

# AJES - ASSOCIAÇÃO JUIENSE DE ENSINO SUPERIOR

## UNIDADE DE JUARA

### NÍVEL DE ESTRESSE ACADÊMICO EM MOMENTO DE PANDEMIA

#### **Acadêmicas:**

Beatriz Rodrigues Santos Silva

Mariana Ferreira da Costa.

**Resumo:** A pandemia vem sendo motivo de estresse no cenário atual. Associada a uma específica modificação de vivências, gera um nível maior de ansiedade nos seres humanos. Com o afastamento social, os estudantes universitários se veem na necessidade de vivenciar as aulas de forma remota, o que com o tempo acaba sendo frustrante e estressante, pois a aprendizagem acaba por não ser a mesma, comparando com o regime presencial por aulas síncronas. Devido esse cenário, o presente artigo tem como objetivo estudar por meio de revisão bibliográfica os níveis de estresse entre estudantes universitários se alteraram no período pandêmico (2020) comparativamente a períodos anteriores. Concluímos que a aprendizagem acaba decaindo por conta do distanciamento das instituições de ensino, onde havia um melhor entendimento dos conteúdos propostos e maior interação aluno, professor.

**Palavras-Chave:** Pandemia; Acadêmicos; Estresse; Psicologia;

**Introdução:** O COVID-19 não pode ser visto como tendo consequências positivas, mas como uma oportunidade para tomar consciência que as catástrofes acontecem e que temos de estar preparados para situações limite. Por causa da epidemia do coronavírus, escolas e universidades no mundo inteiro tiveram de fechar por vários meses e se preparar, da noite para o dia, para ensinar à distância.

O presente trabalho propõe analisar o nível de estresse acadêmico em momento de pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19). Acredita-se que a primeira notificação de um infectado por COVID-19 aconteceu em Wuhan na China ao final de 2019, ela foi gerada pelo coronavírus 2, intitulado como Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV-2). Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca, se assemelhando a um resfriado comum. Sendo dessa forma utilizado alguns termos referindo se a ações de controle a pandemia de

COVID-19, sendo que esses termos não são novos e dizem respeito a medidas de saúde pública não farmacológicas, historicamente, consagradas para o controle de epidemias, de forma especial na ausência de vacinas e medicamentos antivirais, destacando o isolamento, a quarentena, o distanciamento social e as medidas de proteção. O isolamento é a separação das pessoas doentes daquelas não infectadas com objetivo de reduzir o risco de transmissão da doença; A quarentena é restrição do movimento de pessoas que se presume terem sido expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes, ou porque não foram infectadas, ou porque ainda estão no período de incubação ou mesmo porque na COVID-19, permaneceram assintomáticas e não serão identificadas; O distanciamento social envolve medidas que têm como objetivo reduzir as interações em uma comunidade, que pode incluir pessoas infectadas, ainda não identificadas e, portanto, não isoladas. O distanciamento social é importante pois essa é uma doença facilmente transmissível, e no contexto da educação, para garantir esse distanciamento, foi necessário as suspensões das aulas presenciais para garantir a saúde de alunos, professores e de toda gestão escolar. Dentro desse cenário que se apresenta em virtude da pandemia causada pelo Coronavírus, as escolas e faculdades estão se organizando, com o envio de atividades remotas com o objetivo manter ativo o vínculo entre escola e alunos além de ser a melhor maneira possível encontrada para que o processo educativo não seja prejudicado. Neste momento, há a necessidade de um trabalho em conjunto entre alunos e universidades. É importante reforçar a realização das atividades remotas. Essas atividades são uma das maneiras de manter o vínculo entre educando e educador (discentes e docentes), observando que o ambiente de casa não é o da faculdade, e a construção e significação do conhecimento é diferente de quando há a interação em sala de aula. Porém, o momento requer distanciamento físico, e ao mesmo tempo, a oferta das atividades acadêmicas. As atividades estão sendo disponibilizadas para os alunos através da plataforma Google sala de aula, sendo mediada pelos professores e as aulas sendo transmitidas via Meet.

A Educação a Distância é a modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorre com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com estudantes e professores desenvolvendo atividades educativas em lugares ou tempos diversos. Esta definição está presente no Decreto 5.622, de

19.12.2005 (que revoga o Decreto 2.494/98), que regulamenta o Art. 80 da Lei 9.394/96 (LDB).

As evidências disponíveis atualmente apontam que o vírus causador da COVID-19 pode se espalhar por meio do contato direto, indireto (através de superfícies ou objetos contaminados) ou próximo com pessoas infectadas através de secreções como saliva e secreções respiratórias ou de suas gotículas respiratórias, que são expelidas quando uma pessoa tosse, espirra, fala ou canta. As pessoas que entrarem em contato (a menos de 1 metro) com um indivíduo infectado podem pegar a COVID-19 quando essas gotículas infecciosas entrarem na sua boca, nariz ou olhos. Considerando a forma de transmissão pelo vírus, logo no início de 2020, decretou-se a medida de isolamento social no Brasil na tentativa de frear o contágio no país. Diante do risco representado pelas aglomerações comuns na educação presencial, autoridades decretaram medidas rígidas, começando por, em alguns casos, a suspensão temporária das aulas em instituições públicas. As instituições privadas começaram a usar as tecnologias de informação e comunicação (TICs) para possibilitar o andamento do semestre letivo sem contato físico. Instituições de ensino começaram a se organizar para fornecer plataformas com maior possibilidade de ambientes virtuais de aprendizagem - AVA, Zoom, Google Classroom, entre outras. Essas plataformas é um espaço online de gerenciamento de alunos que permite troca de informações com objetivo de ensino e aprendizagem. Além disso, possui ferramentas que permitem a interação entre alunos e professores, troca de informações e disponibilização de conteúdo para estudo. Ainda na produção deste ensaio, algumas instituições de ensino não conseguiram retomar o processo de aprendizagem do ano letivo.

Muitos educandos enfrentam barreiras como a desigualdade no acesso à internet. Segundo pesquisa do IBGE, apenas 57% da população do nosso país possui um computador em condições de executar softwares mais recentes. No site SAE Digital dentro da área (educação-e-coronavírus) é possível encontrar um estudo realizado em 2018, ao qual, segundo a Pesquisa TIC Domicílio, *"aponta que mais de 30% dos lares no Brasil não possuem acesso à internet, que é indispensável para o serviço de ensino remoto"*. Nas áreas rurais mais remotas ou em bairros carentes, com pouco acesso à internet, as aulas on-line são praticamente impossíveis. Algumas alternativas foram criadas, como os professores distribuírem guias de trabalhos escolares de porta em porta ou os pais irem buscar estes na escola. Mas

nem sempre isso foi possível e grande parte das crianças simplesmente ficou sem aulas.

**Método:** Para esse trabalho foi analisado artigos científicos sobre tema escolhido, através da ferramenta google acadêmico sendo que para melhor procura e escolha dos artigos foram utilizadas palavras chaves: Pandemia; Acadêmicos; Estresse; Psicologia; que estão presentes neste artigo de revisão, após fazer a leitura de artigos originais e de revisão ao todo nove artigos dos quais foram selecionados cinco e um livro em pdf, através da plataforma Scielo foi selecionado os que possuem maior relação com a proposta deste trabalho. A junção das palavras chave: Pandemia/estresse foi possível obter 2.350 artigos com diversos títulos, com a junção psicologia/pandemia o resultado foi de um número maior obtendo 4.500 e ao ser pesquisadas as palavras acadêmico/estresse o número de artigos obtidos foi ainda maior 15.200, todos os artigos seguindo os critérios de inclusão e exclusão, sendo classificados por relevância, o que auxiliou em uma melhor leitura dos mesmos.

**Crítérios de inclusão:** Para melhor seleção foi definido que os artigos escolhidos resultaram dos anos 2016/2020, utilizando das junções das palavras chaves Pandemia/Estresse, Psicologia/Pandemia, Acadêmicos/Estresse, selecionando artigos que possuíam mais relação com a pesquisa proposta.

**Crítérios de exclusão:** artigos com datas inferiores ao ano de 2016, que não possuíssem tradução para o português, artigos que ao serem digitadas as palavras chaves possuíam menor relação com o proposto pela pesquisa.

A revisão bibliográfica realizada foi integrativa de literatura, ao olhar novamente e retomando os discursos de diversos pesquisadores fomos nos posicionando para uma melhor elaboração do trabalho, essa revisão serve como base para o artigo científico proposto anteriormente no projeto de iniciação científica, com abrangência temática onde se trata do tema específico “Nível de estresse acadêmico em momento de pandemia”, utilizando da seleção de artigos de maneira revisão sistemática com alguns critérios de inclusão e exclusão como o ano, tradução para a língua portuguesa colocando por ordem de relevância dos artigos para o tema proposto.

Autor	Título	Ano	Revista	Método	Resultado
-------	--------	-----	---------	--------	-----------

<p>Enumo, S. R. F.; Weide, J. N; Vicentini, E. C. C; Araújo, M, F; Machado, W, L.</p>	<p>Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha</p>	<p>2020</p>	<p>Estud. psico. Campinas. v.37</p>	<p>Para este artigo foi analisado artigos científicos sobre o tema proposto, através da ferramenta de pesquisa google académico foi utilizado palavras chaves como: Pandemia, Acadêmico, Estresse e Psicologia que estão presentes neste artigo.</p>	<p>Tendo por objetivo apresentar a percepção de discente sobre aula remotas ocorridas em tempos de pandemia, sendo essas aulas de suma importância para o contínuo andamento aprendizagem. Tendo pouco tempo para adaptação de aulas em modo online, professores e alunos passaram por diversos aprendizados, de modo que pudessem continuar com o ensino.</p>
---	---	-------------	-------------------------------------	--	--

Vercelli, L. C. A.	Aulas remotas em tempo de de COVID-19: a percepção de discentes de um programa de mestrado profissional em educação.	2020	@mbientee ducação.Sã o Paulo: Universidad e Cidade de São Paulo, v.13, n.2, p.47-60	Após fazer a leitura de artigos originais e de revisão ao todo nove artigos dos quais foram selecionado s cinco e um livro em pdf, através da plataforma Scielo foi selecionado os que possuem maior relação com a proposta deste trabalho.	Um dos fatores positivos dentro desse novo modelo de estudos é a otimização de tempo em função de não haver a necessidade de se deslocar até a faculdade.
Maia, B. R: Dias.	Ansiedade, Depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto do COVID-19.	2020	Estud. psico. Campinas, v.37		Sendo que o tempo que seria utilizado para o transporte pode ser utilizado para leituras e até mesmo realizações de trabalhos, com as aulas de forma online ainda é possível haver interação entre professores e alunos, onde é possível que as duvidas sejam retiradas.

**Considerações finais:** A educação continua sendo uma ferramenta para a transformação da sociedade, refletir sobre a nova normalidade que nos aguarda após a pandemia e como é importante garantir uma educação voltada para todos.

Assim como a crise do coronavírus está demonstrando a fragilidade do sistema de saúde, na educação, revela que também é tempo de promover estruturas, ferramentas e tecnologias para fortalecer as redes de ensino, assim elas terão mais condições para propor alternativas possíveis, maduras e de forma ágil em momentos de crise. Essa não é a primeira pandemia e nem será a última, desastres naturais são cada vez mais comuns, é necessário pensar no futuro e preparar os sistemas de ensino e seus profissionais. Em seu livro “Água viva”, Clarice Lispector assevera: “a invenção do hoje é o meu único meio de instaurar o futuro”(p12). Tanto para os professores como para as alunos foi necessária a adaptação, sendo que as falhas e algumas dificuldades ocorridas durante o início de uso das plataformas também fizeram parte desse processo de aprendizagem, contudo não será completamente possível que deixemos de nos relacionar presencialmente.

*Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.*  
(BNCC, 2017).

Como aponta Paulo Freire, aprendemos em comunhão e, nessa comunhão pudemos expor nossas fragilidades e aprender com elas, pudemos contar com o apoio de discentes mais experientes em tecnologia e, acima de tudo, tivemos a certeza de que enfrentar o novo e quebrar resistências faz parte da aquisição de novos conhecimentos.

## Referências:

- MAIA, B. R.; DIAS, P. C.; **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto do covid-19**, Estud. psico. Campinas, v.37, maio 18, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100504&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100504&script=sci_arttext)>
- AQUINO, E. M. L.; SILVEIRA, I. H.; PESCARINI, J. M.; AQUINO, R.; FILHO, J. A. S.; ROCHA, A. S.; FERREIRA, A.; VICTOR, A.; TEIXEIRA, C.; MACHADO, D. B.; PAIXÃO, E.; ALVES, F. J. O.; PILECCO, F.; MENEZES, G.; GABRIELLI, L.; LEITE, L.; ALMEIDA, M. C. C.; ORTELAN, N.; FERNANDES, Q. H. R. F.; ORTIZ, R. J. F.; PALMEIRA, R. N.; JUNIOR, E. P. P.; ARAGÃO, E.; SOUZA, L. E. P. F.; NETTO, M. B.; TEIXEIRA, M. G.; BARRETO, M. L.; ICHIHARA, M. Y.; LIMA, R. T. R. S.; **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil**, Ciênc. saúde coletiva vol.25 supl.1 Rio de Janeiro June 2020 Epub June 05, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>>
- ENUMO, S. R. F.; WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAÚJO, M. F.; MACHADO, W. L.; **Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha**, Estud. psico. Campinas, v.37, maio 18, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100502](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100502)>
- LISPECTOR, C.; **Água Viva**, Brasil, Rocco, 1973. Disponível como pdf em < [www.cyvjosealencar.seed.pr.gov.br](http://www.cyvjosealencar.seed.pr.gov.br) > Livros > Agua Viva PDF.
- SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; SILVA, L. N.; DEMENECH, L. M.; **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**, Estud. psicol. (Campinas) vol.37 Campinas 2020 Epub Maio 18, 2020. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/58>>
- VERCELLI, L. C. A.; **Aulas remotas em tempos de Covid-19: a percepção de discentes de um programa de mestrado profissional em educação**. Revista @mbienteeducação. São Paulo: Universidade Cidade de São Paulo, v. 13, n. 2, p. 47-60 Mai/Ago 2020. Disponível em: < [publicacoes.unicid.edu.br](http://publicacoes.unicid.edu.br) > article > download.