ao curso de Pedagogia da Universidade Federal do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do título de licenciando em Pedagogia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristiana Carneiro

Rio de Janeiro

2022

ALEX GOMES DE SOUZA

**MAL-ESTAR DISCENTE: REFLETINDO SOBRE A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**

Trabalho de conclusão de curso para a obtenção do título de licenciando em Pedagogia apresentado à Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Aprovado em: \_\_\_\_\_

Banca examinadora:

---

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristiana Carneiro  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Prof. Dr. Felipe Salvador Grisolia  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Juliana Siqueira de Lara  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Nota da defesa: \_\_\_\_\_

Dedico este trabalho a todos aqueles que, de um jeito ou de outro, e em maior ou menor grau, contribuíram para tornar esse feito possível.

## AGRADECIMENTOS

Em um momento eminente como este, são muitos a quem eu devo agradecer. Não obtive esta conquista sozinho, pois ao longo da minha jornada tive o privilégio de poder contar com a ajuda de diferentes pessoas que contribuíram para o meu sucesso e para a superação dos meus desafios e dificuldades.

Primeiramente, embora todas as palavras sejam insuficientes para expressar a minha gratidão, eu quero agradecer a Deus pela vida, pela sabedoria e pelas oportunidades a mim concedidas. Agradeço pelas bênçãos derramadas em minha vida e oro para que ele continue guiando os meus passos e iluminando a minha alma.

Em segundo lugar, quero agradecer à minha família, especialmente a meus pais, Argemiro e Ângela, e aos meus irmãos, Aldair, Ayrton e Ary, que me ajudaram a construir o meu caráter, a atribuir importância a valores como honestidade, respeito, verdade, felicidade, humildade e amor, e a acreditar no meu potencial.

Também quero agradecer aos meus amigos e amigas, principalmente aqueles que eu conheci ao longo da minha trajetória no curso de Pedagogia da UFRJ, que são Júlio César, Cristiane, Lidiane, Amanda, Ana Luiza, Thainara e Beatriz, por compartilharem comigo momentos alegres e difíceis, de aprendizagem e superação, me inspirando a ser um profissional e uma pessoa melhor.

Do mesmo modo, quero agradecer à disponibilidade, à atenção e ao apoio que me foi dado pela minha orientadora, a professora Cristiana Carneiro, que me ajudou na construção de cada etapa do presente estudo. Também preciso citar os estudantes que participaram do questionário e da entrevista desta pesquisa, que forneceram informações preciosas para a elaboração da mesma.

Ademais, se faz necessário agradecer aos professores que eu tive ao longo da minha vida, desde a educação infantil até o ensino superior, por terem tido um papel decisivo para a construção dos meus conhecimentos e por me motivarem, de um jeito ou de outro, e em maior ou menor grau, a seguir carreira na área da educação.

*“Não somos apenas o pensamos ser, somos mais: somos também o que lembramos, e aquilo que esquecemos; somos as palavras que trocamos, os enganos que cometemos, os impulsos a que cedemos.”*

*(Sigmund Freud)*

## RESUMO

O presente estudo, de natureza qualitativa, transversal e exploratória, pesquisa a intensificação do mal-estar e as suas possíveis consequências na saúde mental dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ. Tal escolha se justifica pelo perfil discente desse curso e pela importância da instituição. Complementando esse objetivo principal, buscou-se também refletir sobre o mal-estar a partir de Freud, analisar o conceito de saúde mental, identificar os principais sintomas associados à intensificação do mal-estar e/ou a perturbação da saúde mental dos universitários (caso tal intensificação seja percebida) e oferecer um espaço de fala e escuta aos mesmos. Os procedimentos técnicos utilizados foram o levantamento bibliográfico, construído a partir de consultas a diferentes bases de dados, o questionário misto, que foi respondido por 80 discentes, e a entrevista semiestruturada, que contou com a colaboração de 10 estudantes. Os resultados confirmaram a intensificação do mal-estar e perturbações na saúde mental dos universitários participantes, em que foi possível apontar indícios de aumento do estresse, do cansaço físico e mental, além de alterações no ciclo de sono e queda da produtividade acadêmica.

Palavras-chave: Mal-estar; Saúde mental; Pandemia; Ensino remoto; Estudantes.

## **ABSTRACT**

This qualitative, cross-sectional and exploratory study investigates the intensification of malaise and its possible consequences on the mental health of students of the Pedagogy course at UFRJ. This choice is justified by the student profile of this course and the importance of the institution. Complementing this main objective, we also sought to reflect on the malaise based on Freud, analyze the concept of mental health, identify the main symptoms associated with the intensification of malaise and/or the disturbance of the mental health of university students (if such intensification is perceived) and offer a space for speaking and listening to them. The technical procedures used were the bibliographic survey, built from consultations with different databases, the mixed questionnaire, which was answered by 80 students, and the semi-structured interview, with the collaboration of 10 students. The results confirmed the intensification of malaise and disturbances in the mental health of the participating university students, in which it was possible to point out signs of increased stress, physical and mental fatigue, as well as changes in the sleep cycle and a drop in academic productivity.

**Keywords:** Malaise; Mental health; Pandemic; Remote teaching; Students.



## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> – Distribuição das respostas da questão 1.....	53
<b>Gráfico 2</b> – Distribuição das respostas da questão 2.....	54
<b>Gráfico 3</b> – Distribuição das respostas da questão 3.....	55
<b>Gráfico 4</b> – Distribuição das respostas da questão 4.....	56
<b>Gráfico 5</b> – Distribuição das respostas da questão 5.....	57
<b>Gráfico 6</b> – Distribuição das respostas da questão 6.....	58
<b>Gráfico 7</b> – Distribuição das respostas da questão 7.....	59
<b>Gráfico 8</b> – Distribuição das respostas da questão 8.....	61
<b>Gráfico 9</b> – Distribuição das respostas da questão 9.....	62
<b>Gráfico 10</b> – Distribuição das respostas da questão 10.....	63
<b>Gráfico 11</b> – Distribuição das respostas da questão 11.....	64
<b>Gráfico 12</b> – Distribuição das respostas da questão 12.....	65

## LISTA DE SIGLAS

ANPEd	Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação
CAPES	Portal de Periódicos da Fundação de Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CNTE	Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação
Covid-19	<i>Coronavirus disease 19</i>
EAD	Educação à Distância
LILACS	Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
PePSIC	Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia
PUCRS	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
SARS-COV-2	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
SUS	Sistema Único de Saúde
UFCSPA	Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro

## SUMÁRIO

1. <b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
2. <b>CAPÍTULO 1: COMPREENDENDO O MAL-ESTAR: UMA ABORDAGEM HISTÓRICA, ATUAL E NECESSÁRIA</b> .....	15
2.1 MAL-ESTAR: DISCUTINDO SOBRE O TERMO.....	16
2.2 ESPECIFICANDO O DEBATE: O MAL-ESTAR NO CAMPO DA EDUCAÇÃO....	21
2.3 MAL-ESTAR NA PANDEMIA.....	29
3. <b>CAPÍTULO 2: UM FATOR INTENSIFICADOR: EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19 SOB O MAL-ESTAR E A SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS</b> .....	32
3.1 O SURGIMENTO DA PANDEMIA E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS.....	33
3.2 SAÚDE MENTAL EM FOCO: UMA BREVE ANÁLISE DE TRABALHOS DESENVOLVIDOS NO CONTEXTO PANDÊMICO.....	38
4. <b>CAPÍTULO 3: TRILHANDO CAMINHOS METODOLÓGICOS, COLETANDO DADOS E APRESENTANDO RESULTADOS</b> .....	49
4.1 SOBRE O QUESTIONÁRIO: ESTRUTURA, APLICAÇÃO E RESULTADOS.....	50
4.2 SOBRE A ENTREVISTA: ESTRUTURA, APLICAÇÃO E RESULTADOS.....	68
5. <b>CAPÍTULO 4: DISCUTINDO PROPOSTAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR</b> .....	81
5.1 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO: O QUE O ESTADO BRASILEIRO PODE FAZER.....	81
5.2 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO: O QUE A UFRJ PODE FAZER.....	84
6. <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	88
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	91
<b>APÊNDICES</b> .....	98
APÊNDICE A – Convite para a participação estudantil no questionário.....	98
APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	99

APÊNDICE C – Dados pessoais solicitados.....	100
APÊNDICE D – Questionário (parte 1).....	101
APÊNDICE E – Questionário (parte 2).....	102
APÊNDICE F – Questionário (parte 3).....	103
APÊNDICE G – Questionário (parte 4).....	104
APÊNDICE H – Roteiro da entrevista.....	105
APÊNDICE I – Informações adicionais sobre as entrevistas.....	106

## 1. INTRODUÇÃO

Mal-estar é uma expressão muito utilizada para se referir a alterações do funcionamento do organismo, sendo muitas vezes entendido como um sintoma de alguma doença. Todavia, tal termo possui diferentes concepções oriundas da literatura acadêmica, na qual o mal-estar possui outros significados, alguns associados aos primórdios da civilização humana. Um dos primeiros a ter essa visão foi Sigmund Freud, que por meio de sua obra “O mal-estar na civilização”, publicada no ano de 1930, colocou o mal-estar como algo inerente à sociedade, em que alguns de seus dilemas são consequências dessa organização da vida.

Por sua vez, a saúde mental é um termo empregado frequentemente em diversas circunstâncias, como por exemplo nos veículos de comunicação, nas políticas públicas, nos serviços de saúde, nos ambientes acadêmicos, em estudos científicos, nos discursos de representantes de organismos internacionais, entre outras. Tal conceito abrange diferentes campos do conhecimento, como o da educação, em que a saúde mental é um elemento importante para os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem a ser realizado.

Tanto o mal-estar quanto a saúde mental são produtos da sociedade que construímos e são muito discutidos no meio acadêmico. Além disso, ambos vêm ganhando novos contornos devido ao surgimento de uma pandemia, originada a partir da disseminação do vírus SARS-COV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*, que significa coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave), desconhecido pela comunidade científica, e por isso, havia poucas informações de sua natureza, de sua propagação e de seu tratamento. Diante disso, foram indicadas medidas de distanciamento, isolamento social e quarentena, o uso de máscaras faciais e de álcool em gel, o fechamento de serviços não-essenciais, etc., para diminuir a circulação de pessoas, e assim conter o avanço da doença e a superlotação dos hospitais.

Consequentemente, a pandemia e as ações voltadas contra a proliferação do coronavírus acarretaram em mudanças abruptas no cotidiano da população mundial, que afetaram o funcionamento de quase todas as atividades realizadas pelo ser humano, como trabalho, lazer, educação, transporte e saúde. Inclusive, os sistemas educacionais foram um dos setores mais afetados, pois para cumprir as medidas sanitárias, as instituições tiveram as suas atividades presenciais suspensas. Diante disso, os Estados de todo o globo foram obrigados a repensar, em um curto espaço de tempo, em como dar continuidade ao ano letivo. Muitos países adotaram o ensino remoto emergencial em todas as modalidades.

No Brasil, o MEC (Ministério da Educação) instituiu portarias que possibilitavam a realização das atividades escolares via ensino remoto. No entanto, isto foi feito sem haver uma

preparação de professores e estudantes, visto que muitos desconhecem tal estrutura, que difere da EAD (Educação à Distância), e nem tem acesso e/ou facilidade para manusear as ferramentas tecnológicas necessárias.

O ensino superior, ambiente que traz novas questões e vivências aos universitários, como a construção mais independente do conhecimento, a preocupação com o mercado de trabalho e a necessidade de autoafirmação (MATTA, CÂMARA e BONADIMAN, 2019), possui, da mesma forma, as suas especificidades quando comparado com os outros níveis. Porém, este âmbito também foi impactado pelos desdobramentos da pandemia, cuja crise sanitária no Brasil se tornou também uma crise econômica, política, social e humanitária, em que uma agrega mais problemas às outras.

Inseridos nesse contexto bastante difícil, estão os universitários, que deram continuidade aos seus estudos, e além de se preocuparem com questões como trabalho, alimentação e perigos da covid-19 (do inglês *coronavirus disease 19*), estes precisaram se adaptar às metodologias, técnicas e recursos do modelo remoto. Ou seja, muitas vezes o prosseguimento da vida acadêmica esbarrava em questões como falta de aparelhos eletrônicos, conexões insuficientes à internet, agitação familiar no ambiente residencial, bem como aquelas relacionadas à sua sobrevivência e a de pessoas próximas (CUNHA, 2022).

Diante desses apontamentos, busca-se pesquisar a possibilidade de intensificação do mal-estar e as suas possíveis consequências na saúde mental dos discentes universitários, mais especificamente 80 estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ. Tal escolha se deve ao perfil geral de estudantes deste curso e à relevância da instituição. Logo, a pergunta norteadora foi: diante das consequências adversas da pandemia, está havendo uma intensificação do mal-estar com efeitos na saúde mental dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ? Se sim, de quais formas se expressa? A hipótese é de que devido aos desdobramentos políticos, econômicos, sociais e sanitários da pandemia, como a implementação do ensino remoto, houve uma intensificação do mal-estar percebido, com perturbações na saúde mental dos estudantes, algo que se reflete na sua vida acadêmica.

Em decorrência do objetivo geral, foram elencados os seguintes objetivos específicos: refletir sobre o mal-estar a partir do pensamento de Freud, levando em consideração as visões de outros autores existentes na literatura acadêmica, com ênfase no campo da educação e no momento atual; analisar o conceito de saúde mental, priorizando os trabalhos desenvolvidos dentro do contexto pandêmico; identificar os principais sintomas associados à intensificação do mal-estar e/ou à perturbação da saúde mental dos discentes pesquisados (em caso de

constatação); e oferecer um espaço de fala e escuta aos estudantes, valorizando as narrativas das vivências acerca da vida acadêmica no período recente.

Com base nesses propósitos, este estudo possui uma natureza qualitativa, transversal e exploratória, cujos procedimentos técnicos usados foram o levantamento bibliográfico, o questionário e a entrevista. O levantamento bibliográfico foi feito principalmente a partir de consultas sucessivas a bases de dados como SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) PePSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), em que foram usados descritores como “mal-estar”, “saúde mental”, “pandemia” e “ensino remoto”. Em seguida, os textos eram selecionados a partir da leitura dos títulos e resumos, e após isso, eram lidos integralmente. O questionário, de formato misto, foi construído através dos referenciais teóricos lidos, tendo 13 questões e contou com a participação de 80 estudantes do perfil solicitado. E a entrevista, de caráter semiestruturado, foi realizada para complementar e aprofundar as informações coletadas no questionário, tendo 12 questões respondidas por 10 estudantes. Embora produzidos sob os mesmos referenciais, optou-se por analisar o questionário e a entrevista separadamente.

Assim sendo, esta pesquisa está dividida em quatro capítulos: no primeiro, será feita uma abordagem acerca do mal-estar, com três seções que focarão, em sequência, na interpretação do termo, nos sentidos a ele atribuídos no campo educacional e na sucinta apresentação de trabalhos feitos sobre o tema já dentro do contexto da pandemia; no segundo, dividido em duas partes, continuará-se a discussão teórica, desta vez com destaque para o surgimento da pandemia e algumas de suas consequências imediatas e para análise da ideia de saúde mental, a ser realizado nessa ordem; no terceiro, serão expostos os processos de construção e aplicação do questionário e da entrevista, bem como os seus resultados, cuja organização também se dará em duas seções, em que a primeira se concentrará no questionário e a segunda nas entrevistas; no quarto capítulo, serão detalhadas algumas propostas de enfrentamento do mal-estar, que foram sugeridas pela literatura acadêmica e/ou pelos relatos discentes nas entrevistas, estando mais uma vez separadas em duas partes, de acordo com o principal agente implementador de tais medidas (o Estado brasileiro ou a UFRJ, respectivamente).

À vista de todos os esforços empregados para o cumprimento de seus desígnios, espera-se que esta produção científica, ao tratar de assuntos relevantes e complexos, amplamente pesquisados e debatidos, mas que ganharam novas configurações no atual contexto, possa contribuir para a fecundidade e o progresso do conhecimento, especialmente para a área a qual se destina, que é a da educação.

## **2. CAPÍTULO 1: COMPREENDENDO O MAL-ESTAR: UMA ABORDAGEM HISTÓRICA, ATUAL E NECESSÁRIA**

Este estudo possui uma natureza qualitativa, transversal e exploratória. É qualitativa porque “[...] envolve a obtenção de dados, obtidos no contato do pesquisador com a situação estudada, enfatiza mais o processo do que o produto e se preocupa em retratar a perspectiva dos participantes.” (LUDKE e ANDRÉ, 1986, p. 13 apud FERRONATO e SANTOS, 2021, p. 273). Ou seja, a pesquisa qualitativa engloba questões mais específicas, referentes à subjetividade dos indivíduos (como valores, atitudes, crenças, comportamentos, aspirações, etc.), buscando interpretar as relações, processos e fenômenos que dinamicamente ocorrem na realidade.

Ele é transversal na medida em que os seus resultados representam apenas o momento em que ela foi construída (FARIAS FILHO e ARRUDA FILHO, 2013), ou seja, tal investigação fornece um retrato da realidade de um momento específico. Complementarmente, a presente pesquisa é exploratória porque “[...] busca levantar informações sobre um determinado objeto, delimitando assim um campo de trabalho, mapeando as condições de manifestação desse objeto.” (SEVERINO, 2007, p. 123). Embora as pesquisas exploratórias visem preferencialmente assuntos pouco conhecidos, elas também podem envolver temas recorrentes na literatura acadêmica que tenham ganhado novos contornos que despertem o interesse para sua investigação (como é o caso).

No que diz respeito aos procedimentos técnicos, aqui foram utilizados o levantamento bibliográfico, o questionário misto e a entrevista semiestruturada. Sobre o levantamento bibliográfico, entendido como a análise do registro disponível de pesquisas anteriores, nas quais dados, categorias, metodologias, teorias, conceitos, etc., foram trabalhados e publicados (SEVERINO, 2007), este foi desenvolvido principalmente a partir de sucessivas consultas a base de dados como SciELO, PePSIC e LILACS e dividido em duas partes. Na primeira parte, os descritores usados foram “mal-estar”, “Freud” e “mal-estar na educação”, igualmente aplicados nas três bases de dados. Em seguida, foram lidos respectivamente os títulos e resumos das obras encontradas, excluindo as repetições. Ao serem selecionados, os textos foram lidos integralmente, para possibilitar a construção de uma bibliografia consistente.

Com isso, nesta seção, o referencial teórico está dividido em três partes: na primeira, há a análise sobre o mal-estar, com ênfase no seu surgimento em uma das obras de Freud, na interpretação autoral de diferentes pensadores sobre o termo e no seu caráter polissêmico. Na segunda parte, discute-se como o termo vem sendo abordado e compreendido no campo da



educação, área para a qual a presente pesquisa se destina. E na terceira, aborda-se o mal-estar no contexto da pandemia, mantendo a educação como enfoque.

## 2.1 MAL-ESTAR: DISCUTINDO SOBRE O TERMO

O termo mal-estar é frequentemente usado como sinônimo de desinteresse, sensação desagradável ou inquietação indefinida, sendo considerado um sintoma de muitas doenças. No entanto, a literatura acadêmica nos traz diferentes concepções acerca dessa palavra, que pode ser entendida de modos diferentes daqueles característicos do senso comum. Dentre aqueles pesquisadores que se dispuseram a dedicar-se ao assunto, é imprescindível mencionar o psicanalista Sigmund Freud, que por meio do seu livro “O mal-estar na civilização”, expõe os principais dilemas existentes entre indivíduos e civilização, em que o mal-estar é tido como algo estrutural na sociedade.

Tal obra foi escrita em 1929 e publicada no ano seguinte, sendo amplamente estudada nos diferentes campos das ciências humanas (como a sociologia e a antropologia), considerado um dos principais trabalhos de Freud, pela sua atualidade e relevância. Porém, apesar da centralidade da ideia do mal-estar na obra referida, tal termo não constitui um conceito metapsicológico da sua teoria. Segundo Carneiro et al. (2021, p. 216):

O termo mal-estar na psicanálise não se constitui em um conceito metapsicológico propriamente dito, isto quer dizer que Freud não construiu um arcabouço teórico basilar para o chamado mal-estar, como o fez para o sintoma e a angústia, por exemplo. No entanto, destina mais ao final da sua obra um longo texto para a sua discussão, o que indica uma importância da temática em suas reflexões.

Assim sendo, embora o mal-estar seja importante para compreender os impasses entre a satisfação dos desejos pulsionais e as imposições sociais, a busca da felicidade e a evitação do sofrimento, Freud não construiu uma base teórica específica sobre esse termo. Com isso, abriu-se margem para diferentes interpretações, releituras e usos do mal-estar, a depender da área do conhecimento, do contexto histórico e das influências epistemológicas de cada pensador:

Desde a publicação do texto **O mal-estar na civilização**, em 1930, o termo mal-estar vem sendo apropriado por discursos de áreas distintas das da saúde ou da psicanálise propriamente dita. Podemos citar, aqui, discussões que fazem referência ao mal-estar no trabalho, na sociedade, na cultura geral, ao mal-estar do Capitalismo e [...] a apropriação do termo mal-estar pela Educação. (SANTOS, 2020, p. 135, grifo da autora)

Diante da complexidade e da multiplicidade de propósitos com que o mal-estar vem sendo trabalhado ao longo dos anos, é interessante promover uma discussão sobre o tema, a partir de autores que buscaram explicar esta obra de Freud e/ou que desenvolveram as suas teorias com base nesta. Com isso, seria possível identificar pontos convergentes entre elas e construir uma significação do mal-estar no presente estudo.

Moreira (2005) faz uma revisão crítica do texto de Freud com base na teoria do enlaçamento social e do problema da alteridade, vista como algo necessário para a estruturação e manutenção social. A autora afirma que Freud possui uma visão pessimista da relação entre eu e o outro, pelo narcisismo e pelo sofrimento, em que a civilização aparece como um fator limitante dos desejos.

Entretanto, a nossa constituição psíquica depende do encontro com o outro, ou seja, precisamos do outro para construir o nosso “eu”. Desse modo, o desamparo acaba se tornando necessário pois ele “[...] faz com que o eu perceba a importância inquestionável do outro para a sua sobrevivência, instaurando, pois a possibilidade de uma reflexão ética.” (MOREIRA, 2005, p. 288). Assim, o mal-estar surge por causa da tirania do superego ou da eterna dívida simbólica que temos com o outro.

Por sua vez, Lima (2010) busca analisar a questão do mal-estar a partir de obras pertencentes a Freud e a Marcuse, estabelecendo uma articulação entre o pensamento desses autores. Baseado em Freud, o autor defende a ideia de que a civilização, para funcionar como tal, precisa restringir a satisfação das pulsões humanas por meio de leis, normas e regras, cujos impulsos reprimidos podem ser satisfeitos de outras formas socialmente desejáveis. Ainda segundo Lima (2010, p. 65):

O ponto principal para Freud talvez esteja na constatação de que as próprias exigências da vida civilizada, de modo geral, seriam em grande parte responsáveis por esse mal-estar que assola o indivíduo na humanidade, pois entram em contradição com as reais aspirações dos indivíduos, gerando perturbações oriundas das exigências pulsionais de satisfação.

Dessa maneira, a repressão é uma condição fundamental para a existência da civilização, que produz mal-estar na humanidade. Inclusive, o processo de sublimação (deslocamento da energia pulsional para a realização de atividades socialmente aceitas) é influenciado pelos valores socialmente estabelecidos, que indicam quais impulsos precisam ser recalcados e de que forma eles podem ser manifestados.

Silva (2012) aponta a radicalidade e a atemporalidade da ideia de mal-estar presente na obra de Freud, tendo em vista que apesar das manifestações atuais de sofrimento psíquico serem

diferentes daquelas características do início do século passado, o mal-estar persiste, sob diferentes formas de expressão. Mesmo que haja progressos sociais, estes são acompanhados de consequências boas e ruins, e não estão necessariamente relacionados a uma maior felicidade humana, o que nos leva a refletir sobre a existência da civilização. De acordo com a autora:

Na verdade, a partir da discussão que fizemos da proposta freudiana, podemos dizer que o mal-estar é inerente à civilização, quaisquer que sejam os avanços que ela possa alcançar. Sendo assim, o papel da civilização seria buscar constantemente formas de contorná-lo, mesmo sabendo de saída que o projeto será incompleto. Cada cultura procuraria formas de condução para o mal-estar inerente à sua própria constituição enquanto cultura. Ao abordar o mal-estar na cultura, Freud trata de uma condição inerente ao homem enquanto ser de cultura. Embora as mudanças na cultura possam conduzir a diferentes formas de expressão do mal-estar, este é estrutural ao processo cultural. Podemos dizer ainda de outro modo. Como ser de linguagem, o homem carece de orientação natural, cabendo à civilização forjar-lhe possibilidades. Nenhuma construção cultural, entretanto, poderá sanar a condição estrutural do desamparo humano. (SILVA, 2012, p. 63)

Assim sendo, é possível afirmar que, para Freud, a existência da civilização é orientada a partir de duas impossibilidades: a de contornar suficientemente o desamparo inerente à condição humana e a de abandonar os esforços voltados para esta direção. O aspecto cultural estaria sempre presente nas organizações humanas e nos laços sociais, que produzem diferentes respostas ao mal-estar, dependendo do contexto no qual os indivíduos estão inseridos.

Para Santos (2020), o mal-estar analisado por Freud remete a algo generalizado em toda a sociedade civilizada, que leva o ser humano a um estado de sofrimento, podendo este se manifestar por meio de patologias. Como não é possível a existência simultânea da satisfação pulsional plena do indivíduo e da organização social normativa e pacífica, o ser humano vê-se obrigado a renunciar uma parte de sua satisfação para atender às normas de seu grupo social. Cabe lembrar que a civilização não deve ser entendida como uma evolução “natural”, e sim como uma construção dos sujeitos sociais, que também possui suas limitações:

Esse autor concorda que, com a civilização, o homem ganhou muitos benefícios, elevou o conhecimento e a capacidade de controlar as forças da natureza, além de organizar inúmeras formas de extrair riquezas naturais para satisfazer suas necessidades. Entretanto, com a civilização, os homens também construíram regras que normatizam a convivência em sociedade, as quais, em geral, impedem a satisfação plena dos desejos humanos, o que, para esse autor, representa um dilema na história de constituição das sociedades: prazer ou sobrevivência da cultura, da sociedade? É essa questão que alimenta o eterno conflito entre indivíduo e pulsão, visto que os homens, ao aderirem ao convívio em sociedade, passam a desejar essa convivência, sem, no entanto, conseguirem calar o desejo de satisfação pulsional que muitas vezes se contradiz com as normas que regulam e orientam as relações sociais. (SANTOS, 2020, p. 130)

Portanto, embora Freud reconheça os benefícios que a sociedade pode proporcionar à humanidade, a mesma restringe a liberdade das pessoas por meio de leis e punições. Neste caso, o mal-estar surge devido à não satisfação dos desejos, dos relacionamentos com os outros e com a ameaça da segurança. Todavia, a autora afirma que o mal-estar faz parte da constituição do sujeito, ou seja, ele faz parte da condição humana.

É importante ressaltar que a sociedade de hoje é distinta daquela em que Freud escreveu “O mal-estar na civilização”. Naquela época, o mundo estava sofrendo com os efeitos da quebra da bolsa de valores de Nova York, a Primeira Guerra Mundial ainda era uma lembrança recente e havia uma maior repressão normativa dos indivíduos. Além disso:

Assistimos outras configurações sociais: o gradual declínio das figuras externas de opressão e autoridade; a alimentação do discurso de liberdade; o rompimento com os valores tradicionais; o culto aos excessos e às compulsões; o imediatismo de uma cultura marcada por imagens estéticas do sucesso e do consumo, tudo isso contribui para novas configurações da subjetividade que muito se difere da sociedade europeia do início do século XX: (SANTOS, 2020, p. 133)

Dessa forma, a atualidade é caracterizada por uma repressão relativamente menor e pelo oferecimento de inúmeras possibilidades de prazer. Contudo, tais possibilidades não são acessíveis a todos, e a não realização desses desejos se torna uma nova fonte de mal-estar. Ou seja, apesar dos diferentes contextos e configurações sociais, o mal-estar continua sendo atual, na medida em que o mesmo é inerente à civilização.

Souza e Laureano (2020) também defendem a impossibilidade da civilização criar meios que garantam a felicidade ou a inexistência de sofrimento dos sujeitos. Eles reforçam a ideia de Freud de que apesar dos relativos avanços e transformações ocorridas ao longo da história do mundo civilizado, eles não acarretaram no fim do sofrimento, e sim contribuíram para o surgimento de novos dilemas:

O que as reflexões freudianas vão delineando é que, se a civilização repousa sobre as finalidades cruciais de proteger o homem contra a natureza e regulamentar os vínculos entre os homens, o alcance desses fins não se faz sem um preço a pagar. E esse preço é a parcela de felicidade de que o sujeito precisa abrir mão nos processos de socialização, pois é fundamentalmente sobre a renúncia pulsional que o projeto civilizatório é erigido. Temos, então, que, ainda que mudem as condições sociais, políticas e econômicas, o mal-estar persiste. (SOUZA e LAUREANO, 2020, p. 219)

Ainda que o mal-estar continue sendo persistente no meio social, as respostas para ele são diferentes. Porém, nem todas as respostas são permitidas: elas precisam estar de acordo com os discursos socialmente aceitos. Por isso Souza e Laureano (2020) falam sobre a gestão

ideológica do mal-estar, pois as narrativas de sofrimento só são consideradas válidas quando preenchem os critérios diagnósticos dos manuais psicopatológicos.

Pachiega e Milani (2020) explicam que as vivências e a influência recebida do mundo externo (especialmente aquelas que não temos como controlar) produzem sofrimento no ser humano. Segundo eles, Freud explica o mal-estar relacionando-o às condições necessárias para a construção e a perpetuação do processo civilizatório, em que se exige a troca de parte da satisfação pessoal pelo bem-estar coletivo, o que inevitavelmente traz dor e desconforto.

Além desses autores que buscaram compreender o pensamento freudiano em “O mal-estar na civilização”, também houve aqueles que desenvolveram sua teoria (ou uma delas) inspirados por meio desta obra. Do mesmo modo, seria deveras interessante trazer para a presente discussão alguns desses pensadores.

Para Lacan (apud CAVALCANTI e POLI, 2015), os laços sociais representam a principal causa do mal-estar nos indivíduos, na medida em que “[...] não há laço social sem o mal-estar.” (CAVALCANTI e POLI, 2015, p. 59). Com a teoria dos discursos, esse pensador propõe uma nova forma de se pensar os vínculos sociais e as estruturas clínicas, articulando a linguagem, o gozo, o sujeito e o inconsciente. Assim, ao abordar os discursos como o criador de laços sociais, Lacan retoma alguns princípios de Freud, e busca superar alguns impasses por ele deixados. Em ambas as teorias, o desamparo tem centralidade, pois ele está constantemente presente nas relações estabelecidas entre os sujeitos inseridos no meio social. Nesse caso, os laços sociais emergem como imprescindíveis para a manutenção da civilização, cujas regras e limites, segundo Lacan, são transmitidos por meio dos discursos, estruturados pela linguagem.

Já Marcuse (apud LIMA, 2010) procura pensar e demonstrar teoricamente as possibilidades de uma civilização não repressiva. Para isso, ele retoma algumas das categorias básicas elaboradas anteriormente por Freud, como por exemplo a repressão, o princípio do prazer e o princípio da realidade, e busca extrapolar a sua teoria, ao defender a perspectiva de que o mal-estar pode ser superado. Contudo, muitas das suas proposições foram consideradas utópicas e com muitas limitações.

Bauman (1998 apud SILVA, 2012) analisa as vicissitudes da atualidade, chamando-a de pós-modernidade, cujo momento social é marcado pela defesa da satisfação individual e pela insegurança gerada pelas constantes imposições de mudanças, nomeada pelo autor de fluidez pós-moderna. Tal ordem se estenderia a todas as dimensões da vida (trabalho, educação, relações afetivas, etc.), inclusive a identidade das pessoas seria construída em movimento, e nunca seria fixa. Com isso, apesar de haver maiores possibilidades de satisfação, a insegurança causada pelas mudanças vertiginosas e imprevisíveis causaria mal-estar nos sujeitos sociais.

Ainda com ênfase na pós-modernidade, Birman (2001 apud CAMPOS, 2007) ocupa-se da interpenetração entre o aumento da violência, a biologização do social, as novas formas de sofrimento e a crise da psicanálise, considerados por ele como as principais preocupações do início do presente século. Para o autor, o mal-estar seria causado pela fragmentação da subjetividade, devido às configurações que organizam a sociedade:

A tese defendida é que a fragmentação da subjetividade trouxe como reação o autocentramento do sujeito no Eu, porém de uma forma distinta do individualismo moderno. Se a subjetividade moderna constitui-se no duplo registro da interioridade e da reflexão sobre si mesmo, a subjetividade contemporânea sustenta o paradoxo de um autocentramento voltado para a exterioridade, em que a dimensão estética, dada pelo olhar do outro, ganha destaque. (CAMPOS, 2007, p. 186)

Assim, com os seus pensamentos, Birman trouxe diversas contribuições no campo das psicopatologias, tanto na circunscrição das toxicomanias quanto da medicalização social. O abandono do social em detrimento do individual e o do corpo pela linguagem seriam os responsáveis pela perda da essência da Psicanálise, e uma das causas do mal-estar.

Diante dessas considerações, é possível compreender o mal-estar como sendo algo intrínseco ao surgimento e manutenção da sociedade, vista como fundamental para a sobrevivência humana, e sendo organizada a partir de regras e valores que variam de acordo com a cultura, o tempo, as relações, etc. Ainda que o mal-estar seja inerente à condição humana, ele não é imutável, possuindo diferentes formas de manifestação, e conseqüentemente diferentes respostas dadas pelos indivíduos diante das concessões impostas para pertencerem à civilização. Com o avanço das diversas áreas do conhecimento, o termo foi ganhando novos significados, ampliando a sua relevância e complexidade.

Nesse sentido, a abordagem aqui construída acerca do mal-estar é histórica, atual e necessária: histórica porque o termo remete aos primórdios da civilização; atual pois também remete a questões do tempo presente; e necessária porque nos ajuda a refletir sobre aspectos de nossas relações sociais em diferentes vertentes. Com isso, na segunda parte deste capítulo, o mal-estar será analisado tendo como cerne o setor da educação.

## 2.2 ESPECIFICANDO O DEBATE: O MAL-ESTAR NO CAMPO DA EDUCAÇÃO

Como já anteriormente mencionado, o debate acerca do mal-estar foi ganhando a participação de diferentes esferas do conhecimento e contemplando vários aspectos da vida humana. “Não obstante, de maneira individual e comunitária continuamos atingidos por

diversos mal-estares que revelam novos dilemas de nossa convivência social.” (SANTOS, 2020, p. 128). Desse modo, o termo vem adquirindo diversas percepções diante do surgimento de situações inéditas, tendo em vista também que:

“[...] determinadas características da sociedade contemporânea contribuem significativamente, ou são determinantes, para a produção e vivência de uma subjetividade que em determinados aspectos levam o indivíduo a experimentar a sensação de mal-estar ou provocam algum tipo peculiar de sofrimento psíquico. (LIMA, 2010, p. 79-80).

Na área educacional, o mal-estar começou a ser levantado por pesquisadores na década de 1980 que denunciavam uma crise na educação (SANTOS, 2020). Ao longo das últimas décadas, as abordagens, os enfoques e as visões em relação a essa temática foram se diversificando, em virtude da complexidade do campo, do entrecruzamento de vários fatores sociais, culturais, políticos, econômicos e históricos e do envolvimento de diferentes agentes (professores, alunos, gestores, comunidade, Estado, etc.).

Diante dessas considerações, torna-se pertinente discutir sobre o mal-estar na área educacional no presente estudo, de modo que possam ser apontados os principais direcionamentos existentes na literatura acadêmica, como por exemplo: quais são as perspectivas centrais em relação ao mal-estar, quais as articulações entre a educação e as outras esferas do conhecimento, quais os agentes e as modalidades educacionais que mais aparecem como foco das pesquisas, quais as metodologias mais usadas para a obtenção de informações, etc. Dessa forma, ao destacar as tendências de pesquisa sobre o mal-estar na educação, pretende-se especificar a análise a essa área e sobretudo descobrir algumas das linhas de investigação que menos aparecem em relação a esse tema. Consequentemente, será possível contribuir com o campo educacional a partir de uma pesquisa que traga novos elementos e que amplie o debate sobre tal assunto.

Carneiro et al. (2021) fizeram uma revisão de literatura sobre a produção acadêmica brasileira referente ao mal-estar de professores, durante o período compreendido entre 1998 a 2018, buscando estabelecer possíveis relações entre a psicanálise e a educação. Foram encontrados 138 referenciais, entre artigos, teses, livros e dissertações, cuja maioria foi acessada de forma on-line. Nestes materiais, embora exista uma diversidade de possíveis definições do mal-estar (docente), as autoras conseguiram agrupá-las de acordo com a análise realizada:

Num esforço de síntese das inúmeras obras pesquisadas, podemos dizer que duas grandes abordagens inter-relacionadas, porém não idênticas, prevalecem na definição

do mal-estar de professores. Aquela que se dirige prioritariamente às condições mais amplas da cultura (sociedade de consumo, promessa de felicidade, cultura do sucesso, lógica da completude) e aquela que se dirige mais especificamente ao fazer docente (condições laborativas, transferência na relação professor/aluno, impasses com a transmissão, violência na sala de aula). (CARNEIRO et al., 2021, p. 218).

Desse modo, segundo as autoras, o mal-estar relacionado aos professores tem sua origem a partir da combinação de fatores extraescolares (concernentes a aspectos da sociedade em geral) e de fatores intraescolares (associados às circunstâncias em que ocorrem a práxis docente). Além disso, as autoras listam categorias que frequentemente aparecem articuladas à questão do mal-estar como por exemplo violência, inclusão, síndrome de *burnout*, formação, saúde e doença, autoridade, adolescência, etc., o que mostra que o assunto vem sendo tratado a partir de diferentes enfoques.

Sobre as metodologias mais utilizadas nos trabalhos analisados, as autoras destacam a presença significativa do levantamento bibliográfico, da pesquisa-intervenção e da entrevista, além de outras menos constantes, como o estudo de caso, o questionário e o grupo focal. Também é relevante apontar que muitos desses trabalhos foram estruturados com a combinação de duas ou mais dessas metodologias, que podem trazer mais heterogeneidade e complexidade na compreensão dos resultados e da realidade estudada.

As autoras também se preocuparam em mapear quais eram as principais estratégias de enfrentamento do mal-estar. Neste caso, a necessidade de escuta dos professores é tida como algo fundamental para eles perceberem que ter o controle de todo o processo educativo é algo inalcançável, mas que é possível trabalhar dentro das possibilidades existentes de sua profissão, de maneira criativa e potencial. Igualmente, outras propostas encontradas corroboraram com essa ideia, levando em conta que:

A tendência observada no material analisado, no que se refere às possíveis formas de enfrentamento ante o mal-estar, foi aquela que permite ao professor a aceitação de certa impossibilidade própria da função educativa. As diversas estratégias mencionadas nos trabalhos, como a ampliação da formação, a possibilidade de falar e ser escutado, o argumento da existência do inconsciente e a condição de um domínio parcial sobre o fazer docente contribuiriam para a aceitação da impossibilidade de tudo saber e, conseqüentemente, de tudo ensinar e, nessa perspectiva, apostar no que é possível. (CARNEIRO et al., 2021, p. 226-227).

Por sua vez, Sanches e Gama (2016) problematizam o mal-estar docente a partir da realização de um estado da arte das produções brasileiras publicadas ao longo de cinco anos (de 2009 a 2013) em dois bancos de dados: a Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação (ANPEd) e o Portal de Periódicos da Fundação de Coordenação de



Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Elas buscaram selecionar obras que permitissem a construção de um panorama da temática em questão.

Ao todo, foram encontrados 79 trabalhos, que em sua maioria tinham uma estruturação qualitativa, utilizavam como técnica de coleta de dados o questionário e a entrevista, e foram realizados com professores do ensino fundamental pertencentes a rede municipal ou estadual de diferentes estados brasileiros. Apesar dos professores estarem no centro das investigações do mal-estar na educação, as autoras ponderam que:

Importante explicitarmos a necessidade de mais pesquisas sobre a temática, pois o trabalho dos professores e as suas implicações precisam ser estudados e melhores compreendidos se queremos as mudanças educacionais almejadas. O mal-estar docente tem recebido olhares bastante diversos pelos pesquisadores. No entanto, a sua relação com o contexto escolar, pautado pelas percepções dos próprios professores, ainda necessita ser explorado. (SANCHES e GAMA, 2016, p. 151)

Por isso, as pesquisadoras trazem o ponto de vista de diferentes pensadores (alguns deles serão citados mais adiante), explicitando as diferentes formas em que o mal-estar pode aparecer entre os educadores. De modo resumido, como resultado da sua pesquisa, elas afirmam que a intensificação das tarefas profissionais associada à precarização do trabalho docente, à falta de apoio e ao excesso de cobranças configuram a construção do mal-estar como um traço característico desta profissão, em que:

Podemos observar que os sentimentos de desânimo, insatisfação, frustração atingem os professores no exercício da sua profissão em maior ou menor grau e estão à vista de todos. Os professores enfrentam expectativas, cobranças e desafios crescentes em relação ao seu trabalho decorrentes das transformações sociais, inovações e reformas educacionais. Nem sempre têm condições de respondê-los adequadamente, sentindo o mal-estar. (SANCHES e GAMA, 2016, p. 160).

Já Pinheiro (2011) realizou um estado de conhecimento nas publicações da revista de educação da PUCRS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul), que divulga diferentes trabalhos sobre a Educação e áreas a ela relacionadas. Tal trabalho focalizou nas temáticas relacionadas ao bem-estar e ao mal-estar docente, por meio da categorização da produção, em que o material encontrado foi organizado de acordo com os seguintes critérios: temporal (ano de publicação); autores; localização (instituições de origem dos autores); tema central (mal-estar ou bem-estar); tipo de artigo (original ou revisão); e autores mais citados.

Com isso, o autor obteve várias conclusões com sua pesquisa, como por exemplo: o crescente interesse pelo mal-estar/bem-estar docente; a grande existência de produções nacionais sobre esse tema; a referência frequente de autores como Freud, Esteve e Abraham; e

o aumento de trabalhos que se ocupam do bem-estar em vez do mal-estar docente. Dessa forma, consegue-se mostrar que houve um aumento considerável de trabalhos sobre o mal-estar ao longo das últimas décadas, e ultimamente novos assuntos tangenciais a ele têm ganhado destaque.

Como é possível observar, essas três revisões de literatura englobam aproximadamente o mesmo período de produção acadêmica, todavia, elas possuem diferentes características, fontes de busca, critérios de inclusão, categorias de organização e resultados, o que torna a presente discussão mais interessante.

Pereira, Aguiar e Costa (2015) atribuem o mal-estar à demanda crescente de atividades a serem executadas pelo professor, ao aumento das cobranças por resultados dos sistemas de ensino e à mudança de paradigmas no âmbito social. Não obstante, ao longo dos anos, as alterações na legislação brasileira muitas vezes não ofereceram a assistência requerida para o enfrentamento de suas demandas pedagógicas (falta de incentivos para a formação continuada e de valorização salarial, por exemplo), o que é algo paradoxal diante da exigência de maior qualificação desse profissional, que agora é responsável pela formação integral (pessoal, cognitiva, profissional) dos alunos.

Como já foi dito anteriormente, Aranda (2007) apud Sanches e Gama (2016), procura evidenciar o mal-estar por meio das manifestações dos professores diante das dificuldades que surgem no cotidiano escolar. Para a autora, o mal-estar é histórico e cultural, que perpassa as diferentes relações que são estabelecidas na escola entre alunos, comunidade, colegas e direção. Com isso, apesar de apresentar efeitos no âmbito individual, o mal-estar não deve ser entendido como algo restrito a esse plano. Nessa ótica, a percepção dos educadores aponta para diferentes origens desse fenômeno, cujas significações permitem apontar para a existência de vários mal-estares.

Concordando com essa percepção, André e Alves (2013) investigam como as tensões existentes no trabalho e os indicadores de avaliação em larga escala interferem na construção da profissionalidade dos docentes. Para isso, o autor buscou dados e documentos de professores, coordenadores pedagógicos e diretores de duas escolas da rede estadual do município de São Paulo. Com a análise das informações, ele confirmou a importância dos efeitos internos e externos, individuais e coletivos (clima organizacional, incentivo ao desenvolvimento profissional, perenidade do corpo de professores, etc.) sob a profissionalidade docente, cujas dificuldades tendem a se transformar em mal-estar.

Já para Oliveira (2005) apud Sanches e Gama (2016), a principal causa do mal-estar docente está na relação dos professores com os alunos e com o processo de ensino-

aprendizagem, pois é nesta relação que eles constroem a sua autoimagem e a sua identidade profissional, buscando um retorno do seu trabalho. Para enfrentar o mal-estar, a autora concorda com a ideia de reformulação do papel da escola e do educador, considerando que a sociedade passou por muitas transformações e requer que tal instituição acompanhe tais mudanças.

Lantheaume (2012) realizou uma pesquisa etnográfica com professores de sete colégios franceses durante um ano letivo. A partir de uma sociologia pragmática, a autora descreve e analisa a postura dos professores diante das novas normas de trabalho. Para ela, o conceito de mal-estar é impreciso e a gestão das dificuldades faz parte da essência da profissão docente. Nesse caso, “as dificuldades dos professores estão ligadas muito mais ao ambiente de trabalho do que a transtornos pessoais que eles levariam para a sala de aula.” (LANTHEAUME, 2012, p. 372). Apesar do desassossego, os professores continuam tendo prazer em ensinar, e por isso constroem estratégias para lidar com as adversidades:

Entre as soluções mais significativas e mais utilizadas, distinguem-se diferentes formas de resistência, a introdução de variações na atividade, astúcias para trabalhar bem apesar de tudo e reafirmar ou atualizar o sentido do trabalho, estratégias de “fuga” e um agir coletivo criador, para trabalhar melhor, suportar as dificuldades do trabalho de ensino, reconstruir uma dignidade perdida. (LANTHEAUME, 2012, p. 373).

Entretanto, tal pensamento pode contribuir para a responsabilização docente, na qual o professor é o principal (ou único) responsável pelo seus resultados e desenvolvimento profissional, bem como dos problemas que aparecerem no ambiente escolar. Além disso, ao colocar o termo mal-estar como sendo impreciso, a autora pretere a complexidade do mesmo, desconsiderando os seus elementos sociais.

Esteve (1999) apud Pereira, Aguiar e Costa (2015) relaciona o mal-estar a uma situação de desajuste profissional, causado devido às vicissitudes sociais e às novas obrigações do sistema educacional. Para ele, existem dois grupos de fatores que influenciam no mal-estar: os fatores primários, relacionados ao trabalho em sala de aula e os fatores secundários, referentes às condições ambientais (contexto) em que se exerce a docência. Para entender esses fatores de modo mais claro, este autor enumera doze indicadores que resumem as mudanças recentes na educação, a saber: aumento das exigências em relação ao professor; inibição educativa de outros agentes de socialização; desenvolvimento de fontes de informação alternativas à escola; ruptura do consenso social sobre a educação; aumento das contradições no exercício da docência; mudanças de expectativas sobre o sistema educativo; modificação do apoio da sociedade à organização da instituição educacional; menor valorização docente; alterações nos conteúdos

curriculares; escassez de recursos materiais; mudanças na relação professor-aluno; e fragmentação da práxis docente.

Tais indicadores afetam negativamente a personalidade do docente e acarretam em problemas de saúde desse profissional. Além disso, a ruptura causada pelo contraste entre a expectativa e a realidade do campo educacional podem desmotivar o professor, em que ao mesmo tempo em que há um aumento excessivo de suas obrigações pedagógicas e sociais, seu trabalho é cada vez mais desvalorizado e alvo de questionamentos:

Os professores se encontram com uma nova fonte de mal-estar pois há alguns anos a escola, a família e demais grupos sociais convergiam em relação aos valores e modelos que deveriam ser transmitidos. Atualmente, perdeu-se este consenso e, portanto, escola e família muitas vezes discordam em relação aos valores defendidos, posturas e posicionamentos. Algumas famílias, de forma diferente, renunciaram às responsabilidades que vinham desempenhando no âmbito educativo, cobrando-as das instituições escolares. Vive-se uma época em que se exige cada vez mais da escola e dos professores, em contrapartida, não se tem os recursos e apoio necessários para a sua concretização. (SANCHES e GAMA, 2016, p. 157).

Em contrapartida, Costa (2005) apud Sanches e Gama (2016) valoriza a profissão docente como uma atividade de grande importância social, cuja relevância foi sendo historicamente construída. Assim, a responsabilidade de educar as massas, proporcionar a mobilidade social e livrar a sociedade de todas as suas mazelas foi submetendo os professores a uma expectativa salvacionista, inalcançável e por causa disto, geradora de mal-estar. De acordo com Sanches e Gama (2016, p. 158):

Compreendemos que a mudança no contexto social onde se exerce o ensino, apresenta demandas e exigências que a escola e o professor nem sempre têm condições para cumprir. A educação tem sido sobrecarregada com a expectativa de que pode salvar a sociedade, preparando as gerações do futuro, salvando as crianças e jovens do analfabetismo, da privação, violência e desemprego. Os professores encontram-se, ante as dificuldades diante das novas responsabilidades a cada dia, demandas contraditórias e a crítica social por não as atender. Essas exigências junto às implicações do contexto social, compõem uma nova organização escolar que, sem as adequações necessárias, traduzem-se em precarização do trabalho docente e conseqüente mal-estar profissional.

Por sua vez, Santos e Silva (2014) discutem o mal-estar a partir da perspectiva niilista de Nietzsche, na qual a decadência dos valores da sociedade em geral, e conseqüentemente, da ação educativa, resultam numa crise cultural e existencial. Assim, o conceito de niilismo, entendido como uma crise dos sentidos, ajudaria a explicar o aumento da apatia, do desinteresse e da desmotivação docente diante do exercício da profissão, o que pode ser comprovado a partir dos seguintes exemplos:

Quando notamos o grande absentéismo dos profissionais da educação, que se ausentam mediante licenças de saúde ou abandono; quando ouvimos estatísticas assustadoras sobre o adoecimento físico e psíquico desses profissionais; quando presenciamos a considerável desmotivação e apatia presentes em suas atitudes, suas queixas, manifestadas nas reuniões de trabalho e durante as aulas; quando suspeitamos do seu desinteresse ao assistir à pouca participação ativa nos grupos de discussão e capacitação profissional, estamos diante do mal-estar que atinge os professores. (SANTOS e SILVA, 2014, p. 144-145).

Ou seja, a crise de valores relacionados à educação, com a perda do sentido da mesma e da autoridade docente, combinada com outros fatores, como o descaso político em relação à mesma (embora exista o discurso de que a educação é a chave para o desenvolvimento do país), contribui para a desvalorização da instituição escolar, e em decorrência disso, para a desvalorização do trabalho do professor.

Santos (2020) analisa o mal-estar entre professores do ensino médio por meio de uma pesquisa realizada entre 2011 e 2013 na cidade de Uberlândia, Minas Gerais. Partindo da psicanálise freudiana, a autora concebe o mal-estar docente como “uma expressão peculiar no contexto educacional de um mal-estar social e cultural maior, que representa algo que funda a condição de sujeito em nossa sociedade.” (SANTOS, 2020, p. 134). Dessa forma, levando em consideração a subjetividade intrínseca desse fenômeno, a autora procura evidenciar as prováveis razões do mal-estar realizando entrevistas em um grupo de 16 professores de instituições públicas e privadas.

Os dados coletados revelaram que há muitas razões associadas ao mal-estar no grupo pesquisado, como por exemplo: as falhas no processo educativo de adaptação às normas sociais; a cobrança incessante pelo sucesso do processo de ensino-aprendizagem, o que dificulta o reconhecimento de limitações e dificuldades; a ambivalência dos sentimentos no que se refere à profissão; e os dilemas sociais que acabam invadindo o espaço escolar. Como estratégia para superar esses impasses, a autora defende a desmistificação em torno do mal-estar, para que o modo como ele é vivido e experimentado possa ser compreendido.

Ferrari e Araújo (2005) ressaltam a ligação existente entre o mal-estar do professor e a violência do aluno através de uma pesquisa realizada com 36 docentes e discentes (18 de cada) de três escolas de ensino médio da rede particular de Belo Horizonte (MG). Com base em informações obtidas em questionários e entrevistas semidirigidas, os autores concluíram que o mal-estar do professor, assim como a suposta violência do aluno, fazem parte do contexto atual, reforçado pela perda de autoridade e do desejo de ensinar do educador. Assim, seria iminente reinventar o vínculo educativo, elementar para a concretização do processo civilizatório do qual a instituição escolar é encarregada.

Coutinho e Carneiro (2016) realizaram uma pesquisa-intervenção voltada para o enfrentamento do mal-estar vividos por professores e alunos dentro do ambiente escolar, tendo na perspectiva psicanalítica um importante aliado para a superação das dificuldades vividas. Para as autoras, existem diversos impasses durante o processo de escolarização, que somados com os problemas sociais do Brasil e a ideia de fracasso escolar, produzem mal-estar nos diferentes agentes envolvidos no processo educativo. Assim, tal debate se torna complexo, na medida em que:

[...] abrange a discussão de vários sentidos, principalmente apontando para as relações em que o sujeito está inserido e produz. Esse termo parece estar relacionado a algum tipo de desconforto ou desequilíbrio atrelado às possíveis relações, seja com pares, com o outro, com a instituição, etc. (COUTINHO e CARNEIRO, 2016, p. 114).

Dessa forma, é possível entender que a complexidade do mal-estar na escolarização está associada à existência de diferentes causas internas e externas, e tal fenômeno é sentido de diferentes maneiras por docentes e discentes. No entanto, as autoras ressaltam que a sensação de mal-estar, ao levar o indivíduo a uma posição incômoda, pode ser algo impulsionador e favorecer o surgimento de novas posturas e direções, convertendo-se em algo positivo (COUTINHO e CARNEIRO, 2016). Além disso, em seus resultados, as autoras enfatizam que é necessário encontrar novas estratégias para direcionar o tratamento do mal-estar, sem esquecer de apreender os laços sociais e os discursos no qual ocorrem a sua produção.

### 2.3 MAL-ESTAR NA PANDEMIA

Para complementar o debate realizado no presente estudo, é imprescindível abordar um fator recente de causa e/ou intensificação do mal-estar: a pandemia de covid-19, que gerou alterações drásticas no cotidiano da população de todo o globo, para enfrentar um vírus até então desconhecido. Tal fato impulsionou novos desdobramentos de um tema recorrente na área educacional, por isso a sua abordagem se faz necessária.

Ferronato e Santos (2021) investigaram a percepção e os sentimentos de bem-estar e de mal-estar de professores em relação ao ensino remoto no contexto da pandemia. A pesquisa foi feita por meio de um questionário on-line disponibilizado para os professores de Educação Infantil e Ensino Fundamental do município de Maracaju, no Mato Grosso do Sul. Como resultado, as autoras afirmam que, apesar da reinvenção profissional e da superação parcial das

dificuldades do ensino remoto, os professores sofrem com a sobrecarga física e emocional causada pelo aumento de trabalho:

Os docentes estão abarrotados de atividades para corrigir, mensagens de e-mails e de aplicativos, fóruns de ambientes virtuais e outros para dar conta, tudo isso intensificando o adoecimento docente. Porque além da pressão e vigilância imposta, o uso constante das tecnologias, com as quais nem todos estão familiarizados, amplia as possibilidades de adoecimento físico e mental. [...] São vários os desafios para o professor trabalhar em casa no sistema de *home-office*. Um deles está nas condições que dispõe para isso, como por exemplo a necessidade de espaço próprio para o trabalho separado das atividades e do funcionamento geral do lar, porém nem todos os professores dispõe desse espaço. (FERRONATO e SANTOS, 2021, p. 280, grifo dos autores).

Ainda no contexto da pandemia, Pachiega e Milani (2020) visaram refletir sobre o mal-estar docente diante das mudanças pedagógicas impostas pela pandemia da covid-19. Por meio de um arcabouço teórico embasado na Psicanálise, os autores apontaram que os ajustes e alterações realizados pelo sistema educacional para cumprir as medidas de distanciamento social exigiu dos professores a elaboração de estratégias de adaptação diante de uma realidade desconhecida por muitos:

Nesse aspecto, é interessante refletir sobre o adoecimento do professor durante a pandemia como uma renúncia compulsória de um eu idealizado e de uma posição do sujeito-suposto-saber. Soma-se a esses dois fatores, neste momento de aulas remotas, a existência de possíveis falhas na relação aluno-professor, como os abalos que podem acontecer nas questões transferenciais e, com isso, impossibilitar o professor de realizar a prática docente [...]. Além disso, outros fatores podem contribuir para o mal-estar docente, como lidar com a tecnologia, a distância física dos alunos e do ambiente escolar, as inovações pedagógicas e as adaptações didáticas, além de tantos outros fatores adjacentes a essas mudanças. (PACHIEGA e MILANI, 2020, p. 226-227).

Com esta exposição sucinta, é possível perceber que está havendo uma ampla produção acadêmica sobre o mal-estar na educação, cujo tema é visto de forma predominantemente negativa, tendo como principais objetos de estudo os professores que lecionam na modalidade de ensino fundamental. Muitos dos trabalhos recorrem à revisão bibliográfica, ao questionário e à entrevista para coletar dados sobre o assunto. Suas causas são geralmente associadas a fatores internos e externos à escola, como por exemplo: o aumento de cobranças e demandas, as mudanças de visões sobre a educação, as condições de trabalho (docente), etc. Com isso, a psicanálise aparece muitas vezes relacionada ao mal-estar, tanto para compreender este fenômeno quanto para buscar soluções para amenizá-lo.

Poucos trabalhos encontrados discutem sobre o mal-estar em outros agentes da educação (como os alunos e os gestores, por exemplo) ou em outras modalidades (como o ensino

superior). Convém lembrar que o mal-estar se manifesta de diferentes formas, e que além de características de ordem pessoal ou contextual, tal fenômeno também pode ser influenciado pelo papel que os sujeitos possuem na instituição escolar. Em relação ao ensino superior, este possui as suas especificidades quando comparado a outros níveis, cujas diferenças podem ser observadas na dinâmica das aulas, nas metodologias de ensino e avaliação, na rotina de estudos, na relação professor-aluno-conhecimento (marcada pela atribuição de maior responsabilidade e liberdade ao discente no processo de ensino-aprendizagem desenvolvido), na maior preocupação com a (re)inserção no mercado de trabalho, etc.

Diante dessas constatações, torna-se profícuo analisar o mal-estar em estudantes universitários pertencentes a cursos de licenciatura (formação de professores), pois além dos novos desafios concernentes a esta etapa educacional, antigas questões podem retornar com uma nova configuração, como por exemplo: dificuldades de aprendizagem, de socialização, de conciliar trabalho e estudos, entre outras. Não obstante, embora esteja em processo de formação, tal grupo pode ter vivenciado situações em sala de aula por meio de estágios (obrigatórios e/ou remunerados) e pelos referenciais teóricos acessados ao longo das disciplinas, provavelmente os discentes têm ciência das adversidades que a sua futura profissão pode ter (aumento de cobranças por resultados, acúmulo de atividades, falta de apoio governamental, desmotivação, baixa remuneração, relações difíceis com os outros atores da instituição escolar, entre outros).

Por conseguinte, devido ao fato de tangenciar esses assuntos, no próximo capítulo, será analisado o conceito de saúde mental, que também ganhou destaque em virtude da atual conjuntura. Tal discussão será feita em duas partes: a primeira versa sobre a pandemia e os seus impactos imediatos e a segunda trata sobre a saúde mental com base na análise de trabalhos desenvolvidos no presente contexto, mantendo o enfoque na área da educação.



### **3. CAPÍTULO 2: UM FATOR INTENSIFICADOR: EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19 SOB O MAL-ESTAR E A SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS**

Continuando a discussão teórica, este capítulo irá abordar sobre a saúde mental, expressão recorrente em diferentes âmbitos e que ultimamente, assim como o mal-estar, vem ganhando cada vez mais espaço na literatura acadêmica, devido aos desdobramentos da pandemia. No entanto, apesar do seu uso frequente, tal termo possui diferentes modos de compreensão, dependendo dos discursos que as sustentam. Por isso, é pertinente fazer uma análise sobre esse aspecto intrínseco do ser humano.

A pandemia causada pelo surgimento do coronavírus trouxe grandes transformações para as diversas atividades realizadas pelos seres humanos, exigindo adaptações de todos a uma nova realidade. Inclusive, os sistemas educacionais de todo o mundo, em um curto espaço de tempo, foram obrigados a repensar as relações entre professores, alunos e o processo de ensino-aprendizagem (PACHIEGA e MILANI, 2020). Muitos países aderiram ao ensino remoto, de caráter emergencial, em todas as modalidades, o que em muitos casos representou uma fonte de mal-estar para os envolvidos.

Alguns fatores que ajudam a explicar tal sofrimento é que o ensino remoto, diferente da EAD, foi instituído sem haver uma preparação prévia, tanto dos docentes quanto dos discentes, em que muitos não possuem acesso ou têm dificuldades para lidar com as ferramentas tecnológicas. Além disso, em tal regime, questões como estrutura, rotina de trabalho, material didático e avaliações muitas vezes não foram devidamente pensadas para atender as especificidades dos indivíduos participantes do processo de ensino-aprendizagem escolar.

As dificuldades do ensino remoto, somadas aos desafios relacionados às consequências da pandemia, têm produzido diferentes impactos na saúde mental dos indivíduos, que provavelmente irão perdurar muito mais do que a própria pandemia (PINHO et al., 2021; FARO et al., 2020; MINERVINO et al., 2021; LIPP e LIPP, 2020; RIBEIRO et al., 2021). Desse modo, também é necessário refletir sobre como a saúde mental vem sendo estudada dentro do atual contexto.

Por conseguinte, esta seção será desenvolvida em duas partes: primeiramente, é feita uma abordagem sobre a pandemia e alguns dos seus desdobramentos, principalmente aqueles relacionados à Educação (implementação do ensino remoto e ações governamentais, por exemplo). Na segunda seção, discorre-se sobre o conceito de saúde mental, e em seguida, serão analisados trabalhos que foram desenvolvidos a partir do advento da pandemia. Cabe lembrar que as obras escolhidas para esta parte do referencial teórico seguiram os mesmos protocolos

do capítulo anterior: utilizou-se as mesmas bases de dados, em que foram aplicados três novos descritores (“saúde mental”, “pandemia” e “ensino remoto”). Com isso, a partir dos títulos e resumos, as obras foram selecionadas e lidas.

### 3.1 O SURGIMENTO DA PANDEMIA E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS

Como foi visto anteriormente, o mal-estar é influenciado por diferentes condições e transformações na civilização, podendo ter sua intensidade e/ou formas de expressão ampliadas. Atualmente, é possível apontar para a existência de um novo fator intensificador: a pandemia de covid-19, que surgiu devido à proliferação do vírus SARS-CoV-2, até então desconhecido pela comunidade científica. Devido à sua alta transmissibilidade, o vírus se espalhou rapidamente pelo mundo, e diante da inexistência de vacinas ou tratamentos adequados para conter o seu avanço e da possibilidade de morte de pessoas que contraíam a doença, as ações mundiais de saúde pública concentraram seus esforços em diminuir as taxas de transmissão por meio da quarentena, do isolamento, do distanciamento social e da contenção comunitária:

Isolamento refere-se à separação de indivíduos portadores de covid-19 de pessoas não portadoras, com o objetivo de proteger as pessoas não-infectadas, normalmente ocorrendo em contexto hospitalar. A quarentena – uma das práticas mais antigas e efetivas para o controle de surtos de doenças comunicáveis – envolve a restrição do movimento dos indivíduos e populações presumidamente expostos a uma doença contagiosa, mas que estão assintomáticos, na expectativa de identificar casos positivos após o período de incubação da doença. O distanciamento social diz respeito à redução de interações entre todos os indivíduos de uma comunidade mais ampla, estejam infectados ou não, e inclui o fechamento do comércio, das escolas, dos locais de trabalho, bem como o cancelamento de reuniões públicas. Se essas medidas forem consideradas insuficientes, a contenção comunitária pode ser aplicada, expandindo o distanciamento social para uma quarentena com amplitude em uma comunidade, cidade ou região, restringindo a movimentação de todos os indivíduos (TROUTINHO et al., 2021, p. 3)

Assim, a pandemia do coronavírus, bem como as suas medidas de controle, trouxeram grande impacto no mundo, com consequências políticas, econômicas, sanitárias e sociais para todos. Porém, tais consequências atingem os indivíduos de diferentes formas, e com graus variados, ainda mais em um país como o Brasil, marcado por suas desigualdades profundas:

A despeito do que se pode pensar, o coronavírus não é democrático. Mesmo que tenha se expandido e afetado pessoas de classes, raças, etnias, gêneros e sexualidades distintas, mas que são igualmente humanas, sua transmissão, o adoecimento e as consequências objetivo-subjetivas e físico-mentais exprimem nossas abruptas e inaceitáveis diferenças na concretização dessa humanidade. (COSTA e MENDES, 2021, p. 223)

Além das muitas incertezas e preocupações, o Estado brasileiro contribuiu para o aumento do mal-estar entre a sua população, devido à descoordenação do governo no enfrentamento da pandemia e da aplicação de políticas públicas insuficientes para amenizar os seus efeitos. Segundo Soares e Menezes (2021, p. 6):

O Brasil, no bimestre fevereiro-março de 2020, dado que a epidemia de covid-19 progredia, teve oportunidade de tomar iniciativas tanto no mercado produtor interno quanto no externo, para prover o país de maiores quantidades de equipamentos de proteção individual (EPI), testes diagnósticos e respiradores pulmonares suficientes [...] é crucial a atuação do governo central na proposição e execução de políticas, articulação dos entes federados, dos agentes econômicos e da sociedade.

Ou seja, o Brasil teve a oportunidade de se preparar para o enfrentamento da pandemia, tendo em vista que o vírus ainda não estava disseminado pelo país, ao contrário de outras partes do mundo. Além disso, o governo federal poderia ter adotado estratégias semelhantes à de outros países para diminuir os impactos causados pelo SARS-CoV-2, com uma atuação que levasse em consideração os êxitos e dificuldades de outras nações, agilizando suas providências e adaptando-as à realidade local, marcada pela grande heterogeneidade de renda, demografia, infraestrutura, etc. Entretanto, isso não aconteceu:

Diante de uma emergência pública de tamanha proporção, é imprescindível que a resposta governamental seja coordenada, cuidadosamente planejada e guiada pela justiça social e pela evidência científica a fim de reduzir ao máximo os desfechos negativos. Todavia, no Brasil, o que ocorreu na esfera política foi exatamente o oposto, e o país apresentou uma das piores respostas à pandemia, mantendo uma alta média móvel de casos, internações e óbitos [...]. (ANIDO, BATISTA e VIEIRA, 2021, p. 9)

De modo geral, as ações governamentais foram implementadas tardiamente, o que resultou no alto número de casos e de óbitos causados pela covid-19. Muitos brasileiros foram tomados pelo medo, pela incerteza e pela angústia diante do descaso e da insensatez política, econômica, social e sanitária do Estado brasileiro diante dessa complexa crise (SOARES e MENEZES, 2021).

Segundo Souza Júnior e Henderson (2021), os indivíduos atribuem ao Estado a responsabilidade de amparo, apoio e proteção, sobretudo em momentos de crise. No entanto, muitas vezes, o Estado (brasileiro) se exime de suas obrigações e até mesmo acaba contribuindo para o aparecimento do sentimento de insegurança, como é possível constatar no atual contexto pandêmico. Com isso, tal movimento realizado acaba reafirmando a sua importância para a existência da civilização, mantendo e ampliando o seu próprio poder:

[...] o Estado gerencia a insegurança da população como estratégia para se fazer imprescindível. Trata-se de uma estratégia para se fazer necessário, por meio da qual, ao permitir um nível de terror controlado, ele surja como último bastião da segurança, mostrando toda sua pertinência. Assim, a função do Estado de promoção do bem-estar não é absoluta, é antes regulada por seu próprio interesse de autopreservação. O governo que se encontra no poder apenas herda tal lógica de sobrevivência estatal e a administra conforme seus interesses políticos. O enfrentamento a pandemia é, portanto, comprometido por essa dinâmica bombeiro-incendiário do Estado, em que o bem-estar estatal estará sempre à frente do bem-estar social. Trata-se de um uso melancólico do poder, isto é, a interiorização por parte do cidadão de que ele é merecedor da angústia, que não há nada possível a ser feito e que o Estado, no formato presente, é a única opção viável. (SOUZA JÚNIOR e HENDERSON, 2021, p. 5)

Nesse sentido, ao priorizar a sua sobrevivência e não a de sua população, o Estado coloca em risco o pacto social, produzindo diferentes traumas e sofrimentos nas pessoas. Assim, além de lidar com o desastre natural causado pelo SARS-CoV-2, também estamos enfrentando um desastre simbólico, oriundo das (in)ações do governo brasileiro em efetivar medidas articuladas com as necessidades dos diferentes grupos sociais diante da pandemia.

Devido ao seu caráter global, o coronavírus acabou afetando drasticamente o funcionamento de diversas sociedades, atingindo praticamente todos os aspectos da vida humana, como trabalho, economia, lazer, transporte, saúde e educação, inclusive, o sistema educacional foi um dos setores mais atingidos pela pandemia (PINHO et al., 2021). Para cumprir as medidas sanitárias de distanciamento social e de contenção da doença, escolas e universidades tiveram a suspensão de suas atividades presenciais. Diante dessa realidade, para dar continuidade ao ano letivo, o MEC instituiu portarias visando a possibilidade de continuação das aulas por meio do ensino remoto emergencial (TROTINHO et al., 2021).

Nesse contexto, com o uso de ferramentas de comunicação virtuais, o processo de ensino-aprendizagem que antes acontecia em sala de aula, passou a ser desenvolvido on-line. No entanto, tal processo ocorreu com muitas dificuldades para todos, tendo em vista a falta de domínio do funcionamento do ensino remoto. Além disso:

Apesar dos esforços dos governos, das escolas, dos professores e professoras, dos alunos e das famílias para manter a escola em funcionamento, bem como o ensino e a aprendizagem, estudantes relatam falta de acesso a computadores, de internet de boa qualidade, de espaço adequado para estudar em casa e até de acúmulo de atividades. Além das questões de acesso à internet, e outras já apontadas, o ensino remoto emergencial tem revelado fragilidades do ponto de vista pedagógico, ao considerar a falta de formação profissional adequada para o ensino virtual. A situação dos professores não é diferente. O distanciamento do ambiente escolar exige dos professores mais tempo para o preparo das aulas e correção de trabalhos, além de tempo para atendimento individual de alunos por meio eletrônico. (TROTINHO et al., 2021, p. 4)

Para as instituições que já atuavam com a EAD, houve a adaptação de cursos e disciplinas presenciais para os sistemas e plataformas on-line existentes. Todavia, para aquelas instituições educacionais de caráter totalmente presencial (que representam a maioria das escolas brasileiras), foi preciso criar protocolos que contemplassem as rotinas, preocupações e estratégias características da sala de aula, de modo a contornar as contingências existentes (MÁXIMO, 2021). Com a autorização do MEC, a adoção do ensino remoto trouxe mudanças relevantes na lógica do ensino, trazendo desafios a todos aqueles que fazem parte do processo de ensino-aprendizagem escolar. Cabe lembrar que o ensino remoto emergencial e a educação à distância possuem diferenças consideráveis entre si:

Enquanto a modalidade de educação a distância (EAD), dispõe do decreto de nº 9.057 de 25 de maio de 2017, que regulamenta o ensino a distância no país, a mesma precisão não existe em relação ao ensino remoto. A EAD é uma modalidade de ensino que já é pensada antes mesmo do início do curso, uma vez que está no projeto pedagógico autorizado pelo MEC. Além disso, há uma estrutura pensada como material didático, um ambiente virtual de aprendizagem, com flexibilidade de tempo. O/A professor/a da disciplina – além de contar com o suporte de um tutor/a, que também é quem dá o suporte ao aluno no ambiente virtual – não participa, necessariamente, no mesmo tempo que o aluno, do processo educacional. Já o regime remoto de aulas [...] embora também utilize de tecnologias da informação e comunicação, é um regime de excepcionalidade, pensado para esse momento em que há a necessidade de isolamento social, e tem diferenças significativas da modalidade EAD. O primeiro é o fato de não ter um material produzido anteriormente; outra mudança significativa é que ocorre de forma sincrônica, o que significa que professor e alunos estão conectados ao mesmo tempo. As aulas acontecem nos horários habituais, e é imprescindível a presença do aluno durante a aula. Há uma interação direta, em que o professor/a expõe o conteúdo da aula, promove debates, propõe atividades como na modalidade presencial. (NSCIMENTO, 2021, p. 85)

Assim sendo, embora sejam frequentemente confundidas, ensino remoto e educação à distância são duas modalidades muito distintas, com diferentes dinâmicas de funcionamento, planejamento e organização das aulas, metodologias de avaliação, flexibilidade de tempo, etc. Além disso, a primeira possui um caráter temporário, considerando que ela foi adotada nos diferentes níveis de ensino do mundo inteiro para manter o distanciamento geográfico em virtude da covid-19 e para dar continuidade às atividades escolares (FERRONATO e SANTOS, 2021).

Contudo, da mesma forma com que medidas de diferentes naturezas de enfrentamento do coronavírus foram implementadas no território brasileiro, aquelas destinadas à educação também foram alvo de críticas por diversos motivos. Por exemplo, em relação à educação superior, Cavalcanti e Guerra (2021) criticam o excesso de portarias emitidas pelo MEC, que buscaram prorrogar a excepcionalidade da oferta de aulas mediadas pelas tecnologias da informação. Segundo as autoras:

Diante das medidas tomadas pelo Estado, em relação à Educação Superior, foi perceptível a inércia e a incapacidade de fornecer respostas assertivas e de estabelecer rotinas e procedimentos padronizados que fossem capazes de evitar que quase um milhão de estudantes, matriculados nas universidades federais, ficassem com suas atividades acadêmicas paralisadas, em um primeiro momento. O fato de, a cada 30 dias, o MEC emitir Portarias que prorrogavam o prazo da situação de excepcionalidade, sem uma diretriz capaz de dar confiança, tanto às universidades públicas quanto aos mais de 800 mil estudantes com atividades suspensas, provocou, além de incertezas relacionadas às atividades acadêmicas, inseguranças diversas [...]. Os conflitos foram inevitáveis e a inércia foi o resultado da negação, da falta de diálogo entre as partes envolvidas e da incapacidade de todos em lidar com a calamidade, processo agravado pela ausência de lideranças capazes de mobilizar esforços conjuntos para o enfrentamento da situação. (CAVALCANTI e GUERRA, 2021, p. 15)

Além de todos as implicações imediatas acarretadas pela pandemia, esta ainda provavelmente vai ter efeitos diversos sob os indivíduos em um futuro próximo, de acordo com estudos que estão sendo realizados. Por exemplo, Minervino et al. (2021) afirmam que a pandemia pode afetar a saúde das pessoas, favorecendo o surgimento de uma epidemia de transtornos mentais, concomitante e/ou subsequente ao atual momento. Numa perspectiva similar, Schmidt et al. (2020) consideram importante compreender os desdobramentos negativos e as implicações psicológicas causadas pela covid-19, tendo em vista que estes podem ser mais duradouros do que o próprio acometimento. Em decorrência disso, Pinho et al. (2021) apontam para a prevalência de sintomas psicológicos e psicossociais, que causarão o aumento do adoecimento mental da população.

Seguido essa linha de pensamento, Faro et al. (2020) alertam que a pandemia não é apenas um fenômeno de ordem biológica, pois está provocando diversas perturbações de vários níveis, tanto nos sujeitos quanto na sociedade como um todo. Os autores alertam que o enfrentamento da crise do coronavírus está priorizando algumas de suas dimensões, enquanto outras não estão tendo a atenção necessária:

Usualmente, boa parte dos esforços das autoridades de saúde pública e dos veículos de comunicação durante as epidemias tem envolvido a compreensão dos efeitos físicos e biológicos da doença, revelando pouca, ou quase nenhuma, atenção às questões da saúde mental. Assim como trabalhado ao longo deste texto, não se pode minimizar as repercussões psicológicas que o cenário geral da pandemia causa sobre indivíduos em particular, grupos com características de vulnerabilidade específicas e a sociedade como um todo, visto que o impacto na saúde mental, muitas vezes, se torna um fator notavelmente limitante para que o próprio país supere uma crise como a da COVID-19. (FARO et al., 2020, p. 9).

Ribeiro et al. (2021) destacam que a covid-19, pelo fato de tratar de uma doença de proporções catastróficas, maiores do que outras que surgiram em um passado recente, com origem, natureza e curso até então pouco conhecidos, precisa ser amplamente estudada, por

meio de pesquisas que explorem seus diferentes aspectos, inclusive aqueles referentes à saúde mental dos indivíduos no tempo presente:

As pandemias apresentam uma elevada complexidade, ocasionando um importante impacto na saúde pública nas diferentes esferas, inclusive no âmbito psicossocial. Uma pandemia como a COVID-19, pode causar uma perturbação psicossocial passível de ultrapassar a capacidade de enfrentamento dos indivíduos afetados. Acredita-se que toda a população inserida no cenário pandêmico possa sofrer impactos psicossociais em diferentes níveis de intensidade e de gravidade. Estima-se que aproximadamente um terço ou metade da população exposta possa desenvolver alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado em saúde mental. (RIBEIRO et al., 2021, p. 2)

Desse modo, diante da relevância da pandemia e de suas consequências para a população mundial a curto, médio e longo prazo, a literatura acadêmica está concentrada na discussão dessa temática em diferentes esferas. Porém, apesar da quantidade de produções, tal tema ainda possui muitas lacunas, portanto, não deixou de ser um campo propício para explorações. Assim, de acordo com o viés da presente pesquisa, torna-se pertinente discutir sobre o conceito de saúde mental, relacionando-o com trabalhos desenvolvidos no contexto atual e com a área da educação.

### 3.2 SAÚDE MENTAL EM FOCO: UMA BREVE ANÁLISE DE TRABALHOS DESENVOLVIDOS NO CONTEXTO PANDÊMICO

Saúde mental é um conceito que aparece de maneira recorrente em diferentes situações, como por exemplo nos meios de comunicação, nas legislações, nas políticas governamentais, em serviços de saúde, em estudos científicos, etc. Trata-se de um tema transversal, que engloba vários saberes e linhas de pensamento, carregando implicitamente um modo de conceber as ideias de “saúde “ e “doença”, geralmente colocadas como antagônicas:

À vista disso, dois modos de entendimento da saúde e doença se destacam: 1) a compreensão positivista, pragmática, baseada nas ciências empíricas – biologia, física e química –, que considera a saúde e a doença através da bioestatística e do selecionismo. Nessa perspectiva, saúde e doença estão relacionadas à normalidade. Logo, a anormalidade seria um desvio estatístico entre o atípico e o funcionamento normal do organismo, comparando o funcionamento de cada indivíduo com o funcionamento geral da espécie, em larga escala; 2) a compreensão subjetivista, que pensa a saúde e a doença por meio de um universo linguístico e genealógico, relacionados à cultura, gramática, epistemologia, antropologia e história. Saúde e doença não são vistas como um desvio na norma, mas como uma construção mutável, com caráter subjetivo e intencional, conhecidas por meio da descrição dos fenômenos. Essa compreensão se divide em duas outras: 2.a) as que percebem a saúde como um valor externo, baseado nas regras de uma determinada comunidade – que definem aquilo que é a doença; 2.b) e as que percebem como valor interno, baseado naquilo

que os indivíduos descrevem como percepção da própria incapacidade – a experiência de adoecimento. (ALCÂNTARA, VIEIRA e ALVES, p. 352)

Assim sendo, a saúde mental envolve a construção de discursos permeados por fatores políticos, econômicos, sociais e culturais, e tal termo não é consensual, ao contrário do que possa parecer. Embora geralmente apareça associado à sensação de bem-estar e/ou ausência de doenças, há diferentes formas de compreender esse conceito, que foi se tornando complexo devido mudanças contextuais e aos avanços na área da saúde.

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu a saúde como sendo um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social (não consistindo apenas na ausência de enfermidades), na qual o indivíduo consegue perceber as suas capacidades, lidar com as tensões da vida e contribuir para a comunidade (ALCÂNTARA, VIEIRA e ALVES, 2022; GAINO et al., 2018). Em um primeiro momento, tal definição pareceu inovadora, pois expandiu tal noção incluindo vários aspectos. No entanto, surgiram críticas intensas devido à impossibilidade de se alcançar o “completo bem-estar” proposto pela OMS, tendo em vista as limitações humanas e ambientais:

[...] a OMS cita a inclusão dos aspectos psicológicos como parte da saúde [...]. Essa ideia inovadora, na época de sua divulgação, estimulou países do mundo todo a repensar suas políticas de saúde enquanto tentavam aliviar a depressão pós-guerra. Entretanto, o conceito da OMS recebeu críticas por limitar a saúde apenas a um estado completo de bem-estar. Outra fragilidade dessa definição se relaciona a doenças crônicas, que não eram, na época, um problema tão evidente de saúde, mas agora constituem uma das principais problemáticas na maioria dos países. Além disso, avanços da tecnologia biomédica tornaram possível o aumento da longevidade, mesmo com um diagnóstico estabelecido. Esse novo perfil torna a definição da OMS obsoleta e resulta em maiores gastos com saúde, pois, se saúde é um completo estado de bem-estar, uma pessoa com uma doença crônica estaria doente e em necessidade constante de cuidado médico. (GAINO et al., 2018, p. 113-114).

Com isso, a OMS reformulou a ideia de saúde, colocando-a como sendo fruto de uma produção social, abrangendo princípios como universalidade, integralidade, equidade, medicina preventiva e educação em saúde. Consequentemente, a ideia de saúde mental também sofreu alterações, passando a ser compreendida como sendo algo de natureza subjetiva, influenciada pela cultura (GAINO et al., 2018). Todavia, em ambos os casos coexistem diferentes abordagens em relação a esses conceitos, inclusive, tal polissemia pode ser encontrada em relatórios da própria OMS (ALCÂNTARA, VIEIRA e ALVES, 2022).

Seguindo as políticas internacionais, o Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro também possui um conceito amplo de saúde, e os cuidados com a saúde mental estão entre as suas prioridades, cuja filosofia muitas vezes se encontra internalizada nos profissionais de



saúde. Gaino et al. (2018) investigaram a concepção de saúde mental existente entre profissionais que atuavam em diferentes serviços de saúde na rede pública no estado de São Paulo. Os autores realizaram entrevistas entre 20 desses profissionais e constataram que muitos deles possuíam uma interpretação de saúde mental bem parecida com aquela adotada pela OMS e pelo SUS.

Para Martín-Baró (apud Costa e Mendes, 2021), a saúde mental é parte constituinte do ser humano e mesmo debilitada, continua existindo, e não é possível separá-la da ordem social vigente. Ao discutir sobre saúde mental em um momento de guerra civil, o autor critica as visões hegemônicas desse conceito (ausência de doenças e bom funcionamento do organismo), reforçando o caráter social do mesmo, na medida em que ela também é influenciada por aspectos externos:

A despeito das especificidades das concepções anteriormente citadas, em ambos os casos, saúde mental é entendida como atributo individual; algo que “brota” do indivíduo, de sua mente ou do seu cérebro; que diz muito (ou quase tudo) de si e pouco do mundo em qual este ser e sua saúde mental se criam. Opondo-se à hegemonia na área, [...] ainda que a saúde mental de cada ser seja única, dizendo da própria singularidade deste, não há algo como uma saúde mental privativa, individualizada, um estado individual; muito menos essa se reduz a um fenômeno orgânico e/ou psicológico, por mais que constituída por fatores orgânicos e psicológicos. (COSTA e MENDES, 2021, p. 219)

Ou seja, a dialética indivíduo-sociedade se faz presente na compreensão da saúde mental, cujas condições de produção e reprodução devem ser levadas em consideração, assim como a maneira com a qual sujeitos sociais se relacionam consigo, com o outro e com o mundo. Desse modo, faz-se necessário analisar os desdobramentos da pandemia, buscando refletir sobre os impactos desta na saúde mental dos indivíduos. Diante do número de produções acerca dessa temática, impulsionado pelo contexto atual, e dos objetivos do presente estudo, tal recorte precisa se centrar na esfera da educação.

Pavani et al. (2021) buscaram identificar as repercussões na saúde mental de grupos e populações específicos no contexto da pandemia, a partir de uma revisão narrativa de literatura. Com base nas publicações analisadas, os autores construíram um quadro sinóptico, contendo informações como amostras, objetivos e resultados. Eles chegaram à conclusão de que as repercussões na saúde mental dos indivíduos se intensificaram com a pandemia, principalmente em grupos vulneráveis, por isso, são necessárias a criação de estratégias e políticas públicas voltadas à saúde mental dos brasileiros.

Schmidt et al. (2020) também fizeram um levantamento bibliográfico para sistematizar os conhecimentos sobre as implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da

pandemia. Tal pesquisa foi feita a partir do material coletado em diferentes países, com ênfase nos profissionais da saúde e da população em geral. Os autores concluíram que ambos os grupos sofriam com os efeitos psicológicos da pandemia (frustração, estresse, ansiedade, depressão, etc.) e que as intervenções realizadas em outros países poderiam, com as modificações necessárias, ser aplicadas no território brasileiro.

Faro et al. (2020) focaram na emergência do cuidado diante da crise da covid-19. Os autores concentraram seus esforços em reunir dados voltados para o impacto da pandemia na saúde mental das pessoas, refletindo sobre as medidas de isolamento e distanciamento social adotadas no Brasil. Tal análise é feita em três momentos distintos (pré-crise, intracrise e pós-crise), na qual é destacada a importância da psicologia e da atuação dos profissionais da saúde para minimizar os impactos negativos da crise sanitária atual:

Independentemente da fase da crise em que se encontre uma localidade, espera-se que tenda a subir a demanda por cuidados em saúde mental dos pacientes diagnosticados com a covid-19, de seus familiares, de grupos com vulnerabilidades específicas (por exemplo, idosos e pessoas que sofram de doenças crônicas) e de profissionais de saúde da linha de frente, em razão da simultaneidade e velocidade de surgimento de casos confirmados da doença. Isso contribui para que sintomas e transtornos mentais sejam desencadeados pela possibilidade de óbito, transmissibilidade e exposição ao vírus, assim como pelo impacto de todas as mudanças no funcionamento social decorrentes da pandemia. Logo, o principal ponto de intervenção em crises psicológicas deve ser estabelecido pela atitude objetiva e fundamentada dos profissionais de saúde mental para contemplar as diferentes fases da pandemia. (FARO et al., 2020, p. 10)

Ainda sob o mesmo viés, Zago et al. (2021) refletem sobre a importância do cuidado multiprofissional em saúde mental na pandemia da covid-19 a partir da teoria de relação de ajuda, proposta por Rogers, que foca nas necessidades reais de cada indivíduo, oferecendo acolhimento e escuta. Tal pesquisa contou com um trabalho bibliográfico reflexivo, destacando os impactos psicossociais do contexto atual e valorizando experiências exitosas do atendimento on-line, uma das principais possibilidades seguras de contato com o outro:

O atendimento on-line torna-se importante neste momento, uma vez que a transmissão rápida do vírus entre as pessoas dificulta intervenções psicológicas face a face tradicionais embora existam limitações, como por exemplo no que diz respeito à confiança do atendido no sigilo, conseqüentemente afetando o vínculo paciente-profissional e há disponibilidade para expor-se ao mesmo tempo em que existem benefícios e resultados perceptíveis, tratando-se de um meio comum à conectividade e a agilidade de atenção nos tempos atuais. (ZAGO et al., 2021, p. 52).

Apesar do atendimento on-line ter possíveis desvantagens, como a falta de adaptação para pessoas que possuem algum tipo de deficiência, as dificuldades do acesso à internet em determinadas áreas, os impasses causados pelo pouco domínio de ferramentas e aplicativos

tecnológicos, e a insegurança diante da autoexposição, este está se tornando uma realidade mundial, se mostrando eficiente para atender aqueles que precisam de conforto emocional.

A relação de ajuda se encontra centrada na pessoa, cuja abordagem valoriza mais o processo do que o resultado final, de modo que o indivíduo é colocado como o principal agente de mudança. Tal filosofia, combinada com o atendimento e a intervenção assertiva de diferentes profissionais, podem contribuir para a diminuição dos danos causados pela pandemia na saúde mental da população.

O atendimento on-line também foi central no relato de experiência de Minervino et al. (2021), cujo trabalho descreveu o funcionamento do serviço de saúde mental de um hospital universitário durante a pandemia. Os autores destacaram que o teleatendimento se tornou possível devido às mudanças na legislação, mas tais alterações não continham recomendações específicas para tal. Além disso, algumas pessoas possuíam limitações para serem atendidas no modo virtual e/ou se sentiram desconfortáveis diante desse modelo:

Ainda que amplamente usado durante a pandemia, o teleatendimento como recurso em saúde mental precisa ser validado, definindo-se também o perfil do paciente apto a recebê-lo de acordo com a gravidade da doença e seu acesso e habilidade no manuseio das tecnologias disponíveis. É ainda necessário validar ou criar escalas e instrumentos que melhorem a avaliação não presencial, e sobretudo treinar os profissionais para otimizar esse recurso. (MINERVINO et al., 2021, p. 653)

Por isso, os profissionais desse hospital estabeleceram critérios e protocolos de atendimento, avaliação e encaminhamento, facilitando a tomada de decisões, a organização de um plano de ações, a adequação dos meios on-line às possibilidades dos pacientes e a superação de alguns dos desafios trazidos pela pandemia. Os autores defendem ainda que se faz necessário aumentar a qualidade dos serviços oferecidos no ambiente virtual, ampliando o conhecimento de profissionais e pacientes acerca das ferramentas tecnológicas existentes.

Enumo et al. (2020) consideram a pandemia como uma grande fonte de estresse, tendo em vista que o aumento deste contribuiu para o surgimento e/ou agravamento de várias perturbações psicológicas nos indivíduos, devido às incertezas, ameaças à vida e à desestabilização das rotinas. Para enfrentar o estresse e promover a saúde e o bem-estar, os autores elaboraram uma cartilha a partir de obras recentes da Psicologia e áreas afins, com uma linguagem mais acessível, voltada para diversos públicos, de modo a facilitar a compreensão:

A cartilha tem o propósito de contribuir na promoção de estratégias de enfrentamento benéficas e flexíveis, que podem auxiliar na manutenção do bem-estar emocional no dia-a-dia. A promoção da saúde mental tem sido enfatizada como estratégia

complementar às de prevenção e tratamento na Psicologia, em especial após o surgimento da Psicologia Positiva. (ENUMO et al., 2020, p. 2)

Tal cartilha foi avaliada e aprovada de modo on-line por oito juízes, que levaram em consideração a compreensão da linguagem, o conteúdo e a pertinência. A versão final ficou com dezesseis páginas divididas em três partes, todas contendo uma proposta interativa, e foi disponibilizada nas mídias sociais, podendo ser útil para leigos e para serviços de saúde, além de servir de referência para trabalhos posteriores.

O estresse também foi o assunto central de uma pesquisa desenvolvida por Lipp e Lipp (2020), que visaram averiguar como o povo brasileiro estava reagindo diante da pandemia e quais as implicações da mesma para a sua saúde mental. Os autores construíram um questionário on-line que foi respondido espontaneamente por 3.223 adultos, cujos tópicos principais foram: a prevalência de estresse, depressão, ansiedade e doenças físicas; as estratégias de enfrentamento utilizadas; o nível de confiança nas decisões governamentais; os estressores presentes; e aos aspectos positivos que a quarentena pode estar trazendo. A coleta de dados foi realizada nos meses de junho e julho, época em que as medidas de isolamento e distanciamento social já estavam sendo implementadas no país.

Como resultados, foram apontados altos índices de estresse, ansiedade, depressão e pânico, estando frequentemente associados. Os respondentes demonstraram ter pouca confiança nas ações do Estado em relação ao controle da pandemia, muita preocupação com a saúde dos familiares e com as finanças. Tais dados refletem o momento de grande fragilidade emocional, que pode gerar futuramente uma pandemia de transtornos mentais na população brasileira.

Anido, Batista e Vieira (2021) realizaram um estudo buscando analisar as repercussões do enfrentamento da pandemia nos profissionais e estudantes da área da saúde do estado de São Paulo, buscando comparar os diferentes perfis de acordo com fatores como idade, sexo, renda, estrutura familiar, carga horária de trabalho, entre outros, a fim de encontrar possíveis vulnerabilidades associadas à sobrecarga emocional.

Para a obtenção de dados, as autoras utilizaram um questionário on-line semiestruturado, com questões múltipla escolha sobre características sociodemográficas, trabalho, estudo, pandemia e sentimentos, divulgado em diferentes redes sociais durante os meses de junho a agosto de 2020. Foram analisadas 371 respostas aptas para tal, cujo material foi organizado e discutido a partir das seguintes categorias de análise:

- 1) Impacto nas relações familiares e mudanças nos hábitos.
- 2) Mudanças de rotina e necessidade de adaptação da realidade no âmbito do trabalho e no ensino na saúde.

- a) Trabalho e ensino a distância.
- b) A adaptação como geradora de estresse e insatisfação.
- 3) Falta de EPI para profissionais de Saúde da linha de frente.
- 4) Impactos das ações dos governantes no Brasil.
- 5) Sofrimentos emocionais: ansiedade, medo, frustração, tristeza e irritabilidade como resultado da exposição à sobrecarga no trabalho/estudo.
- 6) Consequências do convívio familiar prolongado e conflituoso, arrefecimento das relações interpessoais decorrente do isolamento social e a incerteza acerca da nova doença, agravada pela diminuição da renda familiar.
- 7) Sentimento de desvalorização e desamparo dos profissionais da Saúde.
- 8) Trabalho doméstico e sua divisão assimétrica como fator estressor e gerador de sobrecarga nas profissionais da Saúde. (ANIDO, BATISTA e VIEIRA, 2021, p. 8)

A partir da análise quantitativa e qualitativa das respostas do questionário, observou-se que houve a prevalência de uma grande sobrecarga emocional nos estudantes e profissionais da saúde, manifestada principalmente por alterações de humor e de sono, ansiedade, estresse e desgaste físico e mental. Além disso, a partir dessa pesquisa, também foi possível realizar outras constatações, que estão descritas abaixo:

- 1) A pandemia gerou mudanças na rotina, havendo a necessidade repentina de adaptação à nova realidade. Os suportes (social, econômico, familiar, de saúde) com os quais os indivíduos podem contar influenciam sobremaneira sua capacidade de adaptação.
- 2) A pandemia gerou mudanças no trabalho e no ensino. Para alguns, as atividades remotas surgiram como possibilidade de substituição. Para outros, a exposição, com todos os riscos implicados, seguiu como a única alternativa.
- 3) Falta EPI para os profissionais da linha da frente e isso atua como fator estressor e gerador de angústia.
- 4) Os governantes estão falhando no enfrentamento da pandemia: além de ineficazes, suas medidas prejudicam o trabalho dos profissionais da Saúde e desinformam a população.
- 5 e 6) Este período de crise exacerba os sofrimentos emocionais. Sentimentos como ansiedade, medo, frustração, tristeza e irritabilidade aparecem em diferentes grupos e resultam da exposição a fatores como: a sobrecarga no trabalho/estudo, o convívio familiar prolongado e conflituoso, o arrefecimento das relações interpessoais decorrente do isolamento social, a incerteza acerca da nova doença, a diminuição da renda familiar. É imprescindível destacar que a maior ou menor exposição a esses fatores varia para cada respondente, tornando-o mais ou menos suscetível ao sofrimento emocional.
- 7) Existe nos profissionais da Saúde que atuam na linha de frente uma sensação de desamparo, de falta de apoio dos governantes, além de estigmatização social.
- 8) O trabalho doméstico, cuja divisão é assimétrica, atua como mais um fator estressor e gerador de sobrecarga nas profissionais da Saúde. (ANIDO, BATISTA e VIEIRA, 2021, p. 8-9)

Ou seja, a partir desses resultados, é possível afirmar que as consequências da pandemia não se reduzem apenas ao âmbito biológico, se estendendo ao funcionamento da sociedade e à saúde mental de todos. Diante desse cenário, os profissionais e estudantes da área da saúde são grupos muito vulneráveis, pois além de estarem sofrendo os efeitos gerais do atual contexto, eles ainda enfrentam outros decorrentes da sua atuação profissional.

Levando em consideração que a pandemia trouxe consequências para a estrutura organizacional das instituições de ensino (superior), Ribeiro et al. (2021) realizaram uma pesquisa com 586 indivíduos da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), com o objetivo de identificar os efeitos da pandemia na saúde mental da comunidade acadêmica de uma universidade federal. Os autores elaboraram um questionário on-line, com questões de múltipla escolha, que foi disponibilizado em uma plataforma virtual, e respondido por discentes e docentes da graduação e da pós-graduação, técnicos, estagiários e bolsistas, ao longo de um mês.

Após a análise das respostas, constatou-se que a pandemia exerce efeitos na saúde mental dos participantes, cujos sentimentos prevalentes são a impotência, a angústia, o medo de perder familiares ou conhecidos, a irritabilidade e a tristeza. Verificou-se também uma diferença estatística entre os sexos, cujos sentimentos e consequências psicológicas foram mais acentuados entre a população do sexo feminino. Os autores associam tais resultados aos acontecimentos recentes e às mudanças abruptas, tendo em vista que:

“[...] a educação foi uma das áreas mais atingidas pela COVID-19 no Brasil, especialmente pela migração do ensino presencial para o on-line, o que desencadeia medo perante a situação da pandemia e influencia negativamente na saúde mental da comunidade acadêmica. (RIBEIRO et al., 2021, p. 5)

Nascimento et al. (2021) buscaram, por meio da história oral e da fenomenologia, refletir sobre questões do trabalho docente na forma remota, com atenção à saúde psicossocial desses indivíduos, na medida em que a complexidade do atual cenário trouxe muitos desafios e questões para os professores:

O Relatório Técnico sobre o trabalho docente em tempos de pandemia, elaborado pelo CNTE – Confederação Nacional de Trabalhadores em Educação (2020), a partir de pesquisa com professores da educação básica das redes públicas estaduais e municipais do Brasil, aponta que os/as docentes foram convocados a realizar as suas atividades em contexto virtual. Destaca ainda que houve a necessidade do desenvolvimento de novas competências e habilidades para lidar com novas metodologias e ferramentas, com vistas a responder ao novo contexto. O Relatório afirma, que tais adaptações exigiram esforços por parte dos/das docentes, que, em sua maioria, não receberam qualquer formação para o desenvolvimento dessas atividades. Por fim, enfatiza que a experiência pode trazer, de um lado, crescimento e amadurecimento profissional, mas, de outro, tem gerado tensões e angústias para essa categoria profissional. (NSCIMENTO et al., 2021, p. 83).

Diante dessas inquietações, os autores construíram uma narrativa compartilhada a partir dos relatos de quatro professores de um centro universitário privado de Pernambuco, colocando-os como as principais fontes de dados e valorizando a fala e a escrita como estratégia

de sobrevivência. Os relatos foram coletados em diferentes momentos da pandemia, e a partir desses, foram traçadas diferentes estratégias de cuidado coletivo.

Ainda sobre trabalho remoto docente e saúde, Pinho et al. (2021) objetivaram descrever sobre as características do *home office* docente, com foco na saúde mental e na qualidade do sono de professores de todos os níveis de ensino da rede particular de ensino da Bahia durante a pandemia. A partir de um *websurvey*, dividido em cinco blocos de questões (características sociodemográficas, trabalho docente na pandemia, atividades domésticas e medidas de distanciamento social, situação de saúde e hábitos de vida e rotina de sono durante a pandemia), foram obtidas 1.444 respostas válidas de professores de mais de cem cidades do estado.

Como resultado, constatou-se que a maioria dos professores tiveram alterações no contrato de trabalho e aumento da jornada laboral. Muitos afirmaram ter dificuldades no planejamento e na execução das atividades à distância, na comunicação com os alunos e no uso de ferramentas on-line. Além disso, observou-se que o ambiente domiciliar (espaço físico, barulhos) e os equipamentos dos professores (computadores e internet) tinham baixo nível de adequação ao trabalho remoto. Aumentaram as crises de ansiedade e diminuiu a qualidade do sono. As mulheres foram as mais afetadas por esses sintomas, pelo fato delas ainda serem as principais responsáveis pelas atividades domésticas. Assim:

[...] o contexto de pandemia impôs aos/as professores/as dos diferentes níveis educacionais uma profunda reorganização de suas rotinas de trabalho. A barreira física entre trabalho e vida familiar, no domicílio, deixou de existir e, na maioria das vezes, forçou improvisações diversas ao cotidiano familiar e doméstico para permitir a estrutura mínima necessária às atividades de ensino-aprendizagem. A remodelagem das formas de exercer o ofício docente e a revisão aguda dos tempos de trabalho e vida familiar produziram consequências negativas expressivas à saúde física e mental docente. (PINHO et al., 2021, p. 10-11)

Destacando o sofrimento psicológico dos professores da educação básica, Troitinho et al. (2021), analisam os efeitos do trabalho remoto na ansiedade, no afeto negativo e no estresse percebido pelos docentes, considerando fatores como gênero, quantidade de trabalho e experiência prévia (no ensino remoto). A pesquisa foi dividida em duas etapas: primeiramente, foi realizado um estudo quantitativo, no qual os 280 participantes responderam um questionário socioeconômico (para a caracterização da amostra) e também a questões referentes aos seus estados de ansiedade, estresse e afeto. Na segunda etapa, os 50 participantes selecionados da primeira etapa foram convidados a fazer uma escrita livre a partir de uma pergunta mobilizadora sobre o trabalho remoto. Após a análise do material, os autores constataram que as três variáveis se influenciavam mutuamente, e que houve um aumento expressivo da ansiedade (fadiga,

preocupação excessiva, tristeza), do afeto negativo (angústia, insatisfação e medo) e do estresse entre os docentes pesquisados. Mais uma vez, o fator gênero se mostrou como relevante para a compreensão dos resultados encontrados:

Nosso estudo sugere que, ao menos no contexto brasileiro da resposta à pandemia da Covid-19, as diferenças de gênero em relação ao impacto do trabalho remoto são explicadas principalmente pela maior carga de trabalho afetivo e doméstico. O trabalho doméstico, além de não remunerado, comumente não reconhecido como trabalho, e distribuído desigualmente entre gêneros, envolve tarefas com baixo controle de agendamento, como, por exemplo, lavar a louça e cuidar das crianças – isso é, tarefas que demandam atenção pontual, mas incontrolável, o que potencializa o estresse das tarefas. Além disso, o trabalho remoto compete com o trabalho doméstico, no sentido de que o modo remoto impõe a telepresença como maneira de operação. (TROITINHO et al., 2021, p. 16).

Ainda segundo os autores, outras razões que contribuem para que o trabalho remoto seja entendido como uma fonte de sofrimento psicológico são a solidão e a alteração da identidade didática. A primeira se deve à necessidade de isolamento social, dificultando o convívio e a troca de experiências docentes; a segunda ocorre devido à execução de novas atividades para a realização das suas obrigações laborais, como por exemplo a edição de vídeos, gerenciamento das redes sociais e produção de conteúdo, o que acaba ampliando a carga de trabalho. Desse modo, seria necessária uma reconfiguração do trabalho remoto para diminuir os seus efeitos psicológicos para os docentes.

Por sua vez, Maia e Dias (2020) realizaram uma pesquisa com o intuito de investigar se houve alterações nos níveis de depressão, estresse e ansiedade em estudantes universitários de Portugal, comparando períodos anteriores com o cenário recente da pandemia. Para isso, foram constituídas duas amostras distintas: uma colhida nos anos de 2018 e 2019, contando com 460 estudantes de diferentes cursos (principalmente Psicologia, Serviço Social, Turismo, Medicina e Ciências da Computação), cuja maioria era jovem (de 18 a 25 anos), solteiro(a) e do gênero feminino. A outra amostra foi colhida em 2020 durante o período de suspensão das aulas, sendo composta por 159 estudantes também de diferentes cursos (principalmente Enfermagem, Psicologia, Ciências da Comunicação, Geologia e Turismo), cuja maioria eram jovens (de 18 a 25 anos), solteiros e do gênero feminino. Os dados foram obtidos através de questionário.

Comparando as informações fornecidas pelos dois grupos, os autores confirmaram que houve um aumento da perturbação psicológica dos estudantes, em que os níveis de ansiedade, depressão e estresse daqueles que integralizaram os seus respectivos cursos durante o período pandêmico foram maiores do que aqueles que concluíram os seus cursos nos anos de 2018 e 2019. Assim, os resultados condizem com estudos semelhantes realizados em outros países.



Já Máximo (2021) realizou um estudo etnográfico com estudantes do ensino superior de instituições privadas em Santa Catarina, sobre as suas experiências com o ensino remoto, bem como as suas percepções e significações em relação ao mesmo. Para analisar as narrativas, foram consideradas três dimensões: a estrutural, a didática e a cotidiana. Assim, constatou-se que a implementação do ensino remoto trouxe novas experiências, mas também retomou questões referentes ao processo de ensino-aprendizagem:

Mais do que criar um problema novo, parece que a pandemia colocou em evidência dissonâncias e conflitos inerentes às relações instituições-professores-estudantes, agora potencializados pelos efeitos da quarentena. [...] No cerne dessas questões está a percepção de que as dinâmicas, temporalidades e outras condições singulares do espaço doméstico alteram significativamente a relação ensino-aprendizagem e a experiência *do e com* o ensino. (MÁXIMO, 2021, p. 239, grifos da autora).

Como é possível observar, o debate sobre a saúde mental se apresenta de forma mais diversificada, tendo em vista que os referenciais teóricos encontrados contemplam diferentes modalidades (educação básica e ensino superior), grupos (professores, estudantes, comunidade acadêmica), instituições (públicas ou privadas, nacionais ou estrangeiras), tamanhos de amostra (de 4 a 3.223 indivíduos), temas tangenciais (medidas de distanciamento e isolamento, ensino remoto, trabalho docente, questões de gênero, efeitos psicológicos como aumento da ansiedade e do estresse) e propostas de intervenção. Cabe lembrar que alguns trabalhos voltados para a área da saúde foram citados por envolverem aspectos da área da educação em sua elaboração e/ou por estimularem novos estudos neste mesmo campo.

Os resultados desses trabalhos apontam, de diferentes formas, que os efeitos da pandemia trouxeram diferentes consequências para a saúde mental dos indivíduos pesquisados. Entretanto, como foi enfatizado anteriormente, por ser um fenômeno recente, há muitas possibilidades de estudo e novas descobertas a serem feitas. Com isso, reforça-se importância do objetivo central do presente estudo, que é pesquisar a intensificação do mal-estar e as suas possíveis consequências na saúde mental dos discentes do curso de Pedagogia na UFRJ. Caso seja constatado, é importante compreender as razões do aumento desse mal-estar associadas à pandemia e quais os principais sintomas sentidos pelos pesquisados, considerando as especificidades desse grupo. Em caso negativo, os resultados irão divergir dos trabalhos até aqui mencionados, e será necessário investigar porque isso aconteceu.

#### **4. CAPÍTULO 3: TRILHANDO CAMINHOS METODOLÓGICOS, COLETANDO DADOS E APRESENTANDO RESULTADOS**

Neste capítulo, serão descritas as estratégias metodológicas usadas para verificar se houve uma intensificação do mal-estar com efeitos negativos na saúde mental dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ, devido ao surgimento da pandemia e à implementação do ensino remoto. Para essa busca, entre as técnicas de coleta de dados existentes e possíveis de serem aplicadas (respeitando as medidas de isolamento e distanciamento social), optou-se pelo questionário e pela entrevista, procedimentos que inclusive foram empregados em vários trabalhos anteriormente citados.

De acordo com Severino (2007), o questionário pode ser entendido como um conjunto de questões que possuem o propósito de levantar informações sobre um determinado assunto, de modo que se conheça a opinião do grupo pesquisado. Para isso, as questões devem ser organizadas de modo articulado, pertinente ao objeto de estudo e formuladas de modo que possam ser interpretadas pelos seus respondentes. Assim, o questionário pode ter diferentes formatos, como por exemplo aberto (o entrevistado usa livremente as suas próprias palavras), dicotômico (com duas opções de resposta), de múltipla escolha (com várias opções de resposta), misto (com diferentes formatos em um mesmo conjunto de perguntas), etc.

Por sua vez, segundo Oliveira et al. (2016), a entrevista trata-se do encontro de duas pessoas, geralmente face a face (mas também podendo ser feito de forma on-line), em que, por meio de uma conversação metódica, uma obtém informações da outra sobre um determinado tema. Tal instrumento é utilizado em diferentes campos das ciências e para fins variados, podendo ser projetiva, com grupos focais, por pautas, aberta, semiestruturada ou estruturada, dependendo do conteúdo das perguntas, da relação entre entrevistador e entrevistado e dos objetivos a serem alcançados.

Dentre as possibilidades, foram utilizados o questionário misto e a entrevista semiestruturada. Ambos foram pré-testados com pessoas de perfil parecidos com aquele a ser pesquisado, cujos dados não foram analisados. Tal etapa visava ajustes e correções, pois problemas e dúvidas inesperados podem surgir durante a aplicação, comprometendo a qualidade das respostas (FORTE, 2007). Ambos também foram realizados de forma on-line, tendo em vista as medidas de distanciamento social ainda vigentes no país, e contaram com a participação voluntária dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ que se enquadravam dentro do perfil alvo deste estudo. Ao todo, 80 estudantes participaram do questionário e 10 participaram da entrevista. Todavia, embora as técnicas aplicadas sejam similares quanto ao

conteúdo, pois a produção de ambos se baseou no mesmo referencial teórico e nos mesmos objetivos, a análise foi feita separadamente, na medida em que a entrevista foi realizada para aprofundar e complementar as informações coletadas no questionário.

Assim sendo, esta seção está dividida em duas partes: na primeira, serão apresentadas as etapas de realização do questionário, no que se refere à sua construção, aplicação e análise dos resultados. A segunda parte, dedicada às entrevistas, irá proceder do mesmo modo, na qual serão explicados a elaboração, a realização e a interpretação dos dados obtidos acerca do mal-estar e da saúde mental dos indivíduos pesquisados.

#### 4.1 SOBRE O QUESTIONÁRIO: ESTRUTURA, APLICAÇÃO E RESULTADOS

O questionário é um instrumento de coleta de dados, composto por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito. Junto com as questões, é importante que sejam explicados a natureza da pesquisa, sua importância e a necessidade de se obter respostas. Desse modo, as perguntas devem ter clareza e estarem com uma linguagem adequada e compreensível aos participantes (OLIVEIRA et al., 2016). Por isso, tal técnica se mostra viável quando busca refletir sobre objetos de pesquisa de cunho empírico, ou seja, que requerem a opinião, a percepção ou as preferências dos informantes acerca do tema a ser estudado.

Em relação às vantagens da aplicação do questionário, é possível citar: custo relativamente baixo, geração de um grande número de dados, maior cobertura geográfica, objetividade das perguntas, maior facilidade para a conversão de dados para arquivos em computador, a padronização das questões (que proporciona uniformidade na interpretação das respostas) e maior flexibilidade de tempo e horário para o seu preenchimento (CHAER, DINIZ e RIBEIRO, 2011; OLIVEIRA et al., 2016). Por essas e outras razões, como a possibilidade de realizá-lo de forma virtual, o questionário foi escolhido como uma das estratégias de coleta de dados do presente estudo.

Assim sendo, ele foi organizado em quatro partes<sup>1</sup>, cuja estrutura foi construída no *Google Forms*, uma ferramenta que possibilita a combinação de diferentes tipos de perguntas e facilita a obtenção e organização dos dados. Na primeira seção, é feito o convite para os estudantes participarem da pesquisa, além de conter a explicação do seu objetivo principal, do tempo médio para o preenchimento das questões (aproximadamente 20 minutos) e dos critérios de inclusão: ter mais de 18 anos; estar com a matrícula ativa no curso de Pedagogia; estar do 6º

---

<sup>1</sup> Nos apêndices da presente pesquisa, há uma apresentação de cada uma dessas partes do questionário, sendo também um indicativo de como elas foram divulgadas aos estudantes.

ao 14º período ou ter se formado recentemente; ter tido aulas remotas por no mínimo dois períodos letivos e concordar com o termo de consentimento do questionário. Tais critérios foram estabelecidos de acordo com o objetivo central desse estudo, que é pesquisar a intensificação do mal-estar e as suas possíveis consequências na saúde mental dos discentes, levando em consideração o contexto da pandemia, o que implica que os pesquisados tenham experienciado a vida acadêmica tanto no ensino presencial (mínimo de dois anos) quanto no ensino remoto (mínimo de dois períodos), para que seja possível comparar os dois momentos e investigar tal intensificação.

Na segunda parte, é apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que esclarece as condições em que a pesquisa ocorreu, reforça a importância da participação discente e solicita a concordância com os termos do questionário. Tal documento discorre sobre a confidencialidade e anonimato das informações, a finalidade de seu uso, o caráter voluntário de participação, a ausência de compensação financeira, e a possibilidade de desistência em qualquer momento, sem nenhum tipo de dano ou constrangimento. No final da página, era pedida a confirmação de concordância com o termo, algo obrigatório para participar do estudo (todos os discentes concordaram com o termo).

Na terceira seção, são requeridos alguns dados pessoais como nome, gênero, celular, e-mail, período do curso, se trabalha e quantas horas semanais. Tais dados, de preenchimento obrigatório, são importantes para traçar o perfil do alunado participante e também para o estabelecimento de contato, em caso de uma futura entrevista. Cabe lembrar que embora muitos estudos aqui abordados tenham dado relevância a elementos como gênero e trabalho, colocando-os inclusive como um fator que aumenta a probabilidade da existência de mal-estar ou problemas de saúde mental, estes não foram solicitados para fins de comparação, pois os discentes não foram separados em nenhum tipo de grupo, apenas buscou-se traçar o seu perfil.

Pela análise dessas informações, foi possível observar que 92,5% dos respondentes eram do gênero feminino, enquanto que 5% era do sexo masculino (provavelmente, este é um reflexo da predominância feminina do curso alvo da pesquisa); mais da metade dos participantes (52,5%) estão do 9º ao 14º período do curso, enquanto que 22,5% se formaram recentemente e 22,5% estão do 6º ao 8º período, o que indica que os estudantes realmente se encaixam no público requerido para este estudo. Além disso, 40% dos discentes afirmam que não trabalham enquanto que 58,8% afirmam que possuem algum tipo de trabalho (7,5% com carga horária de até 20 horas semanais, 38,5% de 20 a 40 horas semanais e 13,8% com mais de 40 horas semanais), o que pode ser um fator que influencia na vida acadêmica.

Na quarta parte, está o cerne da pesquisa, com as questões a serem respondidas. Tal questionário, de formato misto, trata de assuntos relacionados à pandemia, à saúde mental, ao mal-estar e à vida acadêmica, composto de 13 questões, sendo que as nove primeiras são de múltipla escolha (com cinco opções cada), três no estilo de caixa de seleção (o estudante poderia marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma, se assim desejar) e na última questão há um espaço livre, sem alternativas, para que os participantes pudessem fazer comentários sobre aspectos que consideram importantes sobre a sua vida acadêmica durante a pandemia. Cada estudante só poderia enviar o questionário respondido apenas uma vez, e, ao longo do preenchimento, era possível retornar a uma questão respondida e reformulá-la, antes do envio.

Ao todo, foram obtidas 80 respostas ao longo de 34 dias (de 8 de março a 10 de abril de 2022, cujo pré-teste foi feito no dia 1 de março de 2022), todas válidas para análise. Tal amostra foi de conveniência, ou seja, as respostas foram obtidas de pessoas que se dispuseram a participar do questionário, divulgado principalmente em grupos de estudantes nas redes sociais Facebook e WhatsApp, de modo periódico. Segundo Anido, Batista e Vieira (2021, p. 4):

Como toda amostra de conveniência não probabilística, ressalta-se que os resultados obtidos não podem ser generalizados. Não obstante, o estudo das respostas e dos relatos dos membros dessa amostra é relevante para que se possam compreender a realidade e os desafios vivenciados pela população específica que ela representa [...].

Ou seja, embora existam limitações quanto à amostra usada (transversal e por conveniência), ela representa uma parcela dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ, dentro de um contexto específico. Assim, tal questionário pode servir de base para trabalhos posteriores, a serem realizados em outros contextos, instituições, cursos e perfis discentes.

Voltando ao presente questionário, cada um dos 13 itens terá uma explicação da sua formulação, a apresentação da distribuição das respostas via gráficos e uma respectiva análise dos resultados encontrados. Dessa forma, na primeira questão, foi requerido que os estudantes refletissem sobre a percepção do mal-estar na sua vida acadêmica antes da pandemia. Tal item foi pensado com base no trabalho de Santos (2020), que enfatiza que “os dilemas sociais e culturais que atingem a sociedade alcançam a escola, seus profissionais e alunos, constituindo-se em razões para o mal-estar” (SANTOS, 2020, p. 144). Com isso, das 80 respostas (Gráfico 1), 47,5% dos respondentes informaram que sentiam um mal-estar, mas isso não prejudicava a sua vida acadêmica; 26,3% afirmaram que sentiam um mal-estar que prejudicava a sua vida acadêmica, enquanto 20% sentiam um mal-estar que prejudicava muito a sua vida acadêmica;

por sua vez, 3,7% disseram que não sentiam nenhum tipo de mal-estar na sua vida acadêmica; 1,2% não souberam responder essa questão.

**Gráfico 1** – Distribuição das respostas da questão 1



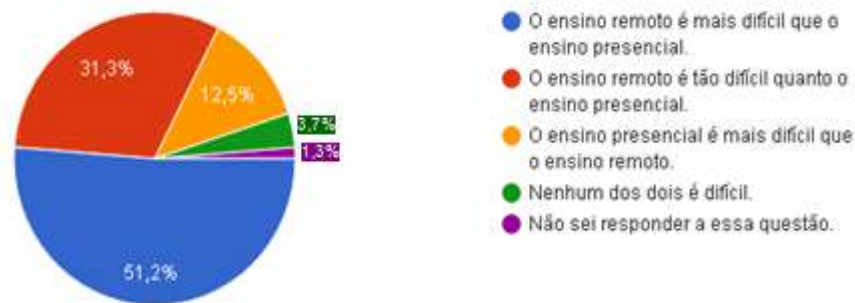
Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Nota-se que boa parte dos informantes confirma sentir um mal-estar, sendo que em alguns casos isso influenciava negativamente a sua vida acadêmica, variando apenas a intensidade. Para outros, o mal-estar percebido não foi diretamente associado à vida acadêmica, entretanto, este pode estar presente em outros âmbitos da vida dos discentes, e conseqüentemente, na sua rotina acadêmica.

Cabe lembrar que o mal-estar está presente em diferentes vertentes da sociedade, que possuem interligações entre si, e assim pode acontecer uma espécie de “extensionamento” desse fenômeno. Santos (2020) afirma que as questões sociais adentram o espaço escolar, ao mesmo tempo em que os problemas escolares transpassam os muros da escola. Tal lógica também se aplica ao mal-estar, e o ajuda a compreender a sua existência multifacetada.

Na segunda questão, foi solicitado que os discentes comparassem as dificuldades do ensino presencial com o ensino remoto. Tal ponto foi levantando a partir do estudo de Maia e Dias (2020), que comparou dois grupos de estudantes universitários (um que se formou antes da pandemia e outro que concluiu seus cursos já no atual período), a fim de avaliar o impacto da covid-19 nos níveis de ansiedade, depressão e estresse nos mesmos. Dessa forma, das 80 respostas (Gráfico 2), 51,2% afirmam que o ensino remoto é mais difícil que o ensino presencial, enquanto que 12,5% defendem o contrário, que o ensino presencial envolve mais dificuldades que o ensino remoto; para 31,3%, o ensino remoto e o ensino presencial possuem mesmo grau de dificuldade; já para 3,7%, nenhuma das modalidades foi considerada difícil; 1,3% não souberam responder a essa pergunta.

**Gráfico 2** – Distribuição das respostas da questão 2

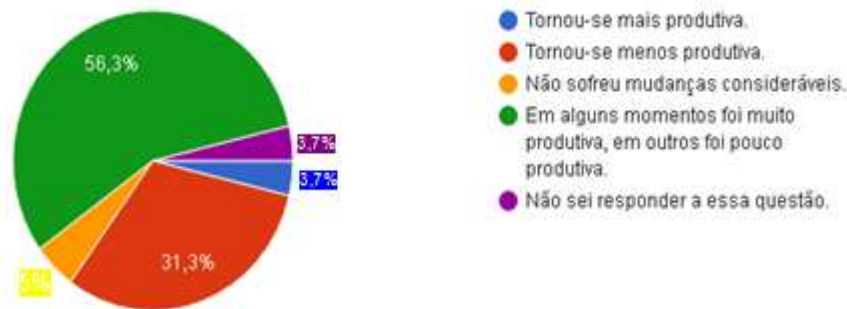


Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Percebe-se que a maioria dos respondentes defende que o ensino remoto é mais difícil que o ensino presencial, enquanto que para aproximadamente um terço do total as dificuldades das duas modalidades são equivalentes. Diferente do trabalho de Maia e Dias (2020), foram os próprios universitários que fizeram essa comparação entre esses modelos, a partir das vivências que tiveram com ambos (de 2 a 4 períodos em cada, de acordo com os critérios de inclusão). Tal resultado pode ser um reflexo do contexto pandêmico, que exigiu de todos mudanças e adaptações a uma nova realidade, e também pela falta de experiência dos estudantes com o ensino remoto.

Na terceira questão, foi pedido que os estudantes avaliassem a sua produtividade na vida acadêmica, tendo em vista o impacto das mudanças acarretadas pela implementação do ensino remoto emergencial. Tal tópico foi elaborado com base na pesquisa de Ferronato e Santos (2021), que constataram que muitos professores percebiam que as aulas remotas eram pouco produtivas, algo que trazia insegurança e desmotivação para eles. Assim, das 80 respostas (Gráfico 3), 3,7% apontaram que a sua vida acadêmica se tornou mais produtiva; em contrapartida, 31,3% disseram que a sua vida acadêmica ficou menos produtiva; já 56,3% afirmaram que a sua vida acadêmica em alguns momentos, foi muito produtiva, em outros foi pouco produtiva; 5% informaram que a sua vida acadêmica não sofreu mudanças consideráveis em termos de produtividade; 3,7% não souberam responder a essa questão.

**Gráfico 3** – Distribuição das respostas da questão 3



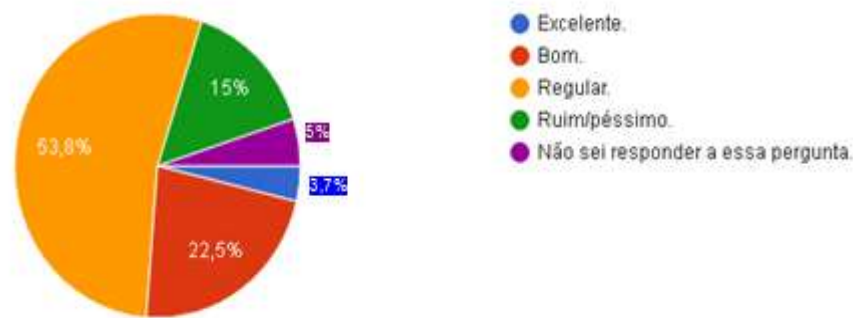
Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Observa-se que mais da metade dos participantes apontaram uma variação de sua produtividade acadêmica, o que pode sinalizar que eles viveram diferentes momentos ao longo da pandemia, sendo influenciados por fatores externos. Uma parte considerável informou que sentiu uma queda de sua produtividade, que também pode ser explicada pelas questões externas à universidade, bem como as dificuldades de adaptação às dinâmicas do ensino remoto, que foi estruturado de modo emergencial, com períodos mais curtos e com um intervalo menor entre eles. Ferronato e Santos (2021) destacam que o aumento das atividades a serem realizadas para a continuação do processo de ensino-aprendizagem contribuiu para a queda da produtividade dos professores. Tal argumento também pode ser entendido sob o viés discente, tendo em vista que estes também tiveram as suas rotinas alteradas, inclusive a acadêmica, e enfrentaram dificuldades nesse modelo emergencial de educação.

Na quarta questão, para complementar a anterior, foi requerido que os discentes realizassem uma autoavaliação, classificando o seu desempenho acadêmico durante os períodos remotos. Esse item foi também construído a partir do estudo de Ferronato e Santos (2021), que reiteraram o adoecimento dos professores causado pela sobrecarga de trabalho no ensino remoto como um dos efeitos da pandemia na educação brasileira, segundo os próprios docentes. Por conseguinte, das 80 respostas (Gráfico 4), 53,8% classificaram o seu desempenho como regular; 22,5% o avaliaram como bom, enquanto 15% respondeu que consideravam o seu desempenho ruim ou péssimo; apenas 3,7% conceituaram o seu desempenho como excelente e 5% não souberam responder a essa pergunta.



**Gráfico 4** – Distribuição das respostas da questão 4



Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Verifica-se que há o predomínio de participantes que avaliaram o seu desempenho como regular. Provavelmente, tal classificação levou em conta a possível queda de produtividade após a substituição temporária do ensino presencial pelo remoto. Ademais, a internet oferece diferentes conteúdos, que podem atrapalhar a concentração dos discentes em meio às aulas remotas. Máximo (2021) enfatiza que houve um desencantamento do ensino remoto, em que a euforia inicial foi paulatinamente dando lugar à insatisfação e ao esgotamento, constatação simbolizada pelo apelo cada vez mais recorrente dos professores para que as suas turmas ligassem a câmera, em alusão à presença física nas aulas presenciais, de modo que tal ato passou a ser entendido como um compromisso de interação.

Na quinta questão, foi solicitado que os estudantes ponderassem acerca da assistência que a UFRJ prestou ao seu alunado durante os períodos remotos, de modo que se permitisse analisar se essa instituição pode ter contribuído para o aumento do mal-estar dos estudantes pesquisados. Esse ponto foi pensado com base em Souza Júnior e Henderson (2021), que entenderam o que o Estado brasileiro se mostrou ausente ou como contribuinte ao sentimento de mal-estar na população, gerando sentimentos de medo, angústia e a sensação de desamparo. À vista disso, uma lógica similar poderia estar acontecendo na relação entre estudantes e instituição. Posto isto, das 80 respostas (Gráfico 5), 36,3% afirmaram que receberam a assistência necessária, enquanto 23,7% não receberam nenhum tipo de assistência; já para 31,3%, a assistência não foi adequada, pois em alguns aspectos deixou a desejar; por outro lado, 5% disseram que a assistência recebida foi além do necessário; 3,7% não souberam responder a essa pergunta.

**Gráfico 5** – Distribuição das respostas da questão 5

Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

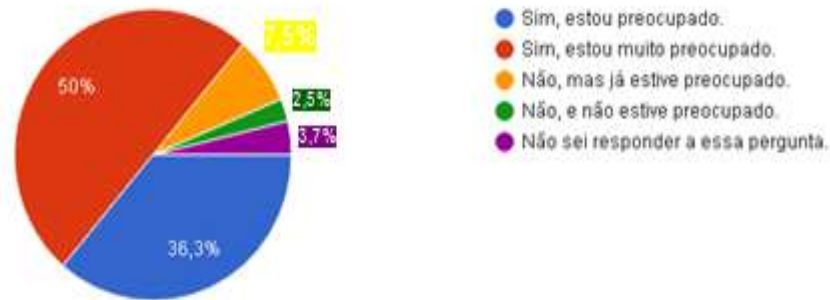
Como é possível perceber, três alternativas apresentaram porcentagens parecidas: mais de um terço dos respondentes afirma ter recebido a assistência necessária da UFRJ, enquanto para aproximadamente outro terço tal assistência deixou a desejar e quase um quarto pontuou que não recebeu nenhum tipo de assistência. Nesse último grupo, talvez os estudantes não tenham procurado nenhum tipo de assistência, por isso não a receberam. A UFRJ possui um modelo de assistência estudantil composto por dez programas em diferentes áreas, como saúde, alimentação, transporte, apoio pedagógico e moradia, que disponibilizam atividades continuadas, serviços e auxílios financeiros.

Além disso, tal instituição também sofreu as consequências da pandemia, com a interrupção das atividades presenciais, a desarticulação das ações do Estado brasileiro, as adaptações na estrutura organizacional para retomar as atividades remotamente, o surgimento de novas demandas de professores, funcionários e estudantes, além dos cortes de verbas e dos questionamentos à ciência. Ou seja, atentando-se a essas questões, assim como às respostas predominantes acima, pode-se constatar que a UFRJ não foi considerada como um fator que intensificou o mal-estar para a maioria dos pesquisados.

Na sexta questão, foi pedido que os discentes aferissem sobre a sua preocupação em relação à sua saúde mental, comparando o antes da pandemia com o momento atual. Esse tópico foi formulado a partir dos resultados da pesquisa de Lipp e Lipp (2020), que indicaram a possibilidade do aparecimento de uma “pandemia de transtornos mentais” na sociedade brasileira, tendo em vista a situação de grande fragilidade emocional que um número significativo de pessoas se encontra. Com isso, das 80 respostas (Gráfico 6), 36,3% afirmam que estão preocupados com o estado de sua saúde mental atual; 50% estão muito preocupados, enquanto 7,5% relataram que atualmente não estão preocupados com a sua saúde mental, mas já estiveram preocupados em algum momento no contexto recente; por outro lado, 2,5%

negaram ter tido algum tipo de preocupação específica com a sua saúde mental; 3,7% não souberam responder a essa pergunta.

**Gráfico 6** – Distribuição das respostas da questão 6



Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Depreende-se que mais de 80% dos informantes apontam algum nível preocupação com a sua saúde mental. Decerto, a migração do ensino presencial para o on-line, o isolamento social e a quarentena trazem diferentes impactos na saúde mental dos universitários, que além de estarem preocupados com questões da vida acadêmica (organização de uma nova rotina de estudos, insegurança quanto ao seu futuro profissional, dificuldades de adaptação às dinâmicas do ensino remoto, etc.), eles podem estar passando por outros problemas de ordem familiar, laboral ou econômica, por exemplo, gerando preocupações também com a sua saúde mental:

[...] a população tem enfrentado diariamente diversas emoções, sensações e sentimentos como consequência do intenso número de notícias e novas informações alarmantes sobre a COVID-19. O medo da incerteza, morte, perda do emprego, mudanças drásticas no estilo de vida, separação da família e dos amigos estão relacionados a riscos mentais de alto nível. (SILVA, FONSECA e SILVA, 2021)

Na sétima questão, foi requerido que os participantes comparassem o seu nível de estresse atual, referente ao contexto pandêmico, com o nível do estresse percebido antes da pandemia. Tal item foi inspirado no trabalho de Troitinho et al. (2021), que analisaram as variações nos níveis de ansiedade, afeto negativo e estresse percebido dos professores em relação ao trabalho remoto, considerando fatores como experiência prévia, gênero e carga de trabalho (docente e doméstico). Desse modo, das 80 respostas (Gráfico 7), 73,8% perceberam que o seu nível de estresse aumentou muito; para 13,7%, houve aumento da carga de estresse sentido; por outro lado, 3,7% afirmam que o nível de estresse diminuiu, enquanto 6,3%

apontaram que o seu estresse se manteve no mesmo nível de antes da pandemia; 2,5% não souberam responder a essa pergunta.

**Gráfico 7** – Distribuição das respostas da questão 7



Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Nota-se que para aproximadamente 90% dos participantes o nível de estresse percebido aumentou ou aumentou muito com a pandemia. Tal constatação é alarmante, uma vez que o estresse excessivo pode acarretar em consequências graves com transtornos físicos e mentais para o organismo. Segundo Lipp e Lipp (2020, p. 182), o estresse pode ser definido como:

[...] uma reação adaptativa do organismo frente a desafios de grande magnitude que envolve mudanças físicas, mentais e emocionais necessárias para o enfrentamento de ameaças à sobrevivência ou ao bem-estar da pessoa. Esta reação produz um estado de desequilíbrio que leva o organismo a utilizar seus recursos psicobiológicos para lidar com eventos que exijam uma ação mobilizadora. É uma tentativa de sobreviver a uma ameaça, real ou imaginária. Essencialmente, possui em sua gênese, a necessidade de o organismo lidar com algo que ameaça sua homeostase ou equilíbrio interno. Quando os recursos do momento são insuficientes devido à vulnerabilidade pessoal, ou à ausência de estratégia de enfrentamento, ou ainda pela gravidade ou intensidade do estressor presente o organismo pode ser afetado em sua plenitude com consequências graves para sua saúde física ou mental.

Dito de outro modo, o organismo humano busca o equilíbrio e a manutenção da sua estabilidade interna. A habilidade de adaptação ao meio é de fundamental importância para garantir a nossa sobrevivência, por isso, doses moderadas de estresse podem ter um aspecto positivo no sentido de motivar uma ação. Todavia, quando por algum motivo a carga de estresse é maior que o necessário, o indivíduo pode ser afetado negativamente.

Respalhando-se em outras definições que transcendam o viés biológico, Enumo et al. (2020, p. 2) considera como situações estressoras aquelas em que “o indivíduo se vê com dificuldades para lidar, ou aquelas em que ele se avalia como impossibilitado de lidar com os conflitos internos gerados por esse evento.”. Enumeram-se vários indicadores de estresse, que

podem ser de ordem física (dores de cabeça, aceleração dos batimentos cardíacos, problemas de alimentação e/ou sono, úlceras), emocional (tristeza, raiva, culpa, humor deprimido), comportamental (irritabilidade, nervosismo, uso de substâncias como álcool e drogas, violência), cognitiva (perda de memória, dificuldade de concentração). Os autores esclarecem que, dentro do contexto da covid-19, os principais estressores estão relacionados a diferentes fatores, e que a reação ao estresse depende de elementos como tipo, permanência (agudo ou crônico), previsibilidade, rapidez de aparecimento (abrupto ou lento), flutuação, intensidade (fraco, moderado, forte ou ambíguo), além de características do indivíduo, como idade, gênero, experiências prévias, temperamento, etc.

Para Zago et al. (2021), o estresse é uma reação normal do ser humano diante de momentos em que nos sentimos em perigo ou ameaçados por algum motivo, cujo corpo entra em um estado de alerta, no qual há uma preparação para os momentos de tensão. De acordo com estes autores, a reação do estresse ocorre em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta se dá quando entramos em contato com o agente estressor, esse é o chamado “estresse saudável”. A fase de resistência ocorre quando tentamos nos adaptar ou eliminar o problema. E na fase de exaustão, quando não conseguimos resistir ao estressor, podem surgir diferentes comprometimentos em forma de doença.

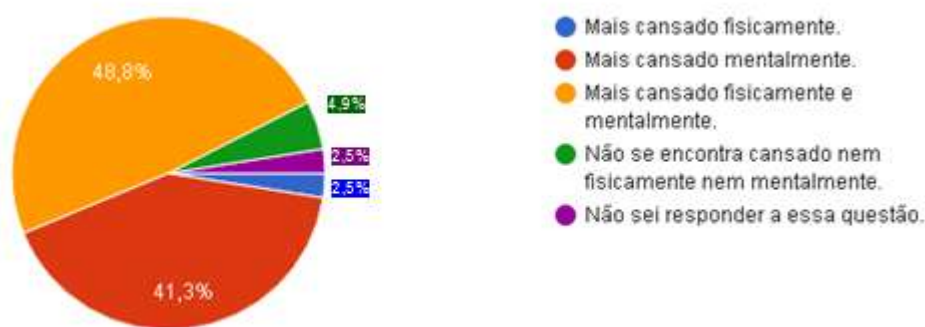
Complementando esses pensamentos, Troitinho et al. (2021) argumentam que o estresse está relacionado aos sentimentos de incontrolabilidade e de imprevisibilidade sobre a vida, e que os indivíduos percebem e interpretam os eventos estressantes de diferentes modos. Isso significa que as pessoas podem passar por uma mesma situação estressante (como o caso da pandemia), mas apresentar diferentes reações a ela, dependendo de variáveis como personalidade, suporte social e recursos de enfrentamento.

Embora trabalhar com o conceito de estresse seja difícil, tendo em vista as várias formas com que ele pode ser sentido e significado, todos os trabalhos anteriormente citados que tratavam desse tema (inclusive, os resultados da questão também são similares aos encontrados em outros referenciais) indicaram que houve um aumento do estresse entre os diferentes sujeitos pesquisados, o que pode ser um indício de que a pandemia se tornou uma grande fonte de estresse. Em alguns desses estudos, o estresse foi associado aos aumentos dos casos de depressão e/ou a ansiedade, o que pode indicar uma concomitância dos sintomas.

Na oitava questão, foi solicitado que os estudantes refletissem sobre o seu cansaço físico e mental atual, comparando-o com o nível de cansaço percebido antes da pandemia. Esse ponto foi construído a partir do estudo de Anido, Batista e Vieira (2021), que avaliaram os impactos da covid-19 sob estudantes e professores da área da saúde em São Paulo considerando

características como sexo, renda, carga horária de trabalho e/ou de estudos, além de outros que podem estar gerando um tipo de sobrecarga sob tais grupos. Assim sendo, das 80 respostas (Gráfico 8), 48,8% afirmam que se encontram simultaneamente mais cansados fisicamente e mentalmente; 41,3% apontaram que se sentem mais cansados mentalmente, enquanto 2,5% se encontram mais cansados fisicamente; já 4,9% disseram que não se sentem cansados nem fisicamente nem mentalmente; 2,5% não souberam responder a essa pergunta.

**Gráfico 8** – Distribuição das respostas da questão 8



Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Observa-se a predominância das alternativas “mais cansado física e mentalmente” e “mais cansado mentalmente” (mais de 90% somadas), o que corrobora com os achados da questão 6 sobre a preocupação dos universitários com a sua saúde mental. Tal cansaço pode ter origens diversas que já foram aqui explicitadas, sendo um sintoma agravante das crises existentes em nossa sociedade.

Dias (2021) recorre aos conceitos de sociedade do cansaço de Han e biopolítica de Foucault para chegar à ideia recente de “fadiga pandêmica”, terminologia adotada pela OMS para se referir ao cansaço e esgotamento provocados pela pandemia. Esse tipo de sofrimento prolongado pode ser um sinal de alerta para o aparecimento de transtornos e doenças relacionadas à exaustão física e mental de trabalhar e estudar em *home office* (supostamente sozinho), da diminuição dos contatos sociais, do medo de um vírus potencialmente perigoso, etc. Segundo a autora:

Desde março de 2020 estamos construindo respostas para o novo mundo que surgiu com a pandemia. Novo mundo, novo normal, novas vacinas, teletrabalho, ensino remoto, novas formas de nos relacionarmos, com distanciamento, máscaras, tudo isso foram adaptações que tivemos que fazer para manter o desempenho e os resultados que são esperados de nós, seja no campo familiar, no profissional, no educacional ou na vida em sociedade. (DIAS, 2021, p. 566)

Na nona questão, foi pedido que os discentes pensassem nas possíveis alterações em seu ciclo de sono durante a pandemia. Tal tópico foi elaborado com base na pesquisa de Pinho et al. (2021), que colocaram a qualidade de sono como um elemento importante para o trabalho docente, mas que ainda é pouco investigado. Isso posto, das 80 respostas (Gráfico 9), 43,8% afirmam que passaram a ter insônia ou passaram a ter insônia com mais frequência, enquanto que 26,2% disseram que passaram a ter sono em excesso ou que esse problema se tornou mais frequente; em contrapartida, 8,8% melhoraram o seu ciclo de sono; entretanto, 17,5% apontaram que não sentiram nenhuma diferença relevante em seu ciclo de sono; 3,7% não souberam responder a essa pergunta.

**Gráfico 9** – Distribuição das respostas da questão 9



Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

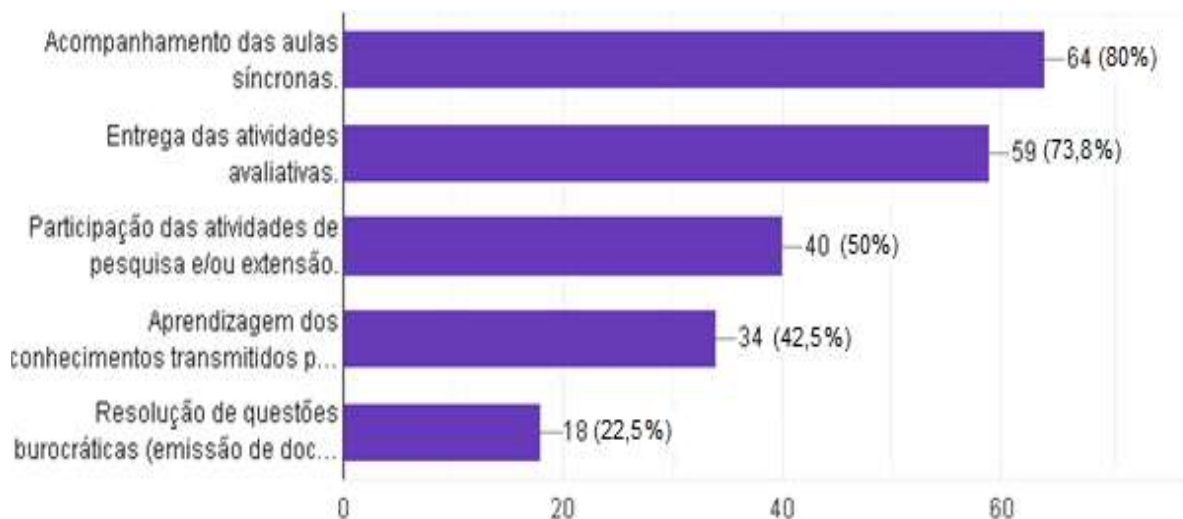
Percebe-se que a maioria dos respondentes (70%) assinalou as opções referentes à insônia ou ao sono em excesso, cujas disfunções podem ter surgido ou se tornado mais frequentes durante a pandemia. Souza Júnior e Henderson (2021) enfatizam que os distúrbios relacionados ao sono são os primeiros que afetam os sujeitos no período da quarentena, como por exemplo o sono desregulado, a insônia, os pesadelos e o sono em excesso, visto que o dormir surge nesse caso como uma fuga da realidade. Ou seja, aparentemente opostos, tais problemas do ciclo do sono podem coexistir (essa opção não foi dada nesta questão, mas não havia nenhum impedimento), e tais resultados podem ser um reflexo das diferentes perturbações que os universitários podem estar passando, tendo em vista o atual contexto.

Telles e Voos (2021) reforçam que o sono é uma atividade fisiológica fundamental para a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas. A quebra desse ciclo pode trazer problemas para o corpo, e depois para a mente humana. Nessa mesma linha de pensamento, Pinho et al. (2021) apontam que as alterações do sono têm impactos no funcionamento pleno do organismo, pois

impedem o repouso necessário de todos os órgãos corporais, o que pode levar a doenças e repercutir diretamente no desempenho e na satisfação das atividades realizadas no cotidiano. Além disso, os autores ressaltam que apesar de ser importante, a qualidade do sono ainda é uma dimensão pouco investigada, e que merece uma maior atenção devido aos estressores psicossociais dilatados com a pandemia.

Na décima questão, foi requerido que os respondentes elencassem quais os fatores relacionados ao processo de ensino-aprendizagem (no contexto do ensino remoto) que estão dificultando a sua vida acadêmica. Tal item foi estruturado a partir da etnografia de Máximo (2021), que buscou compreender as principais dificuldades de crianças e adolescentes no ensino remoto. Por conseguinte, das 80 respostas (Gráfico 10), 80% afirmaram ter dificuldades no acompanhamento das aulas síncronas; 73,8% apontaram ter problemas na entrega das atividades avaliativas; 50% citaram a participação em atividades de pesquisa e/ou extensão como um impasse no modelo remoto; 42,5% assinalaram a aprendizagem dos conhecimentos transmitidos pelos docentes nas respectivas disciplinas; e 22,5% indicaram a resolução de questões burocráticas (emissão de documentos, certificados, etc.) pela faculdade de educação da UFRJ como algo que trouxe contratempos aos pesquisados.

**Gráfico 10** – Frequência das respostas da questão 10



Nota: Questão com possibilidade de múltiplas respostas

Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

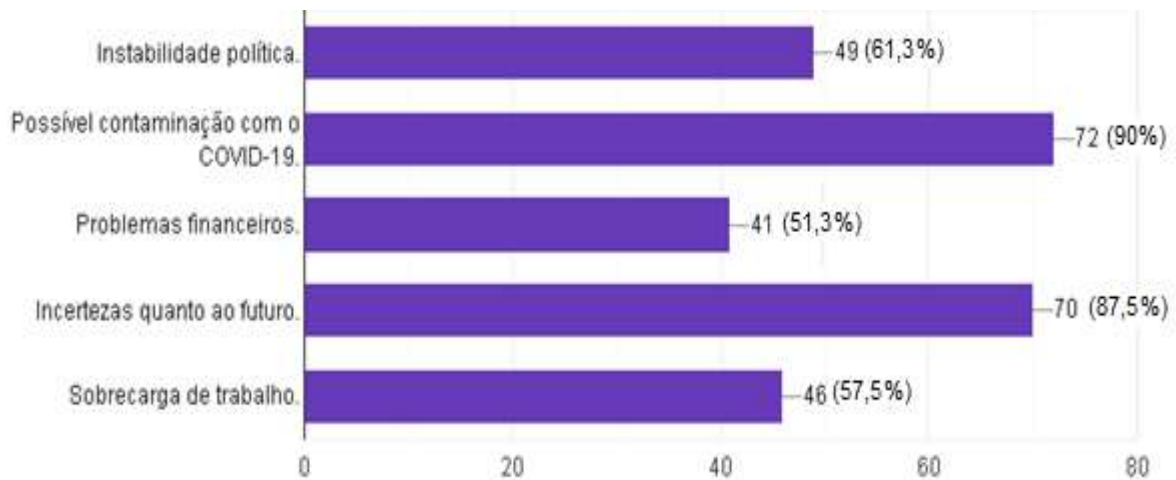
Verifica-se que as alternativas relacionadas à dinâmica de funcionamento do ensino remoto (acompanhamento das aulas síncronas e entrega das atividades avaliativas) foram as que mais dificultaram a vida acadêmica dos informantes. Tais dados condizem com os da pergunta 2 deste questionário e também com o que foi dito anteriormente, na medida em que o



ensino presencial e o ensino remoto possuem estrutura e organização distintas, e provavelmente muitos estudantes não tinham experiência prévia com a modalidade remota.

Na décima primeira questão, foi solicitado que os estudantes pensassem sobre a sua vida pessoal, social e profissional, e destacassem quais fatores externos (políticos, sociais, econômicos, sanitários, familiares, laborais, etc.) lhe causaram mal-estar ao longo da pandemia e conseqüentemente na vida acadêmica, apesar de, à primeira vista, eles não estarem diretamente relacionados a ela. Tal abordagem foi inspirada na pesquisa de Lipp e Lipp (2020), que, entre outros aspectos, avaliaram os principais estressores dos brasileiros durante a pandemia. Com isso, das 80 respostas (Gráfico 11), 61,3% destacaram a instabilidade política como um fator de mal-estar; 90% colocaram a possível contaminação com o vírus como fonte de preocupação; 41% alegaram problemas financeiros como o causador de mal-estar; 87,5% estão apreensivos com as incertezas quanto ao futuro; e 57,5% declararam estarem sentindo uma sobrecarga de trabalho.

**Gráfico 11** – Frequência das respostas da questão 11



Nota: Questão com possibilidade de múltiplas respostas

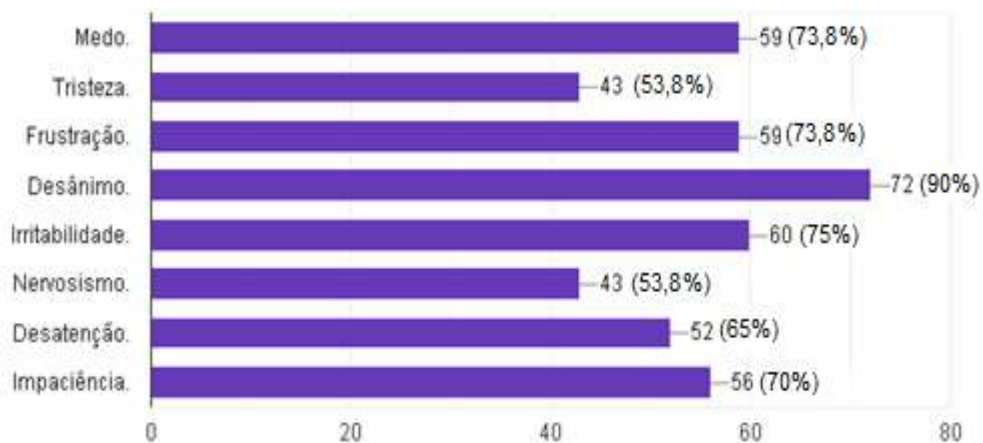
Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Como é possível deprender, todos os fatores considerados externos à vida acadêmica discente (mas que influencia e é influenciada por eles) elencados aparecem com frequências relevantes, com destaque para a “possível contaminação com o vírus da covid-19” e as “incertezas quanto ao futuro”. Assim, pode-se dizer que houve uma “multiplicação de mal-estares” durante a pandemia, em que os universitários, além de se preocuparem com questões de ordem acadêmica, também se ocuparam com dificuldades oriundas de outros âmbitos.

Soares e Menezes (2021) atribuem ao enfrentamento insuficiente e descoordenado do Estado brasileiro diante da covid-19 o aprofundamento das crises sanitária, econômica, política e social do país, com desdobramentos mais duradouros e acentuados nas camadas mais vulneráveis da população. Tal realidade ampliou o clima de insegurança e mal-estar, que foi se instaurando cada vez mais.

Na décima segunda questão, foi requerido que os universitários enumerassem os sentimentos considerados negativos que eles passaram a manifestar mais durante a pandemia. Tal tópico foi construído com base em três estudos: no de Pinho et al. (2021), que entre outros elementos, analisaram o estado de saúde e os sentimentos dos professores em relação ao seu trabalho; no de Maia e Dias (2020), que descreveram diferentes alterações, sentimentos e preocupações que os estudantes tiveram em momentos distintos; e no de Ribeiro et al. (2021), que investigaram, entre outras questões, os sentimentos observados em uma comunidade acadêmica durante o período de pandemia. Desse modo, das 80 respostas, 73,8% afirmaram ter sentido mais medo no período recente; 53,8% destacaram a tristeza; 73,8% indicaram a frustração; 90% enfatizaram o desânimo; 75% assinalaram a irritabilidade; 53,8% elegeram o nervosismo; 65% citaram a desatenção; e 70% acentuaram a impaciência.

**Gráfico 12** – Frequência das respostas da questão 12



Nota: Questão com possibilidade de múltiplas respostas

Fonte: Dados coletados do questionário elaborado pelo autor no *Google Forms*

Com esses resultados, verifica-se que todas as opções foram assinaladas por mais de 50% dos participantes, em que o desânimo, a irritabilidade, o medo e a frustração foram os mais citados. Cabe lembrar que apenas os sentimentos entendidos como negativos foram colocados como possibilidade de seleção, pois estes foram os que mais foram abordados nas pesquisas aqui exploradas.

Silva, Fonseca e Silva (2021) realizaram uma revisão integrativa buscando identificar as principais emoções vivenciadas pela sociedade no período de pandemia. As autoras afirmam que as emoções são respostas às situações de vida, e existem diferentes formas de significá-las, variando de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como a personalidade, o contexto social e as experiências emocionais. Porém, certos eventos de grandes proporções (como a pandemia) afetam os processos emocionais e condicionam as maneiras com as quais os indivíduos devem agir perante tais situações. Por isso, o aumento da percepção de emoções vistas como negativas é fruto do momento difícil pelo qual toda a população está lidando.

Na décima terceira questão, de caráter opcional, os discentes poderiam fazer uma escrita livre sobre a sua vida acadêmica, a sua saúde mental, a pandemia, o ensino remoto e/ou algo que eles queriam complementar ou “desabafar”. Tal estratégia foi pensada a partir dos trabalhos de Anido, Batista e Vieira (2021), cujo questionário continha em seu final um espaço livre para os participantes deixarem relatos e comentários por escrito, e no de Nascimento et al. (2021), que utilizaram o conceito de “escrevivência” para estimular os professores universitários a escreverem sobre as dificuldades laborais que estavam enfrentando durante a pandemia. Assim, dos 80 participantes, 12 responderam esta questão, comentando sobre assuntos já abordados ao longo do questionário, como queda de rendimento, saúde mental e dificuldades do ensino remoto, e outros que não necessariamente foram contemplados, como a importância do contato com outras pessoas e aspectos considerados positivos do ensino remoto:

O período remoto emergencial foi uma curva de aprendizado para mim, cursei 5 semestres remotos e nos 3 primeiros não dei conta de metade das minhas demandas. No ensino presencial eu fazia 5 disciplinas, duas tardes de estágio obrigatório por semestre, uma tarde de pesquisa, uma tarde de extensão e uma monitoria em cada semestre. Conseguia me organizar para ler 85% dos textos das disciplinas, da pesquisa e da extensão. Fazia os trabalhos de todas essas atividades e tinha um rendimento de ótimo a excelente com notas entre 8 e 10 e C.R. de 9,3 no 9º período. A pandemia sugou minhas energias de uma forma que eu não entendi como recuperar. Nos três primeiros períodos remotos eu tranquei as mesmas duas disciplinas no último dia de período de trancamento porque não estava conseguindo acompanhá-las. Eu comecei o PLE (1º período remoto) faltando concluir 5 disciplinas e a monografia, após os 5 períodos remotos, conclui as disciplinas e ainda estou fazendo com muito custo a monografia. (Comentário 1)

Por ser mais uma pessoa que precisa conciliar o trabalho e o estudo, sendo esta a realidade de muitos outros estudantes, pude observar de positivo, para mim, a facilidade de aliar o tempo em prol de conseguir separar horário para o trabalho e para as aulas sem haver atrasos, estresse ou cansaço físico por conta do tempo e falta de qualidade nos transportes públicos. Isso foi de enorme valia para a minha realidade, permitindo com que eu continuasse meus estudos e não recorresse à desistência do curso por acreditar que não seria capaz de lidar. (Comentário 2)

Acredito que todas as circunstâncias causadas pela pandemia da covid-19 ocasionaram um aumento do mal-estar, não só acadêmico, mas no geral. Toda a incerteza e o medo constante trouxeram consequências que precisam ser acompanhadas por prejudicar diretamente a saúde mental de cada um. (Comentário 9)

Penso que o período remoto também contribuiu para momentos de desânimo e tristeza por não ser possível ter contato com outras pessoas. A carga foi mais pesada por não ser possível compartilhar os sentimentos e ter momentos mais leves, ficamos presos apenas no nosso mundo. As relações são essenciais para o nosso processo de aprendizagem e contribuem para o fortalecimento das habilidades cognitivas. (Comentário 12)

O baixo percentual de respostas a essa questão (13,3%) pode ser explicado pela qualidade do questionário e pelo seu caráter não obrigatório. Ainda sim, tal item contribuiu no reforço dos achados das outras questões (como é possível observar nos trechos acima destacados), no surgimento de outras perguntas e no oferecimento de um lugar em que eles poderiam externalizar, por meio da escrita, situações, problemas e dificuldades que poderiam estar vivenciando enquanto estudantes.

Diante da análise das respostas do questionário, é possível apontar indícios da intensificação do mal-estar e da perturbação da saúde mental dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ que se disponibilizaram a participar do presente estudo. Percebido no ensino presencial, tal mal-estar foi intensificado com o advento da pandemia, cujas consequências políticas, econômicas, sociais, sanitárias trouxeram grandes impactos na vida dos estudantes, em especial no âmbito acadêmico. A implementação do ensino remoto, entendida como a melhor possibilidade de continuação dos estudos em meio aos protocolos de distanciamento social, trouxe novas dificuldades aos discentes, traduzidas pela queda de produtividade, dificuldade de acompanhar as aulas síncronas e de cumprir prazos de entrega de atividades avaliativas. A UFRJ, embora tenha falhado em alguns momentos em relação à assistência estudantil, também estava imersa em um contexto adverso, com as suas próprias demandas e questões.

Além disso, a saúde mental dos indivíduos pesquisados também foi afetada, tanto por fatores internos quanto por fatores externos à vida acadêmica, tendo em vista que ambos a influenciavam. Constataram-se o aumento das preocupações, do nível de estresse, do cansaço físico e mental, da manifestação de sentimentos negativos e das alterações no ciclo de sono. Assim, pela distribuição das respostas, o questionário reiterou os achados de outras pesquisas partindo de um campo relativamente pouco investigado, o que não deixa de ser alarmante.

No entanto, ao mesmo tempo em que foram encontradas respostas, também surgiram novas perguntas, como por exemplo: como era o mal-estar sentido pelos discentes antes da pandemia? Como era a sua rotina acadêmica antes da covid-19 aparecer? Como os universitários reagiram diante da queda de sua produtividade? Quais os aspectos positivos que o ensino remoto pode ter? Como está a percepção dos estudantes em relação à sua própria saúde

mental? Essas e outras indagações requerem explicações mais detalhadas. Em vista disso, nesta pesquisa, também foi aplicado uma entrevista com 10 desses estudantes, que seguiu os mesmos preceitos do questionário. A seguir, serão apresentados a estrutura, a aplicação e os resultados obtidos dessas entrevistas.

#### 4.2 SOBRE A ENTREVISTA: ESTRUTURA, APLICAÇÃO E RESULTADOS

Segundo Richardson (1999, p. 2007) citado por Britto Júnior e Feres Júnior (2011, p. 239) o termo entrevista (junção das palavras entre e vista) está relacionado ao ato de perceber realizado entre duas pessoas. Como técnica de obtenção de dados, pode ser entendida como uma interação entre o pesquisador e o pesquisado, na qual o primeiro solicita informações diretamente com o segundo, buscando captar sentimentos, atitudes, saberes, opiniões, experiências, etc.

Os diferentes tipos de entrevista possuem alguns aspectos positivos em comum, nos quais é possível destacar: a flexibilidade na aplicação, a elevada taxa de respostas, a captação da expressão corporal, da tonalidade da voz e da ênfase das respostas, a viabilidade da comprovação e/ou do esclarecimento de respostas, a facilidade de adaptação de protocolo (RIBEIRO, 2008; OLIVEIRA, 2016). No entanto, apesar dessas vantagens apresentadas, a entrevista, por si só, não garante a fidelidade das informações obtidas. Assim, ela precisa ser utilizada de modo combinado com outras técnicas, para que os resultados se aproximem mais do universo que está sendo analisado (BRITTO JÚNIOR e FERES JÚNIOR, 2011). Por esse motivo, a presente pesquisa contou com duas técnicas de coleta de dados.

Com isso, para atender melhor os objetivos do presente estudo, optou-se pela entrevista semiestruturada, que pode ser entendida como um conjunto de questões definidas previamente pelo entrevistador, combinando perguntas abertas e fechadas, na qual o informante pode discorrer sobre o tema. Por sua vez, o entrevistador deve ficar atento para dirigir o assunto, mudando o foco ou fazendo perguntas complementares quando necessário (BONI e QUARESMA, 2005). Dessa forma, há uma elasticidade quanto à sua duração, em que a interação entre entrevistador e entrevistado favorece o surgimento de respostas espontâneas e a abordagem de assuntos onde é necessário atribuir significados a atitudes e opiniões. Ademais, isso possibilita ao entrevistado a construção de uma narrativa pessoal sobre os acontecimentos a serem investigados, e ao entrevistador, o enfoque a novas questões que surgem de respostas aparentemente inesperadas (CARNEIRO et al., 2021).

Nesse ponto, tal modelo faz um paralelo com a Psicanálise, que, embora sendo menos complexa do que este campo diverso, também envolve o oferecimento de um espaço de fala, escuta e expressão, que são importantes para a simbolização dos sintomas dos indivíduos, do que sofrem e como sofrem (PACHIEGA e MILANI, 2020). No caso do presente estudo, é fundamental que os estudantes possam falar sobre o mal-estar que sentem, de modo que os sentidos por eles atribuídos a esse fenômeno possam ser compreendidos:

Nesse sentido, nosso esforço qualitativo é extrair de tais testemunhos o que o sujeito afetado pela experiência da pandemia tem a dizer. Eticamente, sabemos que esse resgate depende de haver lugar, espaço, desejo [...] sustentados em dispositivos capazes de garantir o livre curso da palavra, para que o ocorrido e os seus efeitos venham à luz (SOUZA JÚNIOR e HENDERSON, 2021, p. 3)

Todavia, as visões sobre de fala e escuta merecem uma devida atenção, pois há diferentes problematizações sobre esses lugares. Para Ribeiro (2008), não se trata simplesmente de dar voz aos sujeitos, uma vez que eles têm e produzem suas próprias vozes. Já Duarte (2004) pondera que a fala da comunidade investigada tem caráter polifônico, na qual estão incorporadas as vozes dos informantes, e também a do pesquisador, que ocupa um lugar de poder. Por isso, o aspecto ético da entrevista deve ser entendido como parte importante do processo investigativo.

Em relação à escuta, Bastos (2009) afirma que o ato de escutar envolve colocar o outro em movimento, ou seja, tal ação é ativa, tem consequências, se volta para a singularidade do sujeito, possibilitando que ele fale e que a seja possível investigar a sua subjetividade. Por conseguinte, ao externalizar seus pensamentos, o sujeito tem a oportunidade não só de ser ouvido por outra pessoa, mas também de se autoescutar. Complementarmente, segundo Carneiro et al. (2021), a travessia do mal-estar requer a criação de um espaço no qual o indivíduo possa ser ouvido e assim, escutar a si mesmo.

Em tal escuta, durante a entrevista, além de analisar as palavras ditas, também é preciso “ler nas entrelinhas”, de modo que seja possível captar informações que não foram ditas verbalmente, mas que ajudam a compreender as estruturas que organizam os discursos dos informantes. De acordo com Boni e Quaresma (2005), os sentimentos, silêncios, expressões faciais, gestos e a entonação da voz são fatores importantes, que devem ser considerados na análise das falas dos pesquisados

Como é possível observar, realizar entrevistas é algo muito mais complexo do que aparenta ser, pois envolve a construção de situações de contato, de modo que possa ser possível a construção de discursos que sejam úteis ao tema pesquisado (DUARTE, 2004). Além disso,

também requer a organização de um planejamento para que a sua aplicação seja bem realizada e contribua com os objetivos da pesquisa:

A preparação para a entrevista é uma das etapas mais importantes da pesquisa que requer tempo e exige alguns cuidados, entre eles destacam-se: o planejamento da entrevista, que deve ter em vista o objetivo a ser alcançado; a escolha do entrevistado, que deve ser alguém que tenha familiaridade com o tema pesquisado, a oportunidade da entrevista, ou seja, a disponibilidade do entrevistado em fornecer a entrevista, que deverá ser marcada com antecedência para que o pesquisador se assegure de que será recebido; as condições favoráveis que possam garantir ao entrevistado o segredo de suas confidências e de sua identidade, e por fim, a preparação específica que consiste em organizar o roteiro ou o formulário com as questões importantes. (BONI e QUARESMA, 2005, p. 72)

As perguntas da presente entrevista foram elaboradas a partir dos trabalhos analisados e do questionário realizado anteriormente, de modo a complementá-lo e a aprofundá-lo, mas mantendo os mesmos objetivos. Assim sendo, foram convidados estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ que responderam ao questionário (os 15 primeiros), nos quais 10 foram selecionados para as entrevistas, obedecendo aos mesmos critérios de inclusão do mesmo. Elas foram realizadas entre os dias 12 a 26 de abril de 2022 (cujo pré-teste foi realizado no dia 8 de abril, com dois participantes de contextos semelhantes aos pesquisados, cujos dados não foram usados na análise), no formato on-line, por meio do *Google Meet*, em respeito aos protocolos de distanciamento social. Embora este formato possua algumas ressalvas, pois alguns indivíduos, mesmo não tendo restrições, podem sentir desconforto ao transmitir informações por videoconferência (MINERVINO et al. 2021).

Para fins de comparação, foi elaborado um roteiro de perguntas<sup>2</sup>, que seguiram a mesma sequência ao longo das 10 entrevistas. Cada uma delas também contou com estratégias antes, durante e depois da coleta de dados: antes, foi feito um “quebra-gelo” entre entrevistador e entrevistado, uma conversa informal, para proporcionar um ambiente de cordialidade; em seguida, foram explicados os objetivos e a natureza da pesquisa, a estrutura da entrevista, a importância das informações que iriam ser coletadas, a garantia do anonimato das respostas, a possibilidade de desistir a qualquer momento sem nenhum prejuízo, assim como a de não responder a alguma pergunta ou pedir esclarecimentos, caso haja dúvidas no momento de formulação das respostas. Sequencialmente, foi solicitado a cada participante a permissão de gravação de áudio, na qual 6 permitiram, e nos outros 4, por motivos não explicitados, não foi possível realizar a gravação.

---

<sup>2</sup> Uma reprodução do roteiro utilizado para as entrevistas também está disponível nos apêndices.

Logo após essas pontuações, deu-se início a realização das perguntas do roteiro e à escuta atenta dos informantes. Para isso, recorreu-se a diferentes táticas, descritas por Britto Júnior e Feres Júnior (2011), para que houvesse uma obtenção de dados mais completa, como por exemplo, a tática do silêncio (quando o entrevistador espera o momento certo para iniciar a sua fala), a da reafirmação e repetição (quando se pede ao entrevistado que ele retome falas anteriores, de modo a realçar certas palavras e expressões) e a da recapitulação (quando pede-se ao informante que ele recapitule momentos específicos de sua trajetória). Além disso, nas 10 entrevistas, ao longo de cada resposta, eram feitas anotações de palavras-chaves das falas dos estudantes, para ajudar na compreensão da linha de pensamento dos mesmos. Tal ato se mostrou pertinente, tendo em vista que não foi possível gravar todas as entrevistas realizadas.

No encerramento de cada entrevista, foi mantido o clima de cordialidade, com agradecimentos à participação dos estudantes. Também foi preenchida uma ficha<sup>3</sup> com informações adicionais, a partir das quais foi possível fazer algumas constatações: todos os entrevistados são do gênero feminino; a maioria se encontra na parte final do curso (uma se encontra no 11º período, 2 no 12º e 4 estão no 13º período) e 3 se formaram recentemente; as entrevistas duraram de 32 a 86 minutos, com uma média aproximada de 50 minutos; todas estavam aparentemente tranquilas no momento da entrevista, demonstraram compreender os seus objetivos e responderam a todas as perguntas solicitadas; o quebra-gelo e o encerramento tiveram diferentes tempos de duração, variando em cada entrevista; em alguns casos, houve falhas no áudio devido à instabilidade da internet. Tais informações fornecem indícios acerca do processo de realização das entrevistas, e ajudam a compreender quem está falando, o quê, como e por quê tais palavras foram ditas.

Depois da realização de todas as entrevistas, foram realizadas as suas transcrições. Tal processo demanda tempo, mas é decisivo nos rumos da investigação, na medida em que novas questões podem surgir ou determinados aspectos podem não ter sido bem compreendidos, o que demandaria novas entrevistas (BRITTO JÚNIOR e FERES JÚNIOR, 2011). Por isso, a transcrição não se resume ao ato mecânico de passar para o papel aquilo que está gravado, mas é antes uma etapa de suma importância. Já transcritas, as entrevistadas foram tratadas a partir de uma análise de conteúdo, estratégia que pode ser entendida a partir da seguinte definição:

É uma metodologia de tratamento e análise de informações constantes de um documento, sob a forma de discursos pronunciados em diferentes linguagens: escritos, orais, imagens, gestos. Um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Trata-se de se compreender criticamente o sentido manifesto ou oculto das comunicações.

---

<sup>3</sup> Nos apêndices desta pesquisa, também consta uma cópia dessa ficha de apoio.



Envolve, portanto, a análise do conteúdo das mensagens, os enunciados dos discursos, a busca do significado das mensagens. As linguagens, a expressão verbal, os enunciados, são vistos como indicadores significativos, indispensáveis para a compreensão dos problemas ligados às práticas humanas e a seus componentes psicossociais. As mensagens podem ser verbais (orais ou escritas), gestuais, figurativas, documentais. A análise de conteúdo atua sobre a fala, o sintagma. Ela descreve, analisa e interpreta as mensagens de todas as formas de discurso, procurando ver o que está por detrás das palavras. Os discursos podem ser aqueles já dados nas diferentes formas de comunicação e interlocução, bem como aqueles obtidos a partir de perguntas, via entrevistas e depoimentos. (SEVERINO, 2007, p. 121-122)

Apesar das entrevistas estarem divididas em 12 perguntas, optou-se pela análise de conteúdo, tendo em vista a articulação das questões, em que muitas vezes trechos da resposta de uma complementavam a pergunta de outra, pois todas estavam voltadas aos temas de pandemia, mal-estar, saúde mental e ensino remoto. Além disso, tal metodologia visa captar os discursos explícitos e implícitos presentes nas palavras, a fim de compreendê-los, o que condiz com os objetivos da presente pesquisa.

A seguir, serão discutidas as perguntas e as respostas dadas, que obedeceram a uma organização similar às questões do questionário: primeiramente, haverá uma explicação da formulação da questão; em seguida, a apresentação de palavras, expressões e ideias que apareceram com frequência nas respostas; complementarmente, serão citados três trechos que representam o teor do discurso das discentes; depois, será feita uma análise do material exposto. Cabe lembrar que serão citados apenas as partes dos trabalhos em que a gravação foi autorizada, e para preservar o anonimato das participantes, elas serão numeradas de 1 a 6.

Na pergunta 1, foi pedido que as universitárias descrevessem como era a sua rotina acadêmica antes da pandemia. Tal item foi desenvolvido a partir da pergunta 1 do questionário<sup>4</sup>, com vistas a complementá-la, de modo que fossem levantadas possíveis razões para a existência do mal-estar discente no ensino presencial. Nos relatos, apareceram expressões referentes ao transporte público, à distância do percurso casa-universidade e à otimização do tempo:

Considerando que eu moro bem longe da faculdade, eu tinha que pegar pelo menos duas conduções para chegar lá. Por conta disso, eu chegava de manhã e puxava o máximo de disciplinas que eu conseguia fazer em um semestre. Então, de manhã, de tarde e de noite, eu tinha disciplinas para fazer porque isso evitava que eu perdesse muito tempo na faculdade. O tempo útil que eu tinha lá dentro eu aproveitava e estudava. A minha rotina acabava sendo influenciada por essa questão do transporte. (Estudante 1)

Era uma rotina pesada, porque eu moro a duas horas e meia de distância da universidade, então o que cansava era o percurso. Eu chegava lá, acordava às 4 da manhã para estar às 7 na Urca [...]. Eu assistia bem as aulas, fazia os trabalhos, então a minha rotina só ficava pesada mesmo por causa dessa questão da locomoção. Às

---

<sup>4</sup> Tal questão possuía o seguinte enunciado: “Antes da pandemia, você sentia algum mal-estar na sua vida acadêmica?”. Na sequência, haviam cinco alternativas para escolha.

vezes, eu passava mais tempo no transporte público do que em sala de aula. Então, isso tornava o processo muito cansativo. (Estudante 2)

Eu sempre procurava montar a minha grade deixando a sexta-feira livre por conta de morar longe, e pra eu poder ter um dia pra fazer as minhas obrigações do estágio remunerado durante as sextas, eu me organizava de forma que entre segunda e quinta, eu tivesse aula de manhã e de tarde. É, tinha disciplina obrigatória de manhã, dentro do meu período, da minha grade do meu período, e às vezes tinha eletiva à tarde ou uma matéria, dobrava no período da tarde para conseguir otimizar os dias e o estágio obrigatório também. (Estudante 5)

Juntando disciplinas, estágios, extensão e pesquisa, as estudantes declararam realizar de 5 a 10 atividades por período, tornando a sua rotina acadêmica repleta de obrigações. O tempo gasto no transporte público também é um elemento considerado como parte da rotina, por isso a otimização do tempo (como a realização de duas ou mais atividades por dia) é uma estratégia necessária para o cumprimento das demandas acadêmicas.

Na pergunta 2, foi requerido que as estudantes refletissem sobre a percepção de um mal-estar no ensino presencial. Esta questão também foi elaborada para aprofundar os achados da primeira pergunta do questionário. Com base nas falas das participantes, observou-se que elas associavam o mal-estar a palavras como “cansaço”, “estresse”, “desgaste” e “preocupação”:

Sentia. Mas o maior mal-estar que eu sentia era por conta de estresse, que já começava muito antes da aula, e também aquele estresse que era causado durante a aula dependendo de como as situações eram levadas no dia-a-dia. Existem aqueles professores que são mais compreensivos com as questões dos estudantes, enquanto outros não são tão flexíveis assim, e por vezes, acabavam se criando atritos entre os docentes e os discentes que têm uma rotina diferente, que saem de lugares diferentes. O mal-estar, em si, era mais por conta desse cansaço físico e mental dependendo da situação e do dia que a gente ia pra lá. (Estudante 1)

Então, mal-estar, na parte de doença psicológica não. Mas eu senti um mal-estar por causa do cansaço físico, eu me cansava bastante porque na minha rotina era tudo tão corrido, que eu não tinha tempo. Chegava em casa cansada, apagava, dormia [...]. Então acho que o mal-estar tinha, mas não era psicológico, era mais o cansaço físico, não era tanto psicológico ou mental. (Estudante 2)

Sempre. Bom, vou elaborar. Eu não sei se é uma percepção só minha, mas a distância, o tempo que a gente tem de chegar à faculdade é algo que conta muito para o nosso rendimento, então isso sempre me deixou bastante preocupada, porque eu sempre soube que as minhas notas não seriam tão boas, porque eu tinha um desgaste de quatro horas por dia de transporte, então era complicado. [ . ] Eu sempre me senti desconfortável, não era um mal-estar exatamente, mas um desconforto de como a gente organiza isso tudo. (Estudante 4)

Nesses casos, o mal-estar foi sentido em situações específicas, referentes ao transporte público e a conflitos entre professores e estudantes, por exemplo, e não de forma constante, como ele ocorre na sociedade. Em sua revisão de literatura, Carneiro et al. (2021) encontraram diferentes palavras (como as citadas acima) que parecem associadas e/ou substituem o termo mal-estar, confirmando, de certa forma, que ele foi percebido.

Na pergunta 3, foi solicitado que as discentes relatassem sobre o impacto inicial da suspensão das atividades acadêmicas devido à covid-19. Esse ponto foi pensado de acordo com vários trabalhos aqui explorados. Assim sendo, nas narrativas construídas, transpareceram sensações de desespero, preocupação e escuridão:

Bom, primeiramente (eu senti) um completo desespero, porque era uma situação que ninguém sabia que ia acontecer. Eu não sabia se eu ia me formar, se eu não ia, tanto que a universidade parou por um ano inteiro, e nesse um ano a gente ficou sem resposta, sem esperança, sem saber como ia se dar o nosso futuro no nosso curso. (Estudante 1)

Ai, eu acho que foi um sentimento de escuridão pra todo mundo, até para os próprios professores, a própria gestão da universidade [...]. Nós ficamos meses sem aula até que teve que se mobilizar dentro da realidade, então foi um sentimento ruim, de não saber como seria, de não saber como seria o meu desenvolvimento nessa situação, foi um sentimento de escuridão mesmo, de não saber o que esperar. (Estudante 5)

Muito preocupada. Pensei em tudo que poderia acontecer em relação a minha vida, das pessoas que amo e, em relação aos estudos, que não conseguiria terminar a faculdade, não teria a prática dos estágios e isso provavelmente prejudicaria todo o meu processo. (Estudante 6)

O momento de suspensão das atividades e o fechamento das escolas simboliza o início da pandemia no Brasil (e conseqüentemente, da intensificação do mal-estar pesquisado). Embora o fenômeno na época já estivesse atingindo a maior parte do mundo, pouco se sabia sobre a covid-19, e com isso, era difícil prever sua duração e os seus impactos. Diante desse cenário de imprevisibilidade, as discentes se preocupavam com diferentes questões, inclusive com a sua vida acadêmica, e aguardavam um posicionamento da UFRJ, que por sua vez também precisava de orientações de outras instâncias em relação a como proceder.

Na pergunta 4, pediu-se que as participantes enumerassem os aspectos positivos que o ensino remoto poderia ter. Isso foi criado a partir de uma sugestão de um dos integrantes do pré-teste da entrevista. Entre os aspectos mencionados, estão a diminuição de gastos que a vida acadêmica demanda (passagens, alimentação, etc.), a comodidade de estudar em casa e a maior disponibilidade de tempo:

Positivos... que a gente pode adiantar o que tem pra fazer, o tempo de aula é reduzido, não eram três horas direto, contenção de gastos também, não gastava com passagem, não gastava com alimentação, e o perrengue, né? É complicado chegar e voltar, no ônibus lotado, horrível! E a gente em casa não, né? A gente está em casa, tá na paz de casa. Na paz entre aspas, né? Mas não temos que nos preocupar com ônibus lotado, com alimentação extra, então esse é o lado bom. (Estudante 3)

Eu acho que o fato de você estar em casa, você tem um tempo maior pra ler os textos, por exemplo, e os trabalhos, que eram pedidos, a gente tinha um tempo maior para pensar no trabalho, pra desenvolver o trabalho, coisa que às vezes eu não conseguia ter esse tempo durante a semana e acabava acumulando leituras, trabalhos, então o fato de estar em casa me auxiliou nesse sentido de conseguir ter um tempo maior pra

me dedicar àquilo que eu não conseguia tanto, por ter tantas atividades ao mesmo tempo. (Estudante 5)

Sobre a UFRJ, o ensino remoto beneficiou apenas o processo de não ter que me deslocar de casa para a universidade, o ganho desse tempo foi maravilhoso porque utilizava em algum trabalho que deveria ser feito ou em alguma função de casa que precisava ser resolvida. (Estudante 6)

Porém, apesar destes fatores serem citados como positivos, eles também possuem algumas desvantagens, pois ficar mais tempo em casa pode gerar outros tipos de gastos, a falta de um espaço físico para estudar pode se tornar um problema, bem como a invasão da vida privada e as maiores chances de distrações, e o tempo economizado precisa ser bem administrado, de acordo com o que é dito em citações anteriores. Decerto, o apontamento do “lado positivo” o ensino remoto é fruto da tentativa de adaptação às circunstâncias da pandemia.

Na pergunta 5, foi requerido que as estudantes elencassem agora as principais dificuldades tidas durante o período remoto. Tal tópico foi idealizado com base na questão 10 do questionário<sup>5</sup>, para a obtenção de mais informações. Vários problemas foram expostos, como acesso à internet, dificuldades de concentração, acúmulo de atividades, comunicação com os docentes, pouca interação durante as aulas, falta de conciliação de horários, entre outros:

Acesso à internet. A minha internet nem sempre era boa. Nem sempre no dia eu tinha cabeça para pensar, para me concentrar nos estudos, era muita preocupação que eu tinha para me concentrar, em focar. Eu sempre me senti meio culpada [...]. (As aulas) era tudo muito tradicional, conteudista. Eu nem culpo os professores, porque é isso: eles chegavam, passavam o conteúdo e acabava a aula. Era tudo muito conteudista, muito denso, muito extenso, e nem os professores nem os alunos tinha culpa. Hoje, olhando com outro olhar, tudo era feito em meio ao caos. (Estudante 2)

Eu tive uma dificuldade de concentração, foi muito complicado pra mim parar e focar. Às vezes, os professores falavam e não deixavam escrito o que eles queriam e aí você tem que lembrar o que eles falaram pra poder fazer. Questão de horário, foi muito complicado porque em casa eu não tinha espaço (físico) para acompanhar essas aulas. E não consegui participar tanto, porque a minha câmera não era boa, e a minha internet era instável, não suportava colocar a câmera aberta. (Estudante 4)

Em relação às aulas ofertadas pela UFRJ, o modo corrido e sem uma estruturação consciente para os professores e alunos, não foi algo adequado. O tempo de duração da aula era pouca, mas entendo que no virtual não teria como passar as mesmas horas que no presencial. Os professores entregavam muito material e com prazos curtos de entrega, o que fazia com que as matérias das diversas disciplinas iam se acumulando. A comunicação com os professores e a coordenação não era de fácil acesso. Então, encontramos muitas dificuldades ao longo do ensino remoto. (Estudante 6)

Ou seja, as aparentes vantagens obtidas com o ensino remoto foram acompanhadas de desvantagens, que trouxeram outros desafios aos estudantes. Novamente, as principais questões

---

<sup>5</sup> Tal questão possuía o seguinte enunciado: “Dentre os aspectos do processo de ensino-aprendizagem citados abaixo, marque aquele(s) que dificultou/dificultaram a sua vida acadêmica durante o período remoto (você pode marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma alternativa, se assim desejar):”. Na sequência, haviam cinco alternativas para escolha.

estão relacionadas à dinâmica de funcionamento do ensino remoto, que somadas à falta de experiência dos discentes e professores em tal modelo e às vicissitudes do contexto pandêmico, multiplicaram as dificuldades de continuação do processo de ensino-aprendizagem.

Na pergunta 6, foi solicitado que as universitárias falarem sobre fatores externos que dificultaram a sua vida acadêmica durante a pandemia. Essa questão foi elaborada a partir da questão 11 do questionário<sup>6</sup>, para que fossem assimilados mais detalhes sobre esses fatores. Nesses discursos, captou-se elementos como trabalho, perda de familiares, finanças e saúde:

Foi muito difícil, está sendo muito difícil, ainda considerando o trabalho e diante da minha vida universitária, eu não posso me dar o luxo de ter um único foco, como foi antes da pandemia. Fora isso, fora a dificuldade do trabalho, o cansaço que isso gera mentalmente, eu posso citar situações pessoais, como por exemplo a perda de familiar, então acaba que a nossa mente não fica bem para o trabalho nem para o estudo. A gente acaba tentando segurar tudo, ao mesmo tempo, é bastante cansativo para nós, então para mim, pessoalmente, foi uma luta constante, em que eu tive que fazer tudo. Isso me deixou muito abalada e fazendo com que eu duvidasse de mim mesma, ativando toda a minha ansiedade, todas as minhas inseguranças. (Estudante 1)

Muitos. Financeiro, né? Saúde. Era um medo excessivo, lembro de ter medo. Foi esse medo de perder alguém, de me contaminar, medo de alguém que eu goste seja contaminado. Foi a partir desse medo de tudo, medo excessivo, que eu desenvolvi o meu problema de ansiedade, que nunca tinha tido antes, e que começou esse mal-estar, nesse período, a partir de fatores externos à universidade. (Estudante 2)

A preocupação com a pandemia, de não ter um emprego e dinheiro fixo todos os meses, e com a minha saúde e com as pessoas do meu convívio. (Estudante 6)

Percebe-se que várias dificuldades coexistiram na vida pessoal, profissional e acadêmica dos estudantes durante a pandemia, em as preocupações motivadas por um fator acabavam influenciando negativamente outros aspectos, cujo perigo de contaminação com o coronavírus perpassou por todos eles.

Na pergunta 7, foi pedido que as participantes apontassem quais eram as suas distrações durante o período de isolamento social. Tal item também foi desenvolvido através de uma sugestão do pré-teste da entrevista. Isto posto, foram listadas as mais variadas distrações, como assistir filmes e/ou séries, ler livros, realizar trabalhos artísticos e manuais, ouvir música, tomar sol, conversar com os amigos e/ou com a família, etc.:

Eu não saía de casa, ficava muito em casa. Ia em médico, só o básico. Médico, mercado [...]. Pode ser... ver filme, essas coisas? Porque foi o que eu mais fiz. (Estudante 3)

Eu lembro que bem no início (da pandemia), eu fazia muitos trabalhos artísticos e manuais. Eu comecei a fazer colagem também. Eu comecei a assistir filmes, assisti algumas séries, eu reencontrei e passei a manter contato com alguns amigos, e todo

---

<sup>6</sup> Tal questão possuía o seguinte enunciado: “Em relação à sua vida pessoal, social e profissional, marque a(s) alternativa(s) que lhe causou/causaram mal-estar ao longo da pandemia (você pode marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma alternativa, se assim desejar:).” Na sequência, haviam cinco alternativas para escolha.

dia a gente colocava uma música em uma playlist, a gente escolhia o tema, enfim. Não tinha muito o que fazer, porque não podia sair de casa. Eu ficava pegando sol também, lia vários livros, eu acho que é isso, eu estava sempre receosa de tudo. Eu conversava com os meus amigos e desabafava mais, e isso me acalmava. Mas também arrumava a casa, arrumava o quarto todo, enfim. (Estudante 4)

Eu procurei assistir séries, filmes, ler livros também, de romance, que eu gosto. Eu acho que por mais que a covid demandasse essa necessidade de distanciamento, na minha família, todos moram muito próximos, então a gente não precisou se afastar porque estava todo mundo perto mesmo, todo mundo em casa, então a gente continuava a se ver. (Estudante 5)

Devido às medidas de distanciamento social, certas opções de lazer ficaram inviáveis. Esse pode ter sido um dos motivos pelos quais tarefas que antes não eram associadas ao lazer como ir ao mercado ou arrumar a casa, por exemplo, passassem a ser entendidas como tal. Nota-se que as estudantes recorreram a diferentes estratégias de distração, para esquecer, ainda que brevemente, da pandemia e das obrigações da vida acadêmica.

Na pergunta 8, foi requerido que as discentes refletissem sobre a percepção de sua saúde mental atual. Essa abordagem foi pensada para complementar a questão 6 do questionário<sup>7</sup>. Em tais relatos, a maioria das participantes afirmou que a sua saúde mental ficou debilitada ao longo da pandemia e atualmente está “em processo de recuperação”:

No momento, eu não posso dizer que eu tenho saúde mental (risos). Eu estou me cuidando ao máximo, mas considerando que eu tenho monografia para terminar e eu tenho meu trabalho para conciliar, acaba sendo um estresse constante, em que o momento que eu estou descansando, eu penso que eu poderia estar produzindo alguma coisa, então a minha mente não descansa como poderia descansar. (Estudante 1)

Atualmente, estou me reabilitando. Depois de um período tenso, eu nunca mais fui a mesma pessoa que eu era antes da pandemia, muita coisa mudou. Eu perdi o foco, desenvolvi ansiedade, coisas que eu nunca tinha tido antes. Desenvolvi insônia, era uma coisa que também acabava atrapalhando, nunca tinha tido insônia, e também havia a preocupação em me formar e entrar no mundo do trabalho. (Estudante 2)

Em frangalhos. O meu cansaço aumentou muito, a minha memória está muito pior, então é bem complicado. De uns tempos pra cá, eu comecei a ter pesadelos, e aí eu tenho pesadelos quase todos os dias. É algo constante por causa dos problemas que eu tenho agora. (Estudante 4)

Nota-se que a pandemia afetou a saúde mental dos indivíduos pesquisados. A partir do status “em tratamento”, colocado em boa parte das respostas, sugere-se que a saúde mental das universitárias já esteve em uma “situação pior”. Entretanto, não se sabe se essa melhora, que ainda demandará um processo longo, ocorreu devido à flexibilização das medidas de distanciamento e isolamento adotadas perante a covid-19 e ao avanço da vacinação da população brasileira, ou à adaptação a uma realidade apelidada de “novo normal”.

<sup>7</sup> Tal questão possuía o seguinte enunciado: “Você atualmente está preocupado com a sua saúde mental?” Na sequência, haviam cinco alternativas para escolha.

Na pergunta 9, solicitou-se que as universitárias pensassem sobre a existência de perturbações físicas e mentais durante a pandemia (em decorrência desta). Tal tópico contempla as questões 7, 8, 9 e 12 do questionário<sup>8</sup>, cujo intuito é compreendê-las de forma mais minuciosa. Ao longo das narrativas, foram mencionadas perturbações como perda de peso, medo excessivo, aumento de ansiedade, alergias, crise de pânico, estresse, entre outras:

Medo excessivo. E teve também um período em que eu me olhava muito no espelho e procurava deformações no meu corpo, no meu cabelo, na minha pele. Isso era interessante porque eu me tornei extremamente vaidosa, preocupada com a minha aparência física. Então, eu tinha muita não digo futilidade, mas preocupação, olhava para o meu corpo e procurava defeitos, para deixar melhor. Era uma válvula de escape: pra minha saúde mental, eu procurava melhorias no físico. (Estudante 2)

O medo constante de tudo, de sair na rua e encontrar as pessoas, eu tinha bastante medo disso. Bastante medo mais em questão das pessoas não estarem mais agindo corretamente. Com a flexibilização, as pessoas fizeram o que queriam e por isso que está esse caos. Fisicamente, eu perdi muito peso, eu não consigo mais encontrar o meu peso, as minhas roupas ainda estão muito largas. A minha ansiedade piorou muito, tive que mudar a minha alimentação, porque eu descobri que eu tenho menos insulina, o que dar uma dor no ouvido e um zumbido, e como eu sou muito sensível, parece que eu tenho um microfone no ouvido, isso me dá uma grande agonia. (Estudante 4)

Por três vezes tive crises de pânico, em que chorei durante horas com medo da pandemia e do que poderia acontecer comigo e com as pessoas. Também comecei a ter alergia no rosto quando estava muito estressada, nervosa ou ansiosa. Eu nunca tive nenhuma dessas situações antes da pandemia e acabei desenvolvendo ao longo dela por conta do grande estresse desse período. (Estudante 6)

Tais relatos condizem com as respostas das perguntas do questionário que tratavam dessas questões. O aumento do cansaço e do estresse, as alterações no ciclo de sono e a maior frequência de sentimentos considerados negativos, por exemplo, são sintomas oriundos do atual contexto, em que a existência de um potencializa a dos outros. Essa somatização é abordada por Coelho e Ávila (2007) como uma manifestação de conflitos de ordem psicológica, por meio de sintomas do corpo. Não se trata de uma doença específica, e sim de um processo com diferentes formas de resposta a alguma situação difícil na vida (no caso, a pandemia). Por conseguinte, também há o movimento contrário, no qual alterações relacionadas ao corpo (possíveis sintomas da covid-19) trazem medo e preocupação à mente dos indivíduos.

Na pergunta 10, foi pedido que as estudantes analisassem se a pandemia intensificou medos, problemas, preocupações, etc., em sua vida acadêmica. Esse item foi estruturado com

---

<sup>8</sup> A questão 7 possuía o seguinte enunciado: “Comparando o seu nível de estresse antes da pandemia com o momento atual, é possível afirmar que ele:”. Já a questão 8 tinha o seguinte enunciado: “Em relação ao cansaço físico e mental, você se encontra atualmente:”. Por sua vez, a questão 9 continha o seguinte enunciado: “Em relação ao seu ciclo de sono, você:”. E na questão 12, estava presente o seguinte enunciado: “Marque na lista abaixo o(s) sentimento(s) que você passou a manifestar mais durante a pandemia (você pode marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma alternativa, se assim desejar)”. Nas questões 7, 8 e 9, haviam cinco alternativas para escolha, enquanto que na questão 12 haviam oito alternativas para escolha.

base na hipótese desta pesquisa. Nas falas das participantes, ficou nítido de que a pandemia multiplicou as dificuldades existentes e trouxe outras novas:

A pandemia foi muito autorreflexiva para mim, não de uma forma positiva, mas completamente devastadora. Foi ruim, no sentido acadêmico, porque eu comecei a duvidar de mim mesma e foi uma coisa que eu nunca duvidei, eu sempre tive muita certeza do que eu queria no ensino superior, que eu queria uma graduação, que eu queria a pedagogia, e a pandemia me fez duvidar não só desse sonho, como também das minhas próprias capacidades. (Estudante 1)

Sim. Sim, porque foi um momento muito confuso, né? Parece que foram dois anos perdidos. Mesmo tendo aula, eu sinto que foram dois anos perdidos, foram anos que me desestimularam [...]. Então eu acho que afetou nesse sentido, de me desestimular à graduação. Me desestimulou bastante, muito. (Estudante 3)

Com toda certeza! Eu pensava que não era capaz, não conseguiria terminar a faculdade, não seria uma boa pedagoga, que estaria perdendo diversas oportunidades de aprender realmente o que precisava e que não estava conseguindo me dedicar da forma que gostava e esperava de mim durante o final da graduação. (Estudante 6)

Tais narrativas, que enfatizam os sentimentos de dúvida, insegurança e desestímulo, são consolidadas pelas respostas anteriores. Observa-se que há uma ampliação das dificuldades discentes que contribuíram para a intensificação do mal-estar e para o surgimento de perturbações na saúde mental dos mesmos.

Na pergunta 11, foi requerido que as discentes discorressem sobre o retorno da UFRJ ao ensino presencial. Esse tópico foi desenvolvido a partir de um comentário da questão 13 do questionário<sup>9</sup>, que alertava sobre os riscos dessa volta, e se mostra importante na medida em que os impactos da pandemia provavelmente serão vistos nesse retorno, entendido como “problemático”, “complicado” e “caótico” na visão das participantes:

Olha, eu acho que já poderia ter acontecido antes, pode acontecer, já voltou tudo, as pessoas vão ao shopping, vão a vários lugares, então eu acho que deveria sim acontecer. Só que a gente conhece a realidade da faculdade, então eu acho que deve estar tudo, não sei, não estou lá, porque já era complicado antes. A situação já não era muito boa antes, já não tinha condições, o curso estava num contêiner, a gente já não tinha condições sanitárias, imagina agora [...]. Eu acho complicado. (Estudante 3)

Eu acho que vai ser caótico, porque a gente estava acostumado a ficar em casa. Além disso, chegar até a universidade está sendo um caos. Pode ser um caos, mas também pode ser que todo mundo tenha um caos dentro de si. Ninguém liga mais pra nada, e pode ser que as pessoas finjam que está tudo bem. Enfim, pela minha experiência, acho que essa volta vai ser caótica por conta dessas questões. (Estudante 4)

Olha, eu acho que na verdade não vai ter tanta gente que vai voltar nesse primeiro momento, porque ainda tem muita preocupação com a questão das vacinas, teve gente que ainda nem tomou, e até quem tomou, isso não impede de pegar, e a questão de pegar transporte público também é um pouco desesperador porque são muitas pessoas

---

<sup>9</sup> Tal questão possuía o seguinte enunciado: “Espaço para comentários sobre aspectos que você considera importantes sobre sua vida acadêmica e/ou sua saúde mental:”.



juntas, e a gente não sabe se essas pessoas estão se cuidando como a gente está se cuidando, então acho que ainda é um pouco complicado essa volta [...]. (Estudante 5)

Essas posições ressaltam diferentes aspectos desse retorno: ao mesmo tempo em que foi desejada e esperada, tal volta ao presencial ocorre ainda em meio à pandemia, portanto o risco de contaminação ainda existe, seja no trajeto ou em sala de aula; há uma preocupação com a manutenção dos protocolos sanitários (distanciamento social, máscaras, álcool em gel, etc.); com a vacinação ainda em curso, alguns universitários (principalmente aqueles que estão dentro de algum grupo de risco), podem não se sentir seguros para retornar à vida acadêmica nos moldes presenciais. Desse modo, deduz-se que o retorno ao ensino presencial será um processo longo, e demandará ações de readaptação tanto dos estudantes quanto da instituição.

Na pergunta 12, solicitou-se que as participantes apontassem possíveis medidas que contribuíssem para a diminuição dos impactos causados pela pandemia na vida acadêmica dos estudantes. Várias sugestões foram feitas, com ações voltadas tanto para enfrentamento do mal-estar quanto para a promoção da saúde mental, e muitas se aproximaram de propostas dadas por referenciais anteriores. Por isso, o último capítulo será dedicado a essa discussão.

Ao longo da análise das perguntas da entrevista, buscou-se valorizar os pontos de vista das discentes, que trouxeram mais elementos elucidativos para detalhar os resultados obtidos no questionário. Pelo fato de cada pergunta ter sido abordada separadamente, e pelos objetivos das entrevistas, não se prolongará a discussão, a fim de evitar repetições.

Diante dos resultados do questionário e das entrevistas, é possível constatar que houve uma intensificação do mal-estar suscitada pelo surgimento da pandemia da covid-19 e seus desdobramentos (como a implementação do ensino remoto), provocando perturbações na saúde mental e na vida acadêmica dos estudantes pesquisados, em que foram observados sintomas como queda de produtividade, aumento de preocupações diversas, elevação do nível de estresse e também do cansaço físico e mental, alterações no ciclo de sono e manifestações mais frequentes de sentimentos considerados negativos. Com isso, é necessário pensar em propostas de enfrentamento do mal-estar e/ou que promovam a saúde mental dos estudantes universitários, e quiçá, da sociedade como um todo. Tal discussão será realizada no próximo capítulo, que partirá da análise da última pergunta da entrevista e contará com as sugestões dos estudantes e dos trabalhos até aqui referenciados.

## **5. CAPÍTULO 4: DISCUTINDO PROPOSTAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR**

Inicialmente, a investigação aqui realizada não pretendia discutir propostas de intervenção voltadas ao mal-estar ou à saúde mental. No entanto, com o levantamento bibliográfico, tal abordagem se tornou necessária, tendo em vista as diferentes sugestões que apareceram nesses trabalhos. Por isso, tal tópico foi incluído na entrevista, de modo que os discentes também pudessem dar suas contribuições. Em muitos casos, houve uma aproximação entre as ideias dos estudantes e aquelas pertencentes à literatura acadêmica.

Um ponto comum entre o mal-estar e a saúde mental é que ambos não podem ser separados da ordem social vigente: por mais bem que possamos nos sentir, o mal-estar se faz presente porque ele é inerente à civilização, e por mais que a nossa saúde mental esteja fragilizada, ela não deixa de existir. Assim, por que apresentar propostas de intervenção? Justamente porque ambos são influenciados pela sociedade e pelos indivíduos que dela fazem parte, sendo possível contornar o mal-estar e promover a saúde mental, ainda que de modo incompleto, pois como disse Freud “Se não podemos abolir todo o sofrer, podemos abolir parte dele, e mitigar outra parte.” (FREUD, 1930/2010, p. 29).

Dessa forma, o presente capítulo está dividido em duas partes: na primeira, serão debatidas as ações que têm o Estado brasileiro como o principal articulador; na outra seção, serão tratadas as medidas em que a instituição de ensino superior (no caso, a UFRJ) é tida como o principal agente dessa efetivação. Em ambos os casos, as sugestões dos universitários e da revisão de literatura serão intercaladas, de acordo com o teor de cada suscitação. Decerto, também haverão propostas que podem ser executadas tanto pelo Estado quanto pela UFRJ. Algumas destas serão explicadas no final da seção.

### **5.1 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO: O QUE O ESTADO BRASILEIRO PODE FAZER**

Em relação às ações que tem o Estado como principal organizador, pode-se citar o incentivo à vacinação, a destinação de mais verbas voltadas à educação (mais especificamente, à assistência estudantil universitária), bem como a implementação de políticas nacionais voltadas para a saúde mental dos indivíduos. A importância da continuação do processo de vacinação foi enfatizada por uma das participantes da entrevista, sendo entendido como algo fundamental para o retorno das atividades presenciais:

Bom, eu acho que as políticas públicas devem incentivar a vacinação, incentivar o uso da máscara ainda, em locais fechados, porque enquanto a população toda não tiver vacinada, a gente não está livre disso (da covid). Mesmo com todo mundo vacinado, o vírus ainda existe, né? Então, eu acho que as políticas públicas devem reforçar a vacinação das pessoas. (Estudante 5)

Cabe lembrar que a vacinação em massa diminui o risco de contágio do vírus e o aparecimento de novas variantes. As vacinas são todas licenciadas e seguras, sendo aplicadas gratuitamente pelo SUS. Além disso, a vacina também faz parte do contrato social, que permite a continuação da existência da civilização como tal, e a covid-19 é uma questão de saúde coletiva, ou seja, que diz respeito a todos.

A destinação de mais verbas voltadas à educação e mais especificamente, à assistência estudantil universitária foi lembrada por uma das universitárias entrevistadas (Estudante 4), que sugeriu que “Primeiro, do governo federal precisa de mais verba, para garantir o acesso e a permanência dos estudantes. É preciso fornecer aos estudantes uma bolsa que garanta alimentação e transporte a eles. Tudo deve ser feito com calma, não deve ser feito às pressas.” Nota-se que há uma preocupação com questões essenciais para os discentes (alimentação e transporte), que se não estiverem asseguradas podem dificultar e até mesmo impossibilitar a vida acadêmica dos estudantes.

Cunha et al. (2022) destacam que o Plano Nacional de Assistência Estudantil, fazendo jus à Constituição Federal de 1988, busca mitigar os problemas sociais enfrentados pelos universitários devido à vulnerabilidade socioeconômica em que muitos se encontram, e que ficou ainda mais preocupante com o desencadeamento da pandemia. Surgiram novas demandas e outros auxílios foram criados, como o Auxílio à Inclusão Digital, visando oferecer assistência em meio à covid-19. Tais medidas têm se mostrado cada vez mais necessárias para o pós-pandemia, porém a manutenção e a ampliação dessas políticas existentes são dificultadas pelos cortes orçamentários na área da educação:

Atualmente, vivemos o sucateamento das Universidades públicas, devido à falta de recursos financeiros e as políticas de repasse de renda vem sendo cada vez mais afetadas. Neste cenário, a Política de Assistência Estudantil, tem sido a ação que vem garantindo condições dignas de permanência para o estudante reforçando a necessidade de apoio do Estado para a sua manutenção por meio do incremento do acesso para quem precisa. (CUNHA et al., 2022, p. 17)

Ou seja, embora o ideário do Estado defenda que os programas de acesso e permanência contemplem o maior número possível de beneficiários, tal meta se mostra praticamente

inalcançável devido aos cortes nas verbas destinadas à educação, o que dificulta a superação de problemas agravados pela pandemia.

Sobre a implementação de políticas públicas de alcance nacional dirigidas à saúde mental dos estudantes (e quiçá, da população em geral), é possível mencionar os achados de diferentes autores. Zago et al. (2021) propõem o oferecimento de um cuidado multiprofissional, pautado pelo acolhimento e escuta das pessoas por diferentes profissionais da saúde. Pinho et al. (2021), Lipp e Lipp (2021) e Troitinho et al. (2021) reforçam a necessidade de ações de enfrentamento do mal-estar e de proteção à saúde mental, diante do estado de calamidade pública no qual nos encontramos.

Também foram sugeridas outras medidas, que se encontram relacionadas com essas que foram expostas previamente. Minervino et al. (2021) colocam o teleatendimento como uma ferramenta que pode auxiliar profissionais da saúde nos cuidados com a saúde mental da população, ainda que seja necessário aperfeiçoar esse recurso (acessibilidade, tecnologias disponíveis, instrumentos de avaliação, perfil de indivíduo que pode recebê-lo, etc.). Zago et al. (2021) realçam as vantagens e desvantagens do teleatendimento, enfatizando questões como a relação entre paciente e profissional, a confiança no sigilo e disponibilidade para a autoexposição. Estes autores também expõem as preocupações de diferentes entidades espalhadas em torno do mundo para investir, sistematizar e desenvolver o cuidado psicossocial diante dos indivíduos no cenário emergente.

Anido, Batista e Vieira (2021) evidenciam as repercussões da pandemia, que ultrapassaram as implicações biológicas e se estenderam a todo o funcionamento da sociedade, incluindo relações familiares, econômicas, sociais e de trabalho. Por isso, torna-se necessário superar os erros cometidos no combate ao coronavírus com a implementação de políticas eficazes para diminuir as sequelas decorrentes da pandemia. Já Faro et al. (2020) destacam a emergência do cuidado em saúde mental, cujos esforços do poder público devem efetivar políticas voltadas especialmente para a área da saúde, de modo a minimizar os impactos negativos da crise pandêmica. E Enumo et al. (2020) defende a importância de se “traduzir” o conhecimento científico em materiais psicoeducativos, que podem ser divulgados em mídias sociais, facilitando o acesso à informação para a população. Esses dados devem ser dispostos de diferentes maneiras, como por escrito, por áudio, em diferentes idiomas (considerando-se os imigrantes), por imagens, em vídeos, e contendo uma linguagem simples, para que possam ser compreendidos por todos.

Complementado esse raciocínio, Pavani et al. (2021) afirmam que as estratégias de enfrentamento devem ser dirigidas principalmente para aqueles grupos identificados como

vulneráveis, em que o Estado deve oferecer assistência e informação de acordo com as especificidades desses indivíduos. Tais ações devem ser discutidas pelo governo e planejadas em consonância com os dados epidemiológicos e com as desigualdades socioeconômicas. Além disso, outros países adotaram diretrizes, protocolos e planos de intervenção em saúde mental, que podem ser moldados considerando a realidade brasileira. Como exemplo, menciona-se a China, que implantou um serviço de saúde mental para sua população, cujo atendimento online pode ser solicitado em qualquer hora, e em todos os dias da semana.

## 5.2 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO: O QUE A UFRJ PODE FAZER

Entre as iniciativas que podem ser articuladas pela UFRJ, estão o incentivo à vacinação e à manutenção das medidas preventivas, a ampliação do alcance das políticas estudantis e a criação e fortalecimento de espaços de fala e escuta. O incentivo à vacinação e à manutenção de práticas preventivas foi um apontamento feito pelas discentes durante as entrevistas, cuja medida se mostra necessária para um retorno mais seguro ao ensino presencial:

[...] e junto a isso a UFRJ deve ter estratégias que reforcem isso, eu acho que a UFRJ já faz isso. Eu vejo no Instagram deles, eles incentivando a vacinação, agora com o retorno presencial eles estão reforçando instruções sobre o uso das máscaras, mesmo que já tenha sido liberado pela prefeitura. Enquanto a gente não tiver toda a população vacinada, e consciente de que ainda devemos ter cuidado, ainda devemos usar máscara e álcool em gel, enquanto todo mundo não entender isso não vai dar pra gente voltar a realidade como antes. [...] É triste ter pessoas que se privam em fazer as coisas por conta de preocupação de outras pessoas que não se cuidam. (Estudante 5)

E acho que políticas de distribuição de máscaras, para incentivar o uso, porque às vezes as pessoas não têm condições de comprar, tem que ficar trocando de máscara toda hora. Eu acho que é isso, porque tem muita gente que gastou muito dinheiro ao longo da pandemia. É preciso dar uma investigada e oferecer isso para as pessoas. (Estudante 3)

Atos como o uso correto e a distribuição gratuita de máscaras, bem como a divulgação da importância do ato de se vacinar já são realizados pela instituição, que pode expandir a disseminação dessas estratégias. Sobre a ampliação do alcance de políticas estudantis, as estudantes defendem tal ação, vista como essencial para o enfrentamento das dificuldades que persistirão com o fim da pandemia:

Ah, um programa de políticas de apoio aos estudantes. A UFRJ até tem, mas eu acho que podia ser uma coisa mais efetiva, porque apoio aos estudantes até tem, mas há uma dificuldade para arrumar esse apoio, então o processo desanima muito porque é um processo longo. Acho que essa questão é complicada, eu acho que esse apoio da universidade faria muita diferença. (Estudante 2)

[...] E moradia, porque eu vi também que muitos alunos que foram para os estados de origem e não estão conseguindo voltar, porque não tem pra onde ir nem onde morar, aí precisa de uma moradia da faculdade ou de uma bolsa que garanta que a pessoa consiga pagar aluguel. (Estudante 3)

Verifica-se que há o reconhecimento discente da importância das políticas estudantis, que precisam ser ampliadas e desburocratizadas. Cunha et al. (2022) afirmam que devido ao isolamento social, muitos universitários foram obrigados a retornar a sua cidade de origem, e com o retorno ao ensino presencial, não estão conseguindo retomar a sua vida acadêmica, questão também lembrada no trecho acima.

A proposta de criação e fortalecimento de espaços de fala e de escuta dentro da instituição de ensino superior foi trazida tanto pelas estudantes quanto pelos autores referenciados. Tal medida se desdobra em diferentes sugestões, como por exemplo: apoio psicológico, terapia, rodas de conversa, entre outras:

Eu acho que faculdade de Psicologia poderia fazer um esquema de terapia gratuito ou com preço bastante acessível aos estudantes, porque eu acho que muita gente está com problemas transtornos mentais pra voltar para as aulas. (Estudante 2)

Oferecer apoio psicológico para os alunos, na prática, não na teoria, porque na teoria tem, mas na prática eu nunca vi. Nunca vi de amigos próximos, colegas, eu nunca vi ninguém comentando sobre isso, que teve um amparo. Eles sabem que tem pessoas que precisam. (Estudante 3)

[...] E da faculdade de educação, eu acho que essa questão de diminuir o mal-estar, a gente precisa falar desses sofrimentos que a gente tem, que a gente passa. Eu sugiro que abram rodas de conversa, pessoalmente, pra falar sobre como a gente se sente com tudo o que aconteceu. (Estudante 4)

Reforçando essas ideias, Ribeiro et al. (2021) defendem a organização de intervenções psicológicas não só para os estudantes, mas para toda a comunidade acadêmica, pois a pandemia exerceu efeitos na saúde mental de todos a ela pertencentes. Maia e Dias (2020) confirmam esses achados, defendendo a necessidade da implementação de programas estudantis voltados para as populações mais jovens como uma forma de remediação de episódios traumáticos decorrentes da pandemia.

Souza Júnior e Henderson (2021), baseados na frase “a cura pela fala”, argumentam que a Psicanálise, para responder à crise pandêmica, oferece reflexões e intervenções baseadas em sua própria teoria, criando dispositivos de escuta e de elaboração do sofrimento que incluam o sujeito do inconsciente, indo além dos discursos exteriorizados. Schmidt et al. (2020) compreendem que a Psicologia pode ajudar as pessoas a lidarem com as perdas e transformações causadas pela pandemia, assim como minimizar outras implicações negativas, promover a saúde mental e facilitar a adaptação dos indivíduos às repercussões da covid-19.

É possível listar também outras medidas que poderiam ser subsidiadas tanto pelo Estado, quanto pela UFRJ. Telles e Voos (2021), que pesquisaram sobre os distúrbios de sono durante a pandemia, apontam que a ampliação do serviço de terapia cognitivo-comportamental, o desenvolvimento de programas voltados à prevenção dos distúrbios do sono, o incentivo à prática de exercícios e a uma alimentação saudável são exemplos de alternativas eficazes e viáveis para melhorar a qualidade do sono da população em geral.

Já Silva, Fonseca e Silva (2021), que analisam as principais emoções vivenciadas pelas pessoas na pandemia, também contribuíram com indicações de manejos dessas emoções, a fim de passar por esse período de forma mais salutar. Entre as recomendações, estão o fortalecimento dos vínculos familiares e sociais, a prática de atividades integrativas (físicas, culturais e de lazer), os cuidados de si (autoconhecimento), o acesso a fontes de informação confiáveis sobre a covid-19, etc. Tais sugestões podem contribuir para a desmistificação em torno do debate sobre o mal-estar, possibilitando a compreensão de como esse fenômeno tem sido vivido e experienciado pelos indivíduos. Souza e Laureano (2020) nos lembram que a Psicanálise não busca eliminar o mal-estar, e sim oferecer aos sujeitos meios de manejá-lo.

Por sua vez, Schmidt et al. (2020) elencam uma série de intervenções psicológicas, considerando as particularidades da sociedade brasileira, como a divulgação de cartilhas e outros materiais informativos acerca da saúde mental, a oferta de canais de escuta psicológica por telefone ou plataformas virtuais, levantamento on-line de dados, entre outras.

Vários trabalhos citados indicam a imprescindibilidade da realização de estudos de diferentes naturezas, a curto, a médio e a longo prazo, para identificar as diversas consequências decorrentes da pandemia, para elaborar medidas que minorem esses efeitos e para averiguar os resultados dessas ações dirigidas para os estudantes universitários, e também a discentes de outras modalidades, a professores, a comunidades acadêmicas e à sociedade brasileira.

Matta, Câmara e Bonadiman (2019) alegam que o mal-estar está presente nas diferentes instituições de ensino superior espalhadas pelo país, algo que evidencia uma vulnerabilidade psíquica, que pode afetar a saúde mental dos estudantes, seu rendimento e, conseqüentemente, a sua formação profissional. Por isso:

[...] apesar de uma instituição de ensino superior não ter por finalidade oferecer tratamento de saúde à comunidade universitária, ela pode promover ações de combate ao adoecimento, assim como realizar parcerias com o poder público, a fim de oportunizar a essas pessoas o tratamento adequado. (MATTA, CÂMARA e BONADIMAN, 2019, p. 56)

Complementando esse posicionamento, Carneiro et al. (2021) nos recordam que o ato educativo envolve a impossibilidade de tudo saber, e, portanto, de tudo ensinar. A partir disso, devemos trabalhar com o que é possível. A mesma perspectiva pode ser usada para o enfrentamento do mal-estar e a recuperação da saúde mental dos estudantes pesquisados: apesar do mal-estar e da saúde mental estarem intrinsecamente associados à ordem social vigente, cujo contexto atual tem se mostrado extremamente difícil, existem possibilidades de intervenção que se colocadas em prática, podem atenuar os diversos impactos da pandemia nos estudantes e na sociedade como um todo.



## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a confirmação da hipótese da presente pesquisa, observa-se que a intensificação do mal-estar e as perturbações na saúde mental causadas pelos desdobramentos da pandemia também se estenderam aos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ que se dispuseram a participar desse estudo. Embora tal hipótese tenha tido desde o início grandes chances de ser comprovada, devido ao difícil contexto de crise no qual estamos inseridos, os resultados obtidos com a investigação são alarmantes: com as informações do questionário e da entrevista, constata-se que houve um aumento do nível de estresse, do cansaço físico e mental, além de alterações no ciclo de sono, queda da produtividade acadêmica, entre outros sintomas. Desse modo, tal intensificação alcançou um patamar muito mais preocupante do que o previsto.

Como dito anteriormente, o mal-estar é um fenômeno simultaneamente individual e coletivo, que abrange diferentes visões, fatores, discursos, respostas e modos de senti-lo. Porém, ele permanece associado ao surgimento e manutenção da civilização como tal, influenciando nas regras e valores sociais que variam de acordo com a cultura, o tempo, as relações, etc. Ou seja, ainda que o mal-estar seja intrínseco à condição humana enquanto ser social, ele não é imutável, possuindo um caráter subjetivo, com diversos contornos e percepções, situado no tempo e no espaço.

A prova disso é que desde que foi analisado por Freud em 1930 na obra “O mal-estar na civilização”, diversos pensadores se dispuseram a pensar sobre o tema, baseados na teoria desse autor ou criando as suas próprias. Embora passados quase 100 anos, as implicações de Freud continuam sendo válidas para os dias de hoje, acompanhando as transformações políticas, sociais, econômicas, laborais, culturais e históricas das sociedades espalhadas pelo mundo.

Com o avanço do conhecimento, esse termo foi ganhando novos significados, o que contribuiu para o aumento de sua complexidade. Na área da educação, tal tema começou a ganhar espaço na década de saúde 1980, e seguiu sendo objeto de discussão de produções acadêmicas de forma cada vez mais frequente, algo facilitado pela multiplicidade de perspectivas existentes no campo educacional, bem como o entrecruzamento de vários aspectos intra e extraescolares e do envolvimento de diferentes agentes.

Semelhantemente, a saúde mental é um conceito amplo e complexo, que não se refere somente à ausência de perturbações, problemas ou manifestações de sofrimento mental, mas também é produto das interações sociais, econômicas, biológicas, culturais e psicológicas, sendo igualmente inerente a todos os indivíduos enquanto seres humanos, pois mesmo que esteja debilitada por algum motivo, a saúde mental continua em nós existente.

Qualquer pessoa pode ter algum desconforto que tenha impactos na sua saúde mental, mas para se caracterizar como um problema, é preciso observar se a intensidade e a frequência desse desconforto ameaça o bem-estar do sujeito que o experiencia. Tal argumento ajuda a desconstruir a oposição entre saúde x doença, bastante levantada em diferentes situações e presente em diferentes compreensões sobre esse conceito polissêmico.

Tanto o mal-estar quanto a saúde mental se encontram intimamente ligados à condição humana presente, influenciando e sofrendo influências de fatores da ordem social vigente. Por isso, ambos ganharam novos elementos para análise com o surgimento da pandemia, assunto que passou a ocupar um espaço de destaque na mídia, no meio acadêmico, nas discussões epidemiológicas, nas projeções econômicas, nas ressalvas psicológicas, etc. De fato, a rápida disseminação de um vírus potencialmente perigoso até então desconhecido pela ciência demandaria uma resposta rápida e efetiva, e enquanto cientistas e profissionais de saúde estavam em busca de algum tipo de tratamento, medidas de contenção foram adotadas para diminuir o avanço da covid-19.

Todo esse cenário catastrófico afetou drasticamente o cotidiano da população do mundo inteiro, cuja pandemia e os seus desdobramentos se tornaram muito mais do que uma questão de ordem biológica, na medida em que várias dimensões da vida humana foram afetadas. Tais consequências atingiram os indivíduos de diferentes formas e em graus variados. Para piorar, o Estado brasileiro implementou ações de combate à covid-19 de forma tardia, descoordenada e insuficiente, resultando no alto número de casos e óbitos causados pela doença. Assim, muitos brasileiros foram tomados pelo medo, insegurança e desamparo, sentimentos estrategicamente provocados pelo próprio Estado.

Os sistemas educacionais de todo o mundo foram obrigados a se adaptar uma nova realidade, em que muitos aderiram ao ensino remoto emergencial, visto como uma das poucas alternativas de continuidade das atividades escolares. No Brasil, o processo de implementação desse modelo foi alvo de críticas, pois ele não contou com uma preparação prévia dos agentes envolvidos nem na igualdade de acesso às ferramentas tecnológicas necessárias.

Os desafios a serem enfrentados pelos universitários diante de questões relacionadas à sua sobrevivência, à pandemia e à continuidade da sua vida acadêmica foi o que motivou o desenvolvimento deste estudo. Os pressupostos foram confirmados pelas respostas do questionário e da entrevista (principalmente esta última, cujos trechos enriqueceram a discussão aqui feita), ratificando os resultados do levantamento bibliográfico, mas trazendo novos elementos, ao focar em uma investigação que buscava compreender fenômenos bastante pesquisados em um âmbito que é relativamente pouco usado como campo para abordar esses

temas (no caso, o ensino superior) e também dentro de uma conjuntura global recente (a pandemia). Além do objetivo geral, os objetivos específicos também foram alcançados.

Da mesma forma em que foram expostas algumas das contribuições oferecidas, também é preciso apontar alguns limites desta pesquisa. Por exemplo, a amostra usada (por conveniência) representa uma parte dos estudantes do curso de Pedagogia da UFRJ, dentro de um contexto específico e a coleta de dados de cada participante foi feita apenas uma vez, não permitindo uma análise do mesmo ao longo do tempo. No entanto, segundo Farias Filho e Arruda Filho (2013, p. 43), “Não existe trabalho científico sem limitação, pois a realidade é muito mais complexa do que a visão do pesquisador e dos métodos de pesquisa por ele usados para apreender essa realidade”. Ou seja, ao darmos respostas a algo surgem novas perguntas, que por sua vez demandarão novos estudos. Com isso, a necessidade de buscar o conhecimento se torna constante.

A pandemia é um fenômeno recente, tendo muitas possibilidades de análises e descobertas. Inclusive, a presente pesquisa pode servir como ponto de partida para trabalhos posteriores, que podem ser realizados em outros cursos, perfis, instituições e períodos. Além disso, as ações voltadas à diminuição dos efeitos causados pela pandemia e seus desdobramentos, que ocorrerão a curto, médio e longo prazo, precisarão de estudos para serem elaboradas, executadas e avaliadas.

Diante do que foi apresentado, tornou-se imprescindível mencionar algumas propostas de intervenção, com destaque para o enfrentamento do mal-estar e a recuperação da saúde mental dos estudantes universitários. Medidas como o incentivo à vacinação e à manutenção das medidas preventivas, a destinação de mais verbas para a educação e a criação de políticas públicas voltadas para a saúde mental podem ser articuladas pelo Estado e por outras instituições ligadas à educação e/ou à saúde, cujas ações devem ser estendidas em um futuro próximo a toda a sociedade.

Sem dúvidas, os impactos da pandemia serão melhor conhecidos após o seu término, entretanto, algumas de suas consequências já são perceptíveis, por isso, devem ser concebidas ações imediatas, pensadas pelos diversos campos do conhecimento e desenvolvidas nos diferentes setores da sociedade, a fim de minimizar o mal-estar e promover a saúde mental não só dos estudantes universitários, mas também de toda a população brasileira afetada pela covid-19. Evidentemente, tais propostas precisam ser dialogadas entre os diferentes setores sociais, e como provavelmente haverá vicissitudes em sua implementação, este será um processo árduo. Todavia, devemos agir dentro das opções existentes, apostando no que é possível.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCÂNTARA, Vírnia Ponte; VIEIRA, Camilla Araújo Lopes; ALVES, Samara Vasconcelos. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. **Revista Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2022, v. 27, n. 01, p. 351-361. Epub 17 jan. 2022. ISSN 1678-4561. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>. Acesso em: 8 de março de 2022.

ALVES, Cristovam da Silva; ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso. **A constituição da profissionalidade docente: os efeitos do campo de tensão do contexto escolar sobre os professores**. In: **Reunião Nacional da ANPED**, 36ª, 2013, Goiânia - GO. Disponível em: <http://36reuniao.anped.org.br/trabalhos/gt08>. Acesso em: 10 de março de 2022.

ANIDO, Isabela Gago; BATISTA, Karina Barros Calife; VIEIRA, Julia Rabello Guerra. Relatos da linha de frente: os impactos da pandemia da Covid-19 sobre profissionais e estudantes da Saúde em São Paulo. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** (Botucatu) [online]. 2021, v. 25, supl. 1, e210007. Epub 17 dez. 2021. ISSN 1807-5762. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.210007>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2022.

BASTOS, Alice Beatriz B. Izique. A escuta psicanalítica e a educação. **Psicólogo informação**, São Paulo, v. 13, n. 13, p. 91-98, out. 2009. ISSN 1415-8809. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-88092009000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092009000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 18 de jan. de 2022.

BONI, Valdete; QUARESMA, Sílvia Jurema. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**, Florianópolis, v. 2, n. 1 (3), p. 68 – 80, jan./jul. 2005. ISSN 18065023. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>. Acesso em 18 de jan. de 2022.

BRITTO JÚNIOR, Álvaro Francisco de; FERES JÚNIOR, Nazir. A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. **Revista Evidência**, Araxá, v. 7, n. 7, p. 237 – 250, 2011. Disponível em: [https://met2entrevista.webnode.pt/\\_files/200000032-64776656e5/200-752-1-PB.pdf](https://met2entrevista.webnode.pt/_files/200000032-64776656e5/200-752-1-PB.pdf). Acesso em 18 de jan. de 2022.

CAMPOS, Érico Bruno Viana. Sobre a atualidade do mal-estar. **Revista Psychê**, São Paulo, ano XI, n. 20, p. 185 – 189, jan./jun. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psyche/v11n20/v11n20a13.pdf>. Acesso em: 08 de março de 2022.

CARNEIRO, Cristiana et al. Mal-estar de professores: revisão sistemática na psicanálise (1998 – 2018). **Revista Contemporânea de Educação**, v. 16, n. 35, p. 210 – 232, jan/abr. 2021. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/view/35549>. Acesso em: 13 de janeiro de 2022.

CAVALCANTI, Cristina Aparecida Tannure; POLI, Maria Cristina. O laço social e o mal-estar face ao desamparo. **Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis**, Florianópolis, v.12, n. 2, p. 55 – 73, jul./dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1807-1384.2015v12n2p55>. Acesso em: 08 de março de 2022.

CAVALCANTI, Lourdes Maria Rodrigues; GUERRA, Maria das Graças Gonçalves Vieira. Os desafios da universidade pública pós-pandemia da Covid-19: o caso brasileiro. **Avaliação e Políticas Públicas em Educação** [online]. 2021, p. 1 – 21. Epub 15 set. 2021. ISSN 1809-4465. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002903113>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

CHAER, Galdino; DINIZ, Rafael Rosa Pereira; RIBEIRO, Elisa Antônia. A técnica do questionário na pesquisa educacional. **Revista Evidência**, Araxá, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/maio2013/sociologia\\_artigos/pesquisa\\_social.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/maio2013/sociologia_artigos/pesquisa_social.pdf). Acesso em: 18 de jan. de 2022.

COELHO, Cassiano Lara de Souza; ÁVILA, Lazslo Antônio. Controvérsias sobre a somatização. *Archives of Clinical Psychiatry*, São Paulo [on-line]. 2007, v. 34, n. 6, p. 278-284. Epub 09 jan. 2008. ISSN 1806-938X. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000600004> . Acesso em: 05 de jul. de 2022.

COSTA, Pedro Henrique Antunes da; MENDES, Kíssila Teixeira. Saúde mental em tempos de crise e pandemia: um diálogo com Martín-Baró. **Revista Psicologia e Saúde** [online], vol.13, n.1, p. 217-231, jan./mar. 2021. ISSN 2177-093X. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1367>. Acesso em: 18 de jan. de 2022.

COUTINHO, Luciana Gageiro; CARNEIRO, Cristiana. Infância, adolescência e mal-estar na escolarização: interlocuções entre a psicanálise e a educação. **Periódicos Eletrônicos em Psicologia** [on-line], v. 28 nº. 2, p. 109-130, 2016. Disponível em: <https://naueditora.com.br/wp-content/uploads/2021/03/Ebook-Infancia-Adolescencia-e-Mal-estar-1.pdf>. Acesso em: 12 de dez. de 2021.

CUNHA, Fernando Icaro Jorge et al. A importância da Assistência Estudantil em tempos de pandemia: um relato de experiências do Núcleo de Desenvolvimento Educacional da Universidade Federal do Pampa – Campus Uruguaiana. **Research, Society and Development**, [on-line]. 2022, v. 11, n. 11. ISSN 2525-3409. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24707>. Acesso em: 08 de jul. de 2022.

DIAS, Érika. A educação, a pandemia e a sociedade do cansaço. **Avaliação e Políticas Públicas em Educação** [on-line]. 2021, v. 29, n. 112, pp. 565 – 573. Epub 05 jul. 2021. ISSN 1809-4465. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002901120001> . Acesso em: 21 de jun. de 2022.

DUARTE, Rosália. Entrevistas em pesquisas qualitativas. **Revista Educar**, [online], Curitiba, n. 24, p. 213-225, dez. 2004. Editora UFPR. ISSN 1984-0411. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.357>. Acesso em: 18 de jan. de 2022.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37, e200065. Epub 18 maio 2020. ISSN 1982-0275. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065> . Acesso em: 10 de dez. de 2021.

FARIAS FILHO, Milton Cordeiro; ARRUDA FILHO, Emílio J. M. **Planejamento da Pesquisa Científica**. 1º ed. São Paulo: Atlas, 2013, p. 21 – 75.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37, e200074. Epub 01 Jun. 2020. ISSN 1982-0275. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

FERRARI, Ilka Franco; ARAÚJO, Renato Sarriddine. O mal-estar do professor frente à violência do aluno. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 5, n. 2, p. 261-280, set. 2005. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482005000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482005000200004). Acesso em: 26 de jan. de 2022.

FERRONATO, Eliane Terezinha Túlio; SANTOS, Helen Thaís dos. Bem-estar e o mal-estar docente: sentimentos e emoções de professores que atuam na Educação Infantil e Ensino Fundamental em tempos de pandemia. **Revista Devir Educação**, Lavras – MG. Edição Especial, p. 269 – 286, set./2021. Disponível em: <https://doi.org/10.30905/rde.v0i0.420>. Acesso em: 13 de jan. de 2022.

FREUD, Sigmund. **Obras completas: O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1930 – 1936)**. Trad. Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. v. 18. Disponível em: <https://joaocamillopenna.files.wordpress.com/2013/10/freud-obras-completas-vol-18-1930-1936.pdf>. Acesso em: 13 de jan. de 2022.

FORTE, Marcos. **O uso de questionários em trabalhos científicos**. São Paulo, 11 de junho de 2007. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Disponível em: [http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino\\_2013\\_2/O\\_uso\\_de\\_questionarios\\_em\\_trabalhos\\_cient%EDficos.pdf](http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino_2013_2/O_uso_de_questionarios_em_trabalhos_cient%EDficos.pdf). Acesso em: 13 de jan. de 2022.

GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica de Saúde Mental, Álcool e Drogas**. Ed. port., Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, abr./jun. 2018. ISSN: 1806-6976. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 08 de março de 2022.

GOMES, Maria Paulina. **Manual prático para elaboração de monografia**. Faculdades Integradas Hélio Alonso. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: [http://cha.facha.edu.br/pdf/tcc/MANUAL\\_MONOGRAFIA.pdf](http://cha.facha.edu.br/pdf/tcc/MANUAL_MONOGRAFIA.pdf). Acesso em: 16 de jan. de 2022.

LANTHEAUME, Françoise. Professores e dificuldades do ofício: preservação e reconstrução da dignidade profissional. *Cadernos de pesquisa* [on-line], São Paulo, v.42, n. 146, p. 368 – 387, mai./ago. 2012. Epub 11 out. 2012. ISSN: 1980-5314. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-15742012000200004>. Acesso em: 24 de março de 2022.

LIMA, Brunno Marcondes de. O mal-estar na civilização: um diálogo entre Freud e Marcuse. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 10, n. 1, p. 61 – 86, mar. 2010. ISSN: 1518-6148. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482010000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482010000100004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 16 de jan. de 2022.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; LIPP, Louis Mario Novaes. Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 40, n. 99, p. 180-191, jul./dez. 2020. ISSN: 1415-711x. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2020000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000200003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 18 de jan. de 2022.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37, e200067. Epub 18 maio 2020. ISSN 1982-0275. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

MATTA, Alexandre Henrique Amado da; CÂMARA, Victor Mayer dos Santos; BONADIMAM, Heron Laiber. Análise do mal-estar do estudante universitário na perspectiva do perfil da clientela e das queixas acolhidas no atendimento psicológico de uma universidade federal. **Revista Humanidade & Inovação** [on-line]. 2019, v. 6, nº 8, pp. 48 – 58. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1249>. Acesso em: 21 de jun. de 2022.

MÁXIMO, Maria Elisa. No desligar das câmeras: experiências de estudantes de ensino superior com o ensino remoto no contexto da Covid-19. **Civitas - Revista de Ciências Sociais** [online]. 2021, v. 21, n. 2, pp. 235-247. Epub 18 out. 2021. ISSN 1984-7289. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2021.2.39973>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

MINERVINO, Alfredo José et al. Desafios em saúde mental durante a pandemia: relato de experiência. **Revista Bioética** [online]. 2020, v. 28, n. 4, pp. 647-654. Epub 20 jan. 2021. ISSN 1983-8034. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422020284428>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. A alteridade no enlaçamento social: uma leitura sobre o texto freudiano “O mal-estar na civilização”. **Estudos de Psicologia** (Natal) [on-line]. 2005, v. 10, n. 2, p. 287 – 294. Epub 22 set. 2006: ISSN 1678-4669. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000200016>. Acesso em: 13 de jan. de 2022.

NSCIMENTO, Fernanda Sardelich et al. Saúde, home office e trabalho docente: construção compartilhada de estratégias de sobrevivência em tempos de pandemia. **Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**. Belém, v. 13, n. 2, p. 82-94, mai./ago. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912021000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000200008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 13 de jan. de 2022.

OLIVEIRA, José Clóvis Pereira de et al. **O questionário, o formulário e a entrevista como instrumento de coleta de dados: vantagens e desvantagens do seu uso nas pesquisas de campo em ciências humanas**. In: **Congresso Nacional de Educação**, n. 3, 2016, Natal. Anais de evento. Natal: Editora Realize, 2016.

PACHIEGA, Michel Douglas; MILANI, Débora Raquel da Costa. Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sobre a ótica psicanalítica. Dossiê: O (Re)inventar da Educação em tempos de pandemia. **Dialogia**, São Paulo, n. 36, p. 220 – 234, set./dez. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5585/dialogia.n36.18323>. Acesso em: 13 de jan. de 2022.

PAVANI, Fabiane Machado et al. COVID-19 e as repercussões na saúde mental: estudo de revisão narrativa de literatura. **Revista Gaúcha de Enfermagem** [online]. 2021, v. 42, n. spe., e20200188. Epub 26 mar. 2021. ISSN 1983-1447. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200188>. Acesso em: 08 de março de 2022.

PEREIRA, Terezinha do Socorro Lira et al. Mal-estar docente: reflexões sobre os desconfortos presentes no desempenho da profissão. **Educação e Emancipação**, São Luís, v. 8, n. 2, p. 161 – 181, jul./dez. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18764>. Acesso em: 13 de jan. de 2021.

PINHEIRO, Leandro Brum. Construindo o estado de conhecimento do bem-estar e mal-estar docente na revista de educação da PUCRS. **Revista Educação por Escrito – PUCRS**, v. 2, n. 1, p. 31 – 41, jun. 2011. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/poescrito/article/view/7953>. Acesso em: 24 de mar. de 2022.

PINHO, Paloma de Sousa et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde** [online]. 2021, v. 19, e00325157. Epub 27 ago. 2021. ISSN 1981-7746. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

RIBEIRO, Elisa Antônia. A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa. **Revista Evidência**, Araxá, v. 4 n. 4, p. 129 – 148, 2008. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/maio2013/sociologia\\_artigos/tecnica\\_coleta\\_dados.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/maio2013/sociologia_artigos/tecnica_coleta_dados.pdf). Acesso em: 18 de jan. de 2022.

RIBEIRO, Lahanna da Silva et al. Efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de uma comunidade acadêmica. **Acta Paulista de Enfermagem** [online]. 2021, v. 34, eAPE03423. Epub 14 jul. 2021. ISSN 1982-0194. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03423>. Acesso em: 18 de jan. de 2022.

SANCHES, Ana Paula Rodrigues; GAMA, Renata Prenstteter. O mal-estar docente no contexto escolar: um olhar para as produções acadêmicas brasileiras. **Laplage em Revista** (Sorocaba), [S. l.], v. 2, n. 3, set./dez. 2016, p.149-162. ISSN: 2446-6220. Disponível em: <https://laplageemrevista.editorialaar.com/index.php/lpg1/article/view/274>. Acesso em: 13 jan. de 2022.

SANTOS, Yara Magalhães dos. Do mal-estar social ao mal-estar docente: contribuições da psicanálise. **Revista da FAEBA: Educação e contemporaneidade**, Salvador, v. 29, n. 60, p. 127 – 146, out./dez. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/faceba/article/view/10502>. Acesso em: 10 de jan. de 2022.

SANTOS, Yara Magalhães dos; SILVA, Sérgio Pereira da. O Niilismo nietzschiano como mais uma referência analítica para a compreensão do fenômeno do mal-estar docente. **Conjectura: Filosofia e Educação**, Caxias do Sul, v. 19, n. 1, p. 139 – 156, jan./abr. 2014. Disponível em: [http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conjectura/article/view/1852/pdf\\_229](http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conjectura/article/view/1852/pdf_229). Acesso em: 24 de março de 2022.



SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37, e200063. Epub 18 maio 2020. ISSN 1982-0275. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23º ed. (revista e atualizada). São Paulo: Cortez, 2007, p. 117 – 126.

SILVA, Beatriz Soares da; FONSECA, Paula Isabella Marujo Nunes da; SILVA, Patrícia Duarte da. As emoções à flor da pele e os seus possíveis manejos na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, [on-line]. 2021, v. 10, n. 10. Epub 04 ago. 2021. ISSN 2525-3409. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18434>. Acesso em: 21 de jun. de 2022.

SILVA, Magali Milene. Freud e a atualidade de O mal-estar na cultura. **Analytica**, São João del Rei, v. 1, n. 1, p. 45-72, jul./dez. 2012. ISSN: 2316-5197. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2316-51972012000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2316-51972012000100004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 13 de jan. de 2022.

SOARES, Adilson; MENEZES, Ricardo Fernandes de. Coronavírus no Brasil: a marcha da insensatez. **Saúde e Sociedade** [online]. 2021, v. 30, n. 2, e200653. Epub 28 jun. 2021. ISSN 1984-0470. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200653>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

SOUZA JÚNIOR, Luiz Alberto de; HENDERSON, Guilherme Freitas. Testemunhos durante a pandemia: reflexões psicanalíticas sobre trauma, Estado, economia e morte. **Saúde e Sociedade** [online], 2021, v. 30, n. 3, e200435. Epub 02 ago. 2021. ISSN 1984-0470. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200435>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

SOUZA, Vinicius José de Lima; LAUREANO, Pedro Sobrino. Patologias sociais e a gestão ideológica do mal-estar. **Tempo psicanalítico**, Rio de Janeiro, v. 52, n. 2, p. 214-229, dez. 2020. ISSN 0101-4838. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-48382020000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-48382020000200009). Acesso em: 13 de jan. de 2022.

TELLES, Susana Lerosa; VOOS, Mariana Callil. Distúrbios do sono durante a pandemia de Covid-19. **Revista Fisioterapia e Pesquisa** [on-line]. 2021, v. 28, n. 2, pp. 124-125. Epub 17 set. 2021. ISSN 2316-9117. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/00000028022021>. Acesso em: 21 de jun. de 2022.

TROITINHO, Maria C. R. et al. Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da COVID-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, 2021, e00331162. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>. Acesso em: 10 de dez. de 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Sistema de Informação e Bibliotecas. **Manual para elaboração e normalização de trabalhos de conclusão de curso**. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: [http://www.sibi.ufrj.br/manual\\_teses.pdf](http://www.sibi.ufrj.br/manual_teses.pdf). Acessado em: 12 de dez. de 2021.

ZAGO, Karine Santana de Azevedo et al. Cuidado Multiprofissional online em Saúde Mental na pandemia da COVID-19. **Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**. Belém, v. 13, n. 3, p. 51-60, set./dez. 2021. ISSN 2175-2591. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912021000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000300006&lng=pt&nrm=iso). Acessos em 18 de jan. de 2022.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – Convite para a participação estudantil no questionário

Perguntas Respostas **80** Configurações

Seção 1 de 4

## Pesquisa sobre mal-estar e saúde mental na pandemia

Prezado (a) discente,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Mal-estar discente: refletindo sobre a saúde mental em tempos de pandemia” por meio de um questionário on-line. A pesquisa tem como objetivo central verificar a existência da intensificação do mal-estar e suas possíveis consequências na saúde mental dos discentes pesquisados. O tempo médio para preencher o questionário é de aproximadamente 20 minutos.

Para atender os objetivos da pesquisa, os critérios de inclusão são os seguintes: ter mais de 18 anos; estar com a matrícula ativa no curso de Pedagogia; estar do 6° ao 14° período (ou ter se formado recentemente); ter tido aulas remotas por no mínimo dois períodos letivos; e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido presente no questionário. Caso esteja dentro deste perfil, você pode contribuir enormemente com a presente pesquisa. Em caso de dúvidas, entre em contato através do e-mail [Alex-Gomes888@hotmail.com](mailto:Alex-Gomes888@hotmail.com) a qualquer momento.

## APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## Seção 2 de 4

## Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) tem o objetivo de cumprir um dos procedimentos que serão realizados durante a pesquisa "Mal-estar discente: refletindo sobre a saúde mental em tempos de pandemia", projeto idealizado pelo estudante Alex Gomes de Souza e orientado pela Pr.<sup>ª</sup> Dr.<sup>ª</sup> Cristiana Carneiro. Desse modo, caso esteja dentro do perfil para ao qual a pesquisa se destina, gostaríamos de contar com a sua participação, pois tal pesquisa pode trazer resultados que contribuam para a compreensão do momento atual e para a proposição de ações voltadas ao corpo discente no período pós-pandemia. Convém esclarecer que:

- . A sua participação é voluntária.
  - . Este termo de consentimento livre e esclarecido não tem prazo de validade estabelecido. Ele pode ser revogado por ambas as partes a qualquer momento.
  - . A pesquisa não prevê nenhuma compensação financeira para os voluntários.
  - . As informações prestadas nunca serão divulgadas em associação ao seu nome. Todas as análises levarão em consideração os dados agregados.
  - . O sigilo com relação aos dados é garantido. Nenhum dado pessoal será divulgado.
  - . Você é quem decide se quer participar ou não desta pesquisa. Você pode desistir a qualquer momento, mas lembramos que a sua participação é fundamental para o sucesso dessa pesquisa.
- Obrigado por ler essas informações.

Se decidir participar da pesquisa, basta clicar na opção SIM. Ao fazer isso, você concorda com os termos anteriormente citados e com os termos abaixo:

- . Confirmando que li e entendi as informações sobre o estudo acima e tive a oportunidade de esclarecer possíveis dúvidas.
- . Entendo que a minha participação é voluntária e que sou livre para retirar meu consentimento a qualquer momento, sem dar explicações, sem sofrer prejuízos ou ter meus direitos afetados.

Você aceita participar da pesquisa? \*

Sim.

Não.

## APÊNDICE C – Dados pessoais solicitados

Seção 3 de 4

Dados pessoais >> ⋮

Descrição (opcional)

---

Nome: \*

Texto de resposta curta

---

Gênero: \*

Masculino.

Feminino.

Não-binário.

Não quero informar.

---

Celular: \*

Texto de resposta curta

---

E-mail: \*

Texto de resposta curta

---

Período do curso: \*

6°, 7° ou 8°.

9°, 10° ou 11°.

12°, 13° ou 14°.

Me formei recentemente.

Não sei/ não quero responder a essa questão.

---

Trabalha? \*

Não.

Sim, até 20 horas semanais.

Sim, de 20 a 40 horas semanais.

Sim, mais de 40 horas semanais.

Não quero responder a essa questão.

## APÊNDICE D – Questionário (parte 1)

Seção 4 de 4

Questões: ✕ ⋮

Para responder as questões abaixo, pense em tudo o que você vivenciou (e continua vivenciando) na sua vida acadêmica durante a pandemia.

1. Antes da pandemia, você sentia algum mal-estar na sua vida acadêmica? \*

Sim, eu sentia um mal-estar, e isso prejudicava a minha vida acadêmica.

Sim, eu sentia um mal-estar, e isso prejudicava muito a minha vida acadêmica.

Sim, eu sentia um mal-estar, mas isso não prejudicava a minha vida acadêmica.

Não, eu não sentia nenhum mal-estar na minha vida acadêmica.

Não sei responder a essa pergunta.

2. Comparando o ensino remoto com o ensino presencial, você acredita que: \*

O ensino remoto é mais difícil que o ensino presencial.

O ensino remoto é tão difícil quanto o ensino presencial.

O ensino presencial é mais difícil que o ensino remoto.

Nenhum dos dois é difícil.

Não sei responder a essa questão.

3. Com as mudanças acarretadas pelo ensino remoto emergencial, a sua vida acadêmica: \*

Tornou-se mais produtiva.

Tornou-se menos produtiva.

Não sofreu mudanças consideráveis.

Em alguns momentos foi muito produtiva, em outros foi pouco produtiva.

Não sei responder a essa questão.

## APÊNDICE E – Questionário (parte 2)

4. Como você classifica o seu desempenho acadêmico durante os períodos remotos? \*

- Excelente.
- Bom.
- Regular.
- Ruim/péssimo.
- Não sei responder a essa pergunta.

5. Você acredita que a UFRJ lhe deu a assistência necessária durante os períodos remotos? \*

- Sim, mais que o necessário.
- Sim, o necessário.
- Não, pois em alguns aspectos deixou a desejar.
- Não recebi nenhum tipo de assistência.
- Não sei responder a essa pergunta.

6. Você atualmente está preocupado com a sua saúde mental? \*

- Sim, estou preocupado.
- Sim, estou muito preocupado.
- Não, mas já estive preocupado.
- Não, e não estive preocupado.
- Não sei responder a essa pergunta.

7. Comparando o seu nível de estresse antes da pandemia com o momento atual, é possível afirmar que ele: \*

- Aumentou muito.
- Aumentou.
- Diminuiu.
- Se manteve no mesmo nível.
- Não sei responder a essa questão.

## APÊNDICE F – Questionário (parte 3)

8. Em relação ao cansaço físico e mental, você se encontra atualmente: \*

- Mais cansado fisicamente.
- Mais cansado mentalmente.
- Mais cansado fisicamente e mentalmente.
- Não se encontra cansado nem fisicamente nem mentalmente.
- Não sei responder a essa questão.

9. Em relação ao seu ciclo de sono, você: \*

- Passou a ter insônia ou a ter mais insônia.
- Passou a ter sono em excesso ou a ter mais sono em excesso.
- Melhorou o seu ciclo de sono.
- Não sentiu nenhuma diferença relevante no seu ciclo de sono.
- Não sabe responder a essa questão.

10. Dentre os aspectos do processo de ensino-aprendizagem citados abaixo, marque aquele(s) que dificultou/dificultaram a sua vida acadêmica durante o período remoto (você pode marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma alternativa, se assim desejar):

- Acompanhamento das aulas síncronas.
- Entrega das atividades avaliativas.
- Participação das atividades de pesquisa e/ou extensão.
- Aprendizagem dos conhecimentos transmitidos pelos docentes nas respectivas disciplinas.
- Resolução de questões burocráticas (emissão de documentos, certificados, etc., pela faculdade de educ...



## APÊNDICE G – Questionário (parte 4)

11. Em relação à sua vida pessoal, social e profissional, marque a(s) alternativa(s) que lhe causou/causaram mal-estar ao longo da pandemia (você pode marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma alternativa, se assim desejar):

- Instabilidade política.
- Possível contaminação com o COVID-19.
- Problemas financeiros.
- Incertezas quanto ao futuro.
- Sobrecarga de trabalho.

12. Marque na lista abaixo o(s) sentimento(s) que você passou a manifestar mais durante a pandemia (você pode marcar mais de uma alternativa ou não marcar nenhuma alternativa, se assim desejar):

- Medo.
- Tristeza.
- Frustração.
- Desânimo.
- Irritabilidade.
- Nervosismo.
- Desatenção.
- Impaciência.

13. Espaço para comentários sobre aspectos que você considera importantes sobre a sua vida acadêmica e/ou sua saúde mental:

Texto de resposta longa

---

## APÊNDICE H – Roteiro da entrevista

**ROTEIRO PARA A ENTREVISTA**

Pergunta 1: Como era a sua rotina acadêmica antes da pandemia?

Pergunta 2: Você sentia algum tipo de mal-estar durante o ensino presencial?

Pergunta 3: Como você se sentiu quando as atividades acadêmicas foram paralisadas por causa da pandemia?

Pergunta 4: Quais os aspectos positivos do ensino remoto que você destaca?

Pergunta 5: Quais as principais dificuldades que você teve durante o ensino remoto?

Pergunta 6: Quais fatores externos dificultaram a sua vida acadêmica durante a pandemia?

Pergunta 7: Quais eram as suas distrações durante a pandemia?

Pergunta 8: Atualmente, como está a sua saúde mental?

Pergunta 9: Você sentiu grandes perturbações físicas e/ou mentais durante a pandemia? Se sim, quais?

Pergunta 10: Você acredita que a pandemia intensificou os seus problemas, medos, preocupações, etc., na sua vida acadêmica?

Pergunta 11: Como você acha que vai ser o retorno da UFRJ ao ensino presencial?

Pergunta 12: O que você acha que precisa ser feito (pela sociedade, pela UFRJ, pelo governo, etc.) para diminuir os impactos causados pela pandemia na vida acadêmica dos estudantes universitários?

## APÊNDICE I – Informações adicionais sobre as entrevistas

**ENTREVISTA: INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

Nome do entrevistado (a): \_\_\_\_\_

Período do curso: \_\_\_\_\_

Data da entrevista: \_\_\_\_\_

Início da entrevista: \_\_\_\_\_

Fim da entrevista: \_\_\_\_\_

Tempo de duração: \_\_\_\_\_

O (a) entrevistado (a) autorizou a gravação? \_\_\_\_\_

Como o (a) entrevistado (a) estava? \_\_\_\_\_

O (a) estudante demonstrou compreender os objetivos da pesquisa? \_\_\_\_\_

O (a) estudante respondeu todas as perguntas? \_\_\_\_\_

Observações:

---

---

---

---

---

