



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ

CARTILHA

Volta às aulas presenciais na UFC



Introdução

Depois de quase dois anos de pandemia, que exigiu inúmeras adaptações, como a adoção do ensino remoto e, posteriormente, do modelo híbrido, as escolas e universidades retornaram às aulas presenciais em 2022.

Graças aos avanços da vacinação e ao declínio dos índices de contágio, instituições de ensino públicas e privadas do país vêm se organizando para essa nova fase, incluindo a UFC.

A adaptação emergencial para o formato de ensino a distância mostrou-se um grande desafio para alunos e professores, e entendemos que com o retorno presencial não será diferente. Assim sendo, destacamos a busca por estratégias para construir um ambiente de recepção e acolhida a toda comunidade acadêmica, entendendo a importância dos cuidados com a saúde mental para um retorno com relativa tranquilidade.

Neste guia, abordaremos alguns elementos importantes para o bem-estar psicológico e também apresentaremos sugestões para que esse retorno ocorra da melhor maneira. Boa leitura!

Impactos da pandemia para a comunidade acadêmica

Embora estejamos caminhando para sua superação, os impactos da pandemia (psicológicos, econômicos e sociais) ainda se farão sentir por muito tempo. São repercussões derivadas da morte de

familiares e amigos, da crise financeira ligada à perda de empregos e renda nas famílias e do próprio distanciamento social como protocolo de proteção. Segundo o estudo **Rastreado o Coronavírus** (2021), realizado pelo Instituto Ipsos em 16 nações, o Brasil aparece como o país que mais sofre com ansiedade por conta da pandemia, com 53% dos brasileiros declarando que sua condição mental piorou no último ano. Foram muito frequentes os relatos de estresse, ansiedade, dificuldade de concentração e foco, problemas alimentares, sono irregular, insegurança e desânimo entre alunos e professores.

Nesse contexto, o ensino remoto despontou como o principal meio para garantir a manutenção das atividades acadêmicas. Também devemos atentar para o fato de que os sistemas educacionais como um todo não foram construídos para lidar com paralisações tão prolongadas e, portanto, não havia de antemão um plano de contingência educacional e administrativo preestabelecido para essa realidade. Assim, professores, alunos, servidores e gestores assumiram diversos desafios para se reinventar e manter a rotina acadêmica em funcionamento.

Principais desafios para professores

De acordo com a **pesquisa realizada pelo portal Nova Escola** em 2020, 68% dos professores de todas as séries afirmaram que a saúde mental foi afetada diante dos desafios do ensino a distância. Colaboraram para isso a drástica mudança de rotina, a adaptação

pedagógica da sala de aula para os ambientes virtuais de ensino, a necessidade de assimilação e uso de novas tecnologias, a dificuldade de conexão com as turmas, a menor participação (engajamento) dos alunos no formato a distância (câmeras desligadas), o *zoom fatigue*, a dificuldade de conciliar a vida pessoal com o trabalho, a organização do espaço físico domiciliar e a distribuição desigual de tarefas domésticas em função do gênero, sobrecarregando mais as mulheres que os homens. Todos esses elementos vêm sendo relatados como os principais desafios enfrentados nessa pandemia pelos profissionais da área.

Principais desafios para alunos

As dificuldades dos alunos são semelhantes, em alguma medida, às dos professores, tendo relação com a privação do ensino presencial, a ausência dos relacionamentos sociais e afetivos de sala de aula e a complexidade do estudo pelo computador ou celular. Somam-se a isso, muitas vezes, uma infraestrutura física inadequada, o acesso desigual à internet e aspectos relacionados à dinâmica familiar que impossibilitam um bom ambiente de aprendizado em casa. Destacam-se também o cancelamento de marcos importantes, como cerimônias de formatura, campeonatos esportivos e eventos extracurriculares. Todos esses fatores geram impactos na motivação, engajamento e desempenho acadêmico, contribuindo para a elevação do risco de evasão e reprovação.

Vale destacar que, em uma avaliação correta, a interferência desses impactos não é uniforme, variando de acordo com a realidade de cada curso, centro ou unidade acadêmica e com as possibilidades de contato que os professores estabeleceram com os estudantes.

Enfim, o momento da volta

Após tanto tempo em casa, são patentes o desgaste e o cansaço. Os indivíduos que lidaram com os desafios, já mencionados, de conciliar uma vida educacional e profissional com as dimensões da vida pessoal, ligadas às relações familiares e de lazer, encontram-se agora num ponto em que as necessidades de interação e trocas sociais chegam com bastante força, tendo em vista a progressiva retomada das atividades presenciais. Contudo, todo esse contexto remoto gerou, de certa forma, “casulos socioemocionais”, pelo afastamento de pessoas e de convivências em coletivos maiores e mais diversos. A volta às atividades presenciais traz, portanto, questões específicas de transição. É de se esperar que os indivíduos estejam mais sensíveis às palavras, tonalidades de voz, contrariedades e estímulos.

10 desafios socioemocionais para o retorno presencial

1 **“Esgotamento” com a continuação do ensino remoto.**

Muitos estudantes relatam a insatisfação de continuar os estudos a distância e não vivenciar o dia a dia acadêmico, com novos amigos e as experiências únicas de quem já viveu o mundo universitário.

2 **Defasagem na aprendizagem.** Devido a uma série de circunstâncias, é possível que indivíduos ou turmas tenham sido impactados de modo diferente pelo ensino remoto no âmbito da assimilação dos conteúdos. Vale checar, com as turmas, a condição do conteúdo ministrado no período remoto em termos de apreensão/aprendizado pelos alunos.

3 **Impactos financeiros.** Os gastos com deslocamento, alimentação e materiais voltarão a ter um peso maior na vida dos estudantes. Nesse aspecto, é fundamental a divulgação das ações socioassistenciais promovidas pela PRAE/UFC, bem como por cada unidade acadêmica.

4 **Contaminação: insegurança, medo e dúvida.**

Embora boa parte da comunidade acadêmica esteja imunizada, o surgimento de novas cepas de covid e o anúncio de novas ondas de contágio na Europa geram insegurança e medo de contaminação. É importante que se reforce a confiança nas vacinas e a atenção aos protocolos de segurança: uso de máscaras, limpeza das mãos e distanciamento social.

5 **Ansiedade social.**

A ansiedade social caracteriza-se pelo pavor diante de interações sociais, estando associada a possíveis avaliações negativas de outros indivíduos. Manifesta-se, muitas vezes, em situações nas quais aparecem as demandas de iniciar conversas e manter diálogos com pessoas não tão íntimas. Desperta aí o sentimento de estar sendo observado e avaliado, principalmente em situações acadêmicas e profissionais. Deve-se observar o quanto a pandemia impactou este quesito dentro das turmas.

6 Déficit de habilidades sociais. Um aspecto relacionado à ansiedade social diz respeito às habilidades sociais. Alguns alunos relatam estar temerosos pelo fato de retomarem o convívio com pessoas “de fora” de novo. Acreditam ter desaprendido habilidades sociais, resultado da diminuição do “repertório de interação” após quase dois anos de restrições no convívio. Atividades como iniciar conversas, pedir a fala, apresentar-se a outras pessoas, interagir com desconhecidos, ou mesmo um simples olhar nos olhos, podem gerar sentimentos de ansiedade e insegurança entre os estudantes. Esse temor pode ser mais manifesto em pessoas tímidas e introvertidas, o que não quer dizer que não possa ocorrer nas mais expansivas também.

7 Síndrome da cabana. Diz respeito a um quadro de ansiedade excessiva gerada pela necessidade de sair do ambiente doméstico para fazer tarefas diárias e, principalmente, para se relacionar com outras pessoas após esse longo período de isolamento. O reflexo desse desconforto pode levar alguns estudantes a evitarem atividades presenciais, gerando, inclusive reprovação por falta. Cabe aos colegas e aos professores observarem se há alunos que não retornaram à sala de aula ou que estão faltando em demasia;

8 Carência de contato social. Embora existam a ansiedade social e o déficit de habilidades sociais, pode haver também um enorme desejo de voltar ao “normal” de verdade. A excitação mental pela volta da interação física entre as pessoas pode reverberar em aspectos como a dificuldade de foco e concentração, produzindo até dificuldades de aprendizagem e absenteísmo (aulas e demais atividades acadêmicas preteridas em razão do convívio com os colegas).

9 Compreender as expectativas e prever um “choque de realidade”. Este ponto vincula-se principalmente com os que ingressaram a partir do semestre 2020.1, momento em que foi suspenso o contato físico com a Instituição ou até mesmo com a cidade, uma vez que diversos estudantes do Interior e de outros estados permaneceram em suas residências de origem em virtude do isolamento e do ensino a distância. Embora tenha havido um contato inicial com professores e colegas via ensino remoto, o convívio físico impõe novos desafios e relações entre as pessoas. Desse modo, conflitos que não existiam na interação virtual podem aparecer no contato presencial entre os indivíduos e em relação ao próprio espaço físico. É importante estar atento a isso e disponível para firmar novos acordos de convivência.

10 Expressão das emoções. Outro ponto a ser levado em consideração diz respeito às expressões de afeto, que tiveram que se modificar neste período. Costumes como chegar em um ambiente, abraçar, cumprimentar e beijar, por exemplo, foram abolidos de nossas rotinas por conta dos protocolos sanitários. Devemos atentar ao fato de que o retorno presencial com restrições de contato físico exige maior engajamento emocional.



Sinais de alerta:

Atenção aos que estão em sofrimento intenso com o retorno das atividades presenciais para a necessidade de procurar acompanhamento psicológico. Observar:

- manifestação frequente de tristeza, falta de esperança ou choro;
- dificuldades para lidar ou cumprir com as atividades cotidianas;
- mudanças repentinas de humor e de comportamento;
- problemas alimentares (comer demais ou não comer);
- dificuldades para conciliar o sono ou trocar o dia pela noite;
- desempenho acadêmico abaixo do comum;
- recusa em ir à universidade;
- evitamento de amigos ou contato social;
- sensação ou queixas frequentes de dor física;
- agressividade exacerbada e comportamentos incomuns;
- sensação de ansiedade;
- avaliação negativa frequente sobre o peso ou a aparência física.

Como lidar com esse mix de emoções e sentimentos? Aqui vão algumas possibilidades.

Uma boa maneira de enfrentar os problemas é conversando sobre eles. Na exposição a novos contextos podemos ir, pouco a pouco, desenvolvendo um repertório para lidar com as dificuldades. Lembremos que as habilidades sociais são construções que podem ser aprendidas. Confira algumas sugestões!

- **O exercício da empatia:**

É fundamental que os indivíduos se sintam acolhidos e compreendidos diante das grandes mudanças enfrentadas desde o início da pandemia. Promover o desenvolvimento de certas habilidades entre cuidadores e professores, de modo a ampliar a empatia com o contexto dos estudantes, é muito importante para estabelecer uma comunicação eficaz e deve ser pré-requisito para condutas posteriores a serem utilizadas.

- **Flexibilidade:**

Adoção de estratégias para promover uma rotina mais versátil, adaptada ao novo momento e com planos de apoio para realização das atividades acadêmicas, tendo em conta os mais diversos contextos econômicos, sociais e emocionais.

- **Criação de espaços de escuta (individual e coletiva):**

Promover momentos regulares de diálogo entre os estudantes e com os professores. Não só os alunos, mas os próprios docentes e servidores necessitam conversar sobre os impactos da pandemia e do retorno presencial. Esses momentos criam oportunidades para a expressão de sentimentos e pensamentos acerca do que se está vivenciando com o retorno às aulas.

- **Apoio para aqueles que tiveram perdas:**

Algumas pessoas podem retornar numa condição mais frágil em razão da perda de entes queridos ou pela situação financeira da família. Essas questões poderão se manifestar no tocante à lida com as pressões acadêmicas. É preciso que se dê especial atenção a esses indivíduos em função de seu contexto de fragilidade.

- **Estímulo à colaboração entre colegas:**

Estimular a compreensão de que sempre há a possibilidade de buscar e oferecer ajuda sobre as mais variadas questões, fortalecendo o vínculo e a capacidade coletiva de resolver problemas.

- **Debater com a turma os acordos coletivos de convivência:**

Os modos e rotinas de trabalho que se fizeram presentes no ensino remoto precisarão ser atualizados para esse novo momento. Ainda que diversas contribuições do ensino a distância sejam incorporadas, nem tudo poderá ser transportado, de forma exata, para a realidade do ensino presencial. Assim, será preciso conversar sobre as novas formas de relação entre as partes.

- **Incentivar um estilo de vida mais saudável e prazeroso:**

Estimular a prática de bons hábitos de sono, a realização de atividade física, o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e o equilíbrio entre estudo e lazer pode ser uma ótima estratégia para este novo momento.

- **Busca por ajuda profissional:**

Apesar de todo o cuidado e acolhimento, alguns casos podem demandar uma intervenção profissional. Por isso, é importante possibilitar que professores, servidores e alunos contem com o apoio adequado.

Onde procurar ajuda?

Na própria UFC existem locais onde você pode buscar ajuda, como as Coordenações dos Cursos; Centros e Diretórios Acadêmicos; a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) - Divisão de Atenção ao Estudante (DAE), com os serviços de Acolhimento, Acompanhamento Psicoterapêutico e Atendimento em Psicanálise; a Clínica-Escola de Psicologia da UFC; a Coordenadoria de Perícia e Assistência ao Servidor (CPASE) e o Programa de Apoio à Vida (PraVida).

Trazemos a seguir algumas informações sobre esses locais para facilitar o seu acesso.

- a) Coordenação do Curso (na sua Unidade Acadêmica);
- b) Centro Acadêmico ou Diretório Acadêmico do seu curso;
- c) Divisão de Atenção ao Estudante (DAE)/PRAE UFC - A **DAE**¹, da Coordenadoria de Assistência Estudantil (CASE) da PRAE-UFC - Fones: (85) 3366 7440 / 3366 7447; e-mail: dae.case@ufc.br;
- d) Clínica-Escola de Psicologia da UFC - fone: 3366 7690; e-mail: ufc.clinicapsi@gmail.com;
- e) Coordenadoria de Perícia e Assistência ao Servidor (CPASE) - fone: 3366 7780; e-mail: cpase.progep@ufc.br;

f) Programa de Apoio à Vida (PraVida UFC) - fone: (85) 3366 8149;
e-mail: contato.pravida@gmail.com.

Há também equipamentos que compõem a rede de atenção à saúde e assistência social, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e o Centro de Valorização da Vida (CVV), cujas informações de acesso estão elencadas a seguir:

g) Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) - para consultar informações relativas à Rede CAPS, ver o link: <https://saude.fortaleza.ce.gov.br/saude-mental>;

h) Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) - para consultar informações relativas à Rede CRAS, ver o link <https://www.fortaleza.ce.gov.br/noticias/cras-e-creas-retomam-atendimento-presencial-por-meio-de-agendamento>;

i) Centro de Valorização da Vida (CVV) - fone: 188; outros canais de atendimento remoto: www.cvv.org.br.

¹ A **DAE** realiza ações de assistência estudantil contempladas nos eixos de *Atenção à Saúde e Apoio Pedagógico* do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), com “a finalidade de ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior” (BRASIL, 2010). Dentre essas ações, estão o Acolhimento e o Acompanhamento Psicoterapêutico e Atendimento em Psicanálise.

O Acolhimento consiste em uma escuta qualificada realizada por psicólogo(a) ou assistente social/psicopedagoga e destinada a estudantes da UFC que estejam vivenciando sofrimento psicológico e/ou dificuldades no campo da aprendizagem. No espaço de acolhimento, o estudante pode expressar suas dificuldades e receber orientações e sugestões de desdobramentos da sua demanda. Em algumas situações, pode ser suficiente para contribuir com a redução do sofrimento psíquico e, em outras, faz parte de um processo para chegar a mudanças de posição diante das dificuldades enfrentadas. O acolhimento pode acontecer ao longo de um ou mais encontros, dependendo da especificidade de cada caso. O Acompanhamento Psicoterapêutico e Atendimento em Psicanálise disponibilizado pela DAE acontece nas modalidades individual e de grupo, de acordo com a existência de vagas e com as demandas apresentadas. Caso haja necessidade e disponibilidade do estudante para se engajar em um processo de Acompanhamento Psicoterapêutico ou Atendimento em Psicanálise e não haja vagas na DAE, são informados serviços de atendimento psicológico gratuito – de modo geral, clínicas-escola, aos quais o discente pode dirigir-se para iniciar um processo psicoterapêutico.

O Acolhimento pode acontecer por meio de chamada de vídeo e/ou voz (Google Meet) ou presencialmente, em horário previamente agendado e combinado com o estudante. Os discentes interessados em agendar um horário para Acolhimento devem enviar um e-mail para dae.case@ufc.br expressando essa necessidade e aguardar o contato do profissional responsável. Para mais informações, buscar a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) - Coordenadoria de Assistência Estudantil (CASE) - Divisão de Atenção ao Estudante (DAE).

Um último alerta: riscos futuros - ondas de contaminações e novas paradas

É preciso pensar adiante. Imaginando um cenário epidemiológico de ressurgimento do vírus, ou seja, em que os surtos do coronavírus se repitam em ondas, é possível que surja a necessidade de paralisações periódicas nas aulas presenciais. Deste modo, a volta ao ensino remoto ou a adoção de um modelo híbrido não devem ser descartadas, mas encaradas como possíveis, caso se faça necessária a utilização de algum desses modelos.

Referências bibliográficas

BRASIL. Orientações para a retomada segura das atividades presenciais nas escolas de educação básica no contexto da pandemia da covid-19 (p.24). 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2022/3o-edicao_orientacoes-para-retomada-segura-das-atividades-presenciais-nas-escolas-de-educacao.pdf/view>. Acesso: 18 out. 2021.

BRASIL. Nota técnica: O retorno às aulas presenciais no contexto da pandemia da COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://static.poder360.com.br/2020/05/todos-pela-educacao.pdf>>. Acesso em 18 out. 2021.

CALLIARI, M.; JUNQUEIRA, H. Um ano da Covid-19: mais da metade dos brasileiros afirma que saúde mental piorou desde o início da pandemia. Instituto Ipsos, Abril 2021. Disponível: <<https://www.ipsos.com/pt-br/one-year-covid-19-mais-da-metade-dos-brasileiros-afirma-que-saude-mental-piorou-desde-o-inicio-da>>. Acesso em 18 out. 2021.

LIMA, E.J.F., ALMEIDA, A. M., & KFOURY, R.A. Vacinas para COVID-19 – o estado da arte. 2021. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 21(Supl. 1), S21–S27. Disponível em: <cielo.br/j/rbsmi/a/hF6M6S-FrhX7XqLPmBTwFfVs/abstract/?lang=pt>. Acesso: 25 out. 2021.

MACEDO, R. M. Direito ou privilégio? Desigualdades digitais, pandemia e os desafios de uma escola pública. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, v. 34, n° 73, p.262-280, Maio-Agosto 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eh/a/SGqJ6b5C4m44vh8R5hPV78m/?lang=pt&format=pdf>> Acesso: 26 out. 2021.

MARIN, A. H.; ANDRADA, B. C.; SCHMIDT, B.; MELO, B. D.; LIMA, C. C.; FERNANDES, C. M.; ... ASSIS, S. G. Crianças na pandemia Covid-19. In: NOAL, D.S., PASSOS, M. F. D. & FREITAS, C. M. (Orgs.). Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19, Rio de Janeiro, Fiocruz, p. 172-188, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/crianc%CC%A7as_pandemia.pdf>. Acesso: 26 out. 2021.

SALAS, P. Ansiedade, medo e exaustão. Como a quarentena está abalando a saúde mental dos educadores. Revista Nova Escola, Julho 2020. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/19401/ansiedade-medo-e-exaustao-como-a-quarentena-esta-abalando-a-saude-mental-dos-educadores>>. Acesso em 18 out. 2021.

Autores:

LINDEMBERG ANDRÉ SALDANHA DE SOUSA

MARIA CLÁUDIA MONT'ALVERNE CÂMARA

SORAYA MOREIRA PESSOA

DAVI SAMPAIO MARQUES

EDUARDO DE MELO TÁVORA

FLORA LIMA CHAVES

SYNARA LAYANA ROCHA BARBOSA

PEDRO PINHEIRO CÂMARA

LUANA RÊGO COLARES DE PAULA

Psicólogos(as) e assistente social, servidores técnico-administrativos da Divisão de Atenção ao Estudante (DAE), vinculada à Coordenadoria de Assistência Estudantil (CASE) da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis da UFC.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis

Rua Paulino Nogueira, 315 - Bloco III - 1º Andar - Benfica

CEP 60020-270 - Fortaleza - CE

Telefone: (85) 3366 7440