

**RELATÓRIO TÉCNICO DA PESQUISA**

*saúde mental dos estudantes*

**DO IFPA EM TEMPOS DE PANDEMIA**

**IFPA** CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Pará

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ.**

Claudio Alex Jorge da Rocha

**Reitor**

Elinilze Guedes Teodoro

**Pró- Reitora de Ensino**

**Pesquisa desenvolvida pelos membros do Programa de Educação Socioemocional do IFPA:**

Marília Mota de Miranda – PROEN (DAAI) / Reitoria

Paula Affonso de Oliveira - DGP (CAQV) / Reitoria

Danielly da Silva Lopes - DAPD/ CAQV / Reitoria

Ana Carolina Farias Franco - Campus Ananindeua

Ana Carolina Leal Folha de Castro - Campus Tucuruí

Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém

Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém

Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural

Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia

João Estevam da Silva Costa Neto - Campus Itaituba

Márcia Helena Maués de Abreu - Campus Breves

Mônica Coeli Souza Soares - Campus Castanhal

Paula Danielle Souza Monteiro - Campus Marabá Rural

Ramon Lomba Dias Barbosa - Campus Breves

Belém/2020

**IFPA** CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Pará

## INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ.

### “Relatório Técnico da pesquisa saúde mental dos estudantes do IFPA em tempos de pandemia”

#### Psicólogas/os responsáveis pela análise técnica dos dados

Marília Mota de Miranda – PROEN (DAAI)/Reitoria

Ana Carolina Farias Franco- Campus Ananindeua

Ana Carolina Leal Folha de Castro- Campus Tucuruí

Jeanne Kelly Soares Liberato-Campus Conceição do Araguaia

João Estevam da Silva Costa Neto-Campus Itaituba

Mônica Coeli Souza Soares-Campus Castanhal

Paula Danielle Souza Monteiro- Campus Marabá Rural

Ramon Lomba Dias Barbosa - Campus Breves

Bruna de Almeida Cruz-Campus Belém

#### Expediente Técnico

Mário Vitor Brandão de Lima - Gabinete / PROEN - PI  
Revisão de Texto

ASCOM/IFPA  
Projeto Gráfico e Diagramação

Agosto/2020

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a COVID-19 é uma doença infecciosa causada por uma nova cepa de coronavírus (SARS-Cov-2) primeiramente identificada na cidade de Wuhan, na China, no final do ano 2019, considerada de uma família de vírus que causam infecções respiratórias como: Síndrome Gripal, Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), Pneumonia e Insuficiência Respiratória Aguda.

A transmissão viral entre seres humanos acontece por gotículas de secreções respiratórias emitidas por pessoas infectadas através da tosse ou espirro. A infecção ocorre através do contato direto das mucosas oral, nasal e conjuntival com essas secreções respiratórias ou indiretamente por contato com objetos contaminados (OMS, 2020).

No Brasil, o primeiro caso de contaminação pela COVID-19 foi oficialmente registrado em 26 de fevereiro de 2020. Com o aumento do número de casos de contaminação pelo mundo, a Organização Mundial da Saúde declarou, em 11 de março de 2020, a pandemia do novo coronavírus e, com isso, medidas de prevenção foram adotadas mais intensamente para conter a disseminação do vírus. Em 13 de março de 2020, o Ministério da Saúde regulamentou critérios de isolamento/afastamento social e quarentena para serem aplicados pelas autoridades sanitárias em pacientes com suspeita ou confirmação de infecção por coronavírus e tem decretado estado de calamidade pública como estratégias de saúde pública para conter o avanço da disseminação da pandemia de COVID-19 (BRASIL, 2020). Sucessivamente, entre as ações das autoridades brasileiras, foram suspensas as atividades não essenciais em estabelecimentos da administração pública.

O Instituto Federal do Pará declarou no dia 17 de março de 2020, por meio do Ofício Circular N° 07/2020/PROEN, a suspensão das atividades acadêmicas presenciais de Ensino, Pesquisa e Extensão, em todas as unidades do estado, no período de 19 de março a 12 de abril de 2020, posteriormente prorrogada, por meio da Portaria N° 705/2020/GAB, por tempo indeterminado.

No dia 31 de maio de 2020 as autoridades do Governo do Pará divulgaram o decreto o Decreto nº 800/2020, que instituiu o projeto “Retoma Pará”, orientando os municípios a

avaliarem o retorno gradual das atividades mediante a redução da pandemia de COVID-19 no Pará.

O IFPA começa a articulação do grupo de trabalho Institucional da Pandemia de COVID-19 que elabora as diretrizes para “O Planejamento Institucional de Retomada das Atividades Presenciais no IFPA e recomposição do Calendário Acadêmico 2020” e inicia diálogos com a sua comunidade acadêmica para construção dos Planos para a retomada gradual das atividades administrativas e acadêmicas presenciais da Reitoria e das demais 18 unidades.

Neste contexto, o Programa de Educação Socioemocional do IFPA desenvolvido nesta etapa pelo quadro permanente de Psicólogos(os), ação vinculada à Pró-reitoria de Ensino (Proen), foi adaptado para atender à demanda de acolhimento emocional da comunidade acadêmica, no momento de retorno das atividades presenciais, sejam elas parciais ou integrais, como também, para atender emocionalmente servidores e discentes do IFPA que permanecerão em atividades remotas, em especial, o grupo de risco para a COVID-19. Dentre as propostas de intervenção do Programa de Educação Socioemocional do IFPA, pontuou-se a “Pesquisa de Saúde Mental dos Estudantes do IFPA em tempos de Pandemia”, como elemento para obtenção de dados de saúde mental da comunidade acadêmica, uma vez que se observa na literatura científica que o isolamento social e as situações de emergência e de calamidade pública são fatores de risco para desenvolvimento e agravamento de transtornos mentais.

## 2. JUSTIFICATIVA

Mediante o cenário instaurado pela pandemia do Coronavírus (COVID-19), com impactos em âmbito das relações econômicas, sociais e emocionais, como também, a partir de dados obtidos na literatura especializada que apontam a urgências de ações de saúde física e mental em situações de grandes emergências sanitárias, faz-se necessário conhecer e identificar padrões, tendências e mudanças na saúde mental do estudante do IFPA, em virtude dos efeitos do isolamento social e de todo contexto gerado pela pandemia causada pelo vírus Sars-cov-2 (COVID-19). Ressalta-se que os resultados obtidos na pesquisa subsidiarão o planejamento de ações de cunho psicossocial, no período de suspensão do calendário letivo e no período de retorno às aulas presenciais, cooperando com informações de saúde mental no Plano de Retorno das Atividades dos campi e da Reitoria.

### 3. OBJETIVO

Conhecer e identificar padrões, tendências e mudanças na saúde mental do estudante dos IFPA durante a pandemia da COVID-19, indicando alvos para as ações do programa de Educação Socioemocional e outros programas/ações de prevenção e controle de agravos à saúde mental, desenvolvidos pela Reitoria e os 18 campi do IFPA.

### 4. METODOLOGIA

Foi elaborado um questionário pelo grupo de Psicólogas(os), intitulado de “**Pesquisa de Saúde Mental dos Estudantes do IFPA em tempos de Pandemia**” englobando 30 perguntas de múltipla escolha e 01 questão discursiva, dividido em cinco seções, a saber: 1) Informações Gerais, 2) Sobre isolamento social e contaminação pela COVID-19; 3) Saúde mental durante o isolamento social; 4) Impactos da pandemia na renda familiar; 5) Preparativo para o retorno às aulas presenciais. A pesquisa é de caráter voluntário e anônimo, por meio de formulário digital (*link de acesso: <https://forms.gle/uVjlfmEShNk828tt9>*), com ampla divulgação pela Assessoria de Comunicação do IFPA no site e mídias digitais oficiais da Instituição, bem como pelas(os) Psicólogas(os) membros do Programa de Educação Socioemocional, através de lista de e-mails de alunos(as) e aplicativos de mensagens dos discentes. A Pesquisa ficou disponível no período de 09 e 20 de julho de 2020, da qual se obteve um montante de 2.258 respostas dos discentes recebidas remotamente, com os dados transcritos neste relatório.

### 5. RESULTADOS

#### 5.1. Análise Preliminar

A pesquisa foi respondida por 2.258 estudantes do IFPA, o que representa aproximadamente 15% do total de 15.264 estudantes matriculados nos 18 campi nos cursos técnicos (integrados e subsequentes ao Ensino Médio), Graduações e Pós-graduação (especialização, mestrado e doutorado), no ano letivo de 2020.1 até esse momento. Ao analisar esse dado inicial, quantidade de participantes, observa-se que alguns fatores podem ter influenciado nos resultados, tais como: o período de mais de três meses de paralisação das atividades presenciais do IFPA e a suspensão dos calendários acadêmicos, o que levou a um maior distanciamento dos discentes, os dias de coleta de dados que ocorreram em período tradicionalmente conhecido como o de “férias escolares de julho” e também a dificuldade de acesso à internet que, conforme aponta a Pesquisa

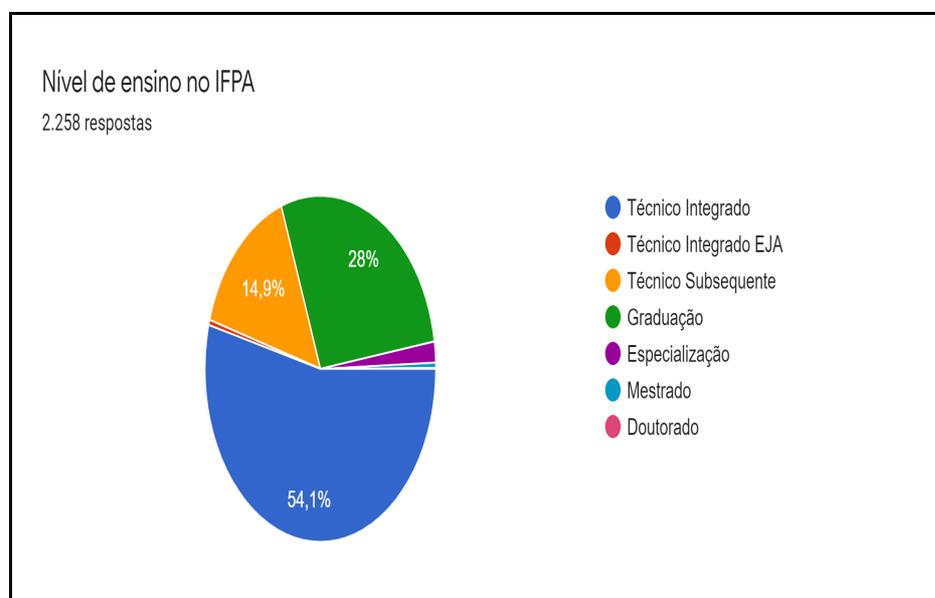
Sobre Inclusão Digital no IFPA, realizada pela PROEN em Abril/2020, indicou que apenas 34% dos alunos respondentes possuem acesso à internet em sua residência.

Vale ressaltar que os dados da amostragem geral obtida nesta pesquisa são válidos como informações norteadoras iniciais para ações de cunho psicossocial com a comunidade acadêmica, haja vista que se trata de uma situação de emergência global, nunca antes vivida, sobre a qual se tem uma escassez de dados na literatura brasileira e internacional.

## 5.2. Informações Gerais da comunidade Discente do IFPA

Na pergunta nº 01, “Nível de Ensino no IFPA,” a amostragem foi composta por estudantes de diversos níveis de ensino, sendo a predominância entre os respondentes em relação ao nível de ensino Técnico Integrado com 54,6% das respostas coletadas, seguido por 28% de estudantes de Graduação e 14% de respostas de discentes matriculados no Técnico Subsequente. Observa-se que os resultados obtidos é um recorte do próprio objetivo do Instituto Federal descrito na lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008, o qual afirma que os Institutos Federais devem ministrar a educação profissional prioritariamente na forma de cursos integrados ao Ensino médio.

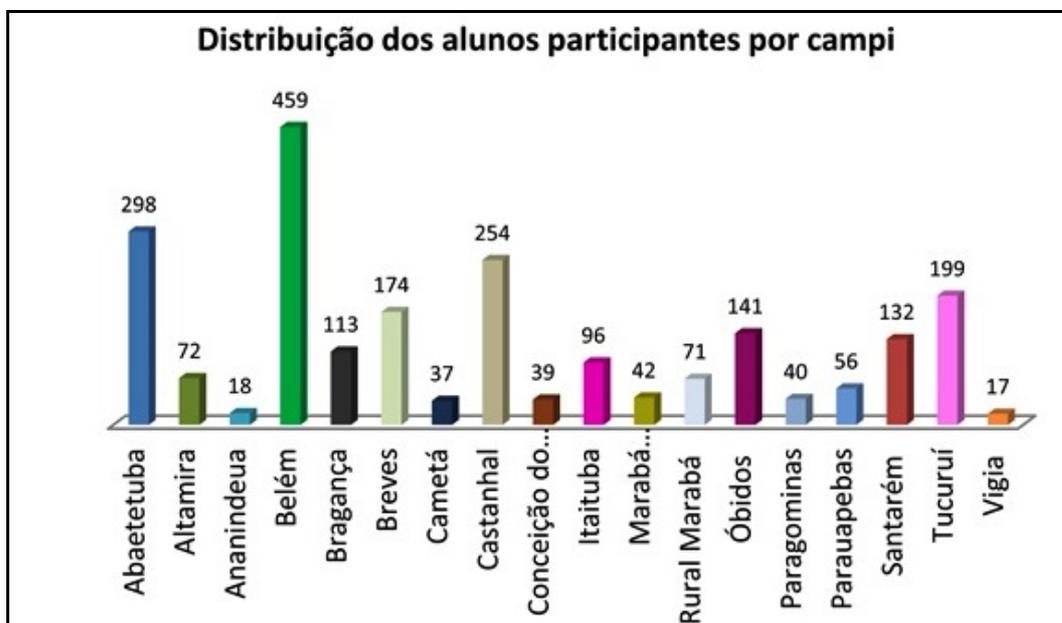
**Gráfico 01: Participantes quanto a nível de ensino**



Na pergunta nº 02, “Qual Campus do IFPA você estuda?”, a maioria dos estudantes que responderam o questionário era do Campus Belém, com 20,3%, seguido do Campus Abaetetuba com 13,2% e o campus Castanhal com 11,2%. Observa-se que os campi Belém e Castanhal possuem maiores números de estudantes matriculados no IFPA e fazem parte da

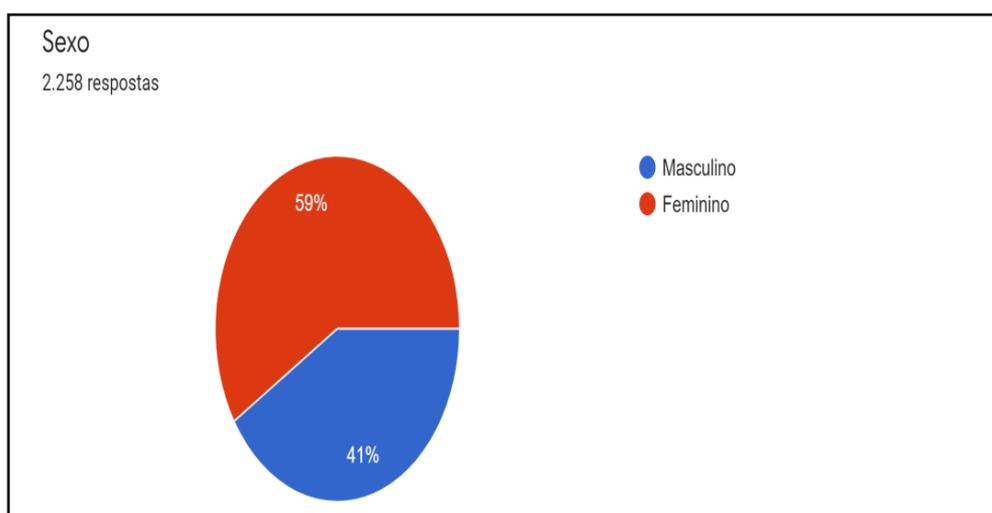
região metropolitana de Belém o qual dispõe de acesso às tecnologias de informação e comunicação mais consolidadas.

**Gráfico 02: Distribuição dos alunos (a) participantes por campi do IFPA:**



Sobre a questão nº 03, “Sexo dos participantes,” os dados mostram que 59% das respostas coletadas eram de estudantes do sexo feminino, seguidas por 41% do sexo masculino.

**Gráfico 03: Sexo dos participantes da pesquisa:**

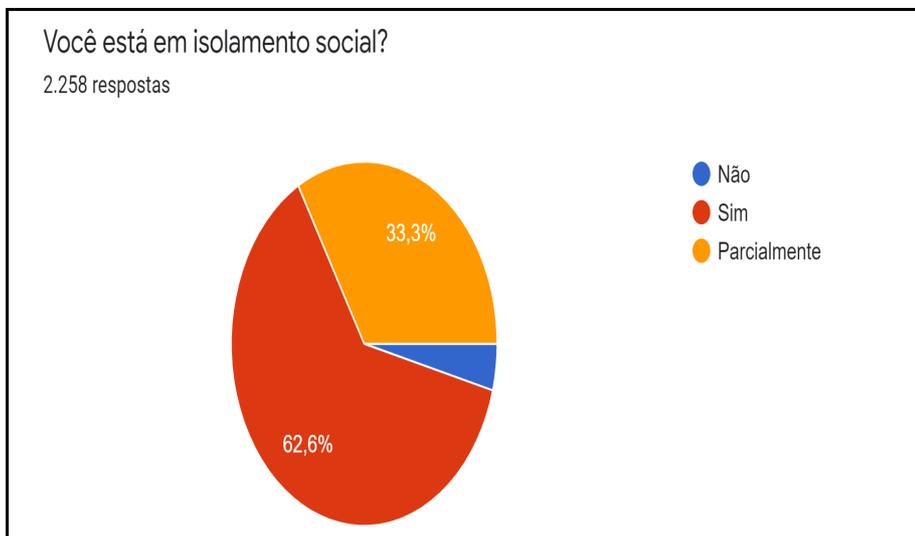


### 5.3. Sobre isolamento social e contaminação pela COVID – 19:

Na questão nº 04, “Você está em isolamento social?”, conforme o gráfico 04, pode-se observar que a maior parte dos alunos responderam estar em isolamento social, portanto,

segundo as orientações sanitárias de distanciamento (62,6% dos respondentes). Somente 4,1% dos alunos responderam que não estão em isolamento social e 33,3% informaram estar parcialmente na condição de isolamento.

**Gráfico 04: Índice de isolamento social entre os participantes da pesquisa:**



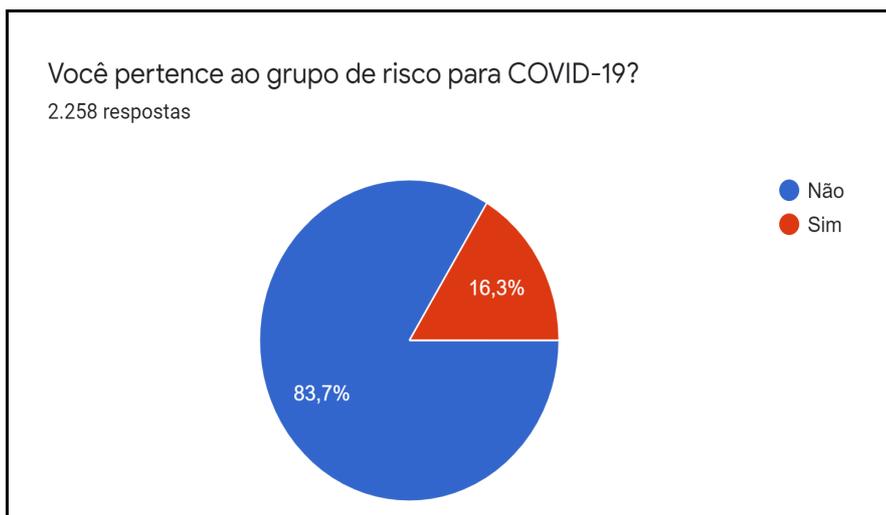
Destaca-se que a conduta individual de isolamento social relatada pelos estudantes mostra-se diferenciada em relação ao comportamento dos paraenses frente à contaminação pela COVID-19, no cenário atual, considerando os dados divulgados pela Secretaria de Segurança Pública (SEGUP) do Estado do Pará. No mês de julho, tradicionalmente, reconhecido como mês de férias escolares e de maior frequência aos balneários no estado, constataram-se baixos índices de isolamento social. No dia 09 de julho de 2020, data de lançamento da “Pesquisa de Saúde Mental dos Estudantes do IFPA em tempos de pandemia”, o Pará encontrava-se na 23ª posição do ranking de isolamento social por estado, com somente 37,5% da população resguardando-se em casa.

Acrescenta-se que o Estado do Pará encontra-se em período de retorno gradual das atividades, em virtude do Decreto nº 800/202, com o projeto “Retoma Pará”, que flexibilizou as atividades econômicas, comerciais, serviços e outras, diante da redução dos índices da pandemia de COVID-19 no Estado.

Assim, mais uma vez, ressaltamos a opção da maioria dos estudantes pela manutenção de condutas adequadas aos protocolos de biossegurança, conforme orientações da Organização Mundial de Saúde.

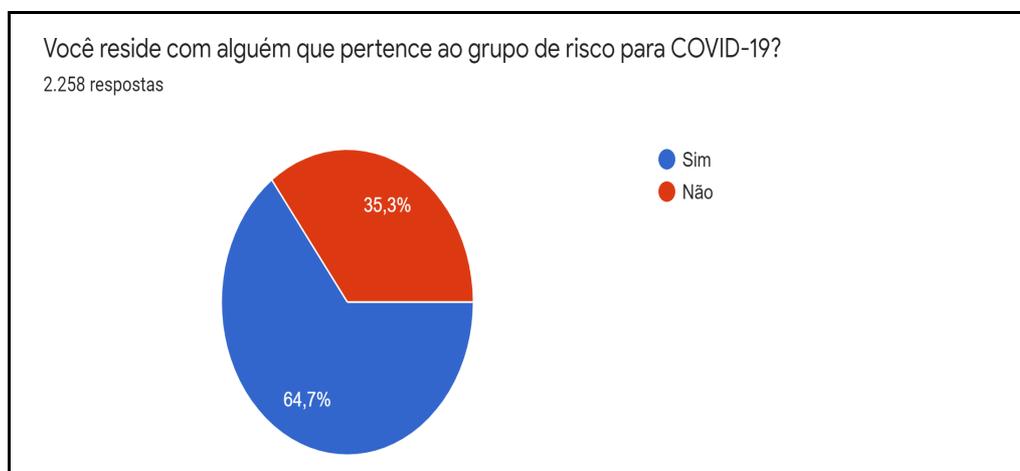
Quando questionado “você pertence ao grupo de risco para COVID-19?”, na pergunta nº 05, somente 16,3% responderam afirmativamente a questão. A estes alunos, foi solicitado que descrevessem quais razões para se considerar do grupo de risco e a maioria indicou ter doenças respiratórias, com destaque para asma. Outro grupo menor de respondentes citou como fatores de risco: doenças cardíacas, diabetes, hipertensão arterial, epilepsia, baixa imunidade, obesidade, outras doenças crônicas, a idade (acima de 60 anos), e o fato de estar grávida.

**Gráfico 05: Índice de estudantes que pertencem ao grupo de risco :**



Apesar da pequena taxa de alunos se identificarem como sendo do grupo de risco, a maior parte dos alunos responderam conviver com alguém deste grupo. Na questão nº 06, “você reside com alguém que pertence ao grupo de risco para COVID-19?”, 64,7% dos respondentes afirmaram que sim.

**Gráfico 06: Índice de estudantes que residem com alguém do grupo de risco para COVID-19:**

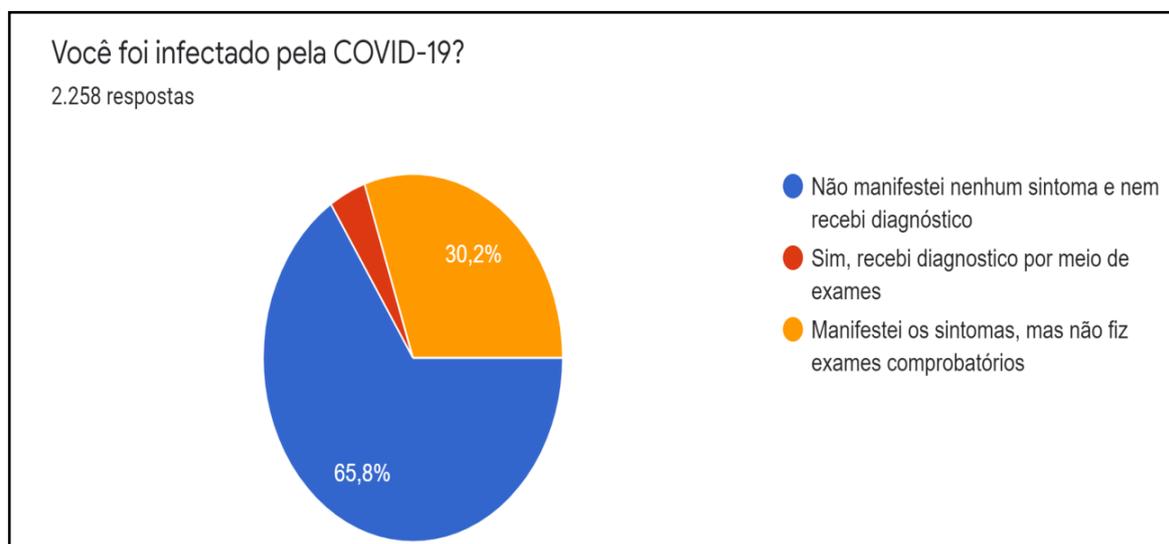


Este dado chama atenção para a situação relacionada aos possíveis riscos de contaminação de estudantes e de suas famílias, bem como dos servidores das instituições de ensino com a retomada das atividades presenciais, em meio à pandemia.

Nos debates sobre o retorno destas atividades no país, tanto a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), quanto o Departamento Intersindical de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (DIEESE), alertaram para o risco de aumento no contágio pelo COVID-19 com a retomada das atividades presenciais, considerando que 9,3 milhões de brasileiros adultos convivem com crianças e adolescentes. A retomada segura deverá considerar a curva epidemiológica de casos e de mortes e as taxas de transmissão no Estado, para que a decisão não impacte a saúde dos alunos e seus familiares.

Sobre a questão nº 07, “Você foi infectado pela COVID-19?”, 65,8% dos alunos informaram que não manifestaram os sintomas e também não receberam diagnóstico, 30,2% informaram que manifestaram os sintomas característicos da COVID-19, mas não fizeram exames comprobatórios e somente 4% dos estudantes respondentes confirmaram a contaminação pelo Coronavírus, por meio de exames. Sobre este item, é necessário destacar que os dados levantados pela amostra de alunos entrevistados não indicam, com exatidão, a quantidade dos alunos que já foram contaminados pelo Coronavírus, considerando tanto a manifestação assintomática da doença, quanto a baixa disponibilidade, no país, de exames comprobatórios.

**Gráfico 07: Índice de estudantes infectados pela COVID-19 :**

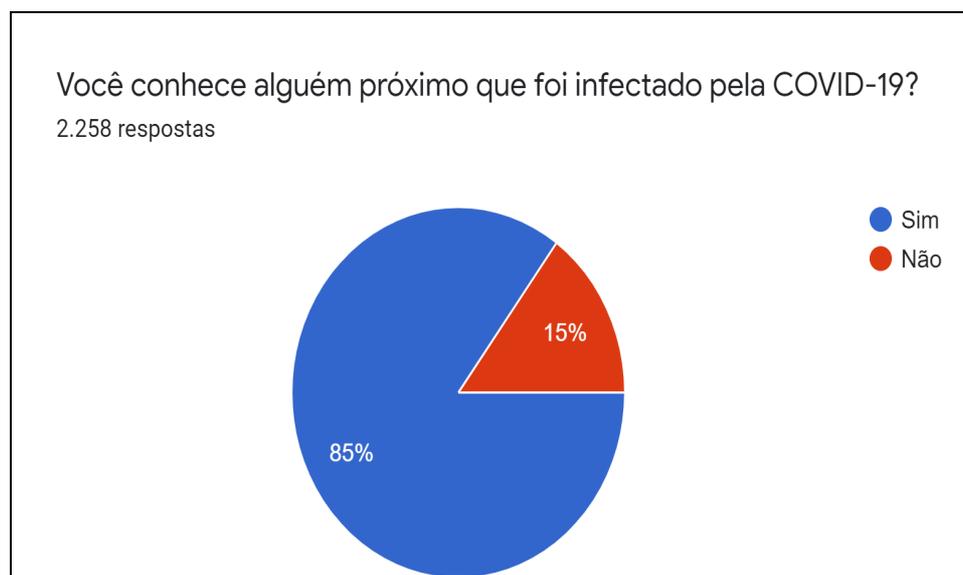


No Estado do Pará, as taxas de contaminação pelo COVID-19 são consideradas altas, conforme informações da Secretaria de Saúde do Estado do Pará (SESPA). Em estudo epidemiológico realizado pelo Governo do Pará em parceria com a Universidade do Estado do Pará (UEPA), um em cada cinco habitantes testou positivo para a COVID-19, cerca de 20% da população pesquisada, comprovadamente, foi contaminada pelo vírus. A Região Metropolitana de Belém é a que apresenta as maiores taxas de contaminação no Estado, 32% do total.

Infere-se que a baixa taxa de contaminação relatada pelos estudantes da pesquisa de saúde mental pode ter relação com a alta adesão ao isolamento social, indicado por estes mesmos estudantes, conforme vimos em gráfico anterior.

Na questão nº 08 “Você conhece alguém próximo que foi infectado pela COVID-19?”, concernente a este dado, constatou-se que 85% dos discentes tiveram pessoas próximas que contraíram a COVID-19, o que reflete, por sua vez, o alto nível de contaminação observado no Estado, conforme pesquisa epidemiológica já citada neste relatório.

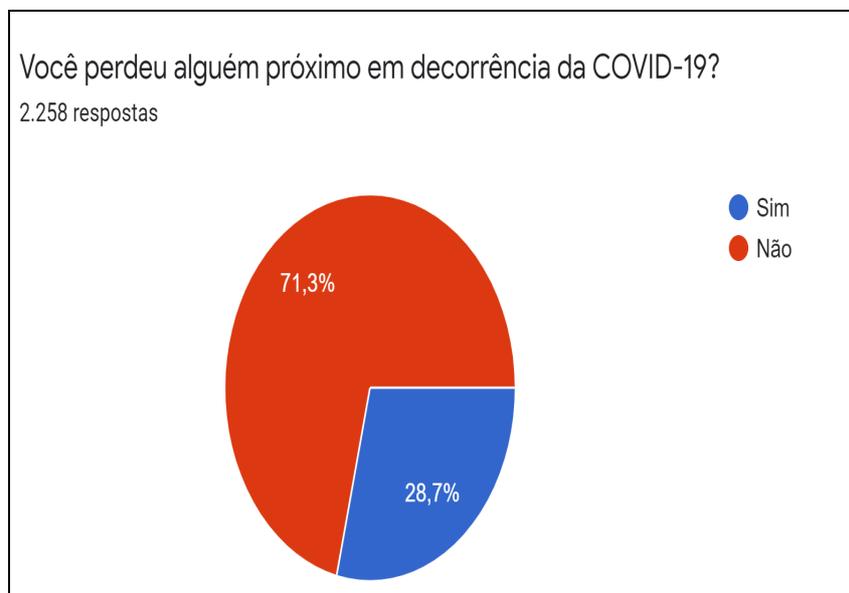
**Gráfico 08: Conhecimento do participante sobre pessoas próximas infectadas por COVID-19:**



Sobre a questão nº 09, “Você perdeu alguém próximo em decorrência da COVID-19?”, apesar de uma grande parcela de discentes, 71,3%, terem respondido que não, uma quantidade significativa deles, cerca de 28,7%, vivenciaram ou estão vivenciando processo de luto, haja vista que perderam pessoas próximas vitimadas pela COVID-19. Considerando que alguns indivíduos tiveram complicações decorrentes de outras enfermidades e a dificuldade de se encontrar leitos para tratamento de outras doenças aumentou, por conta da

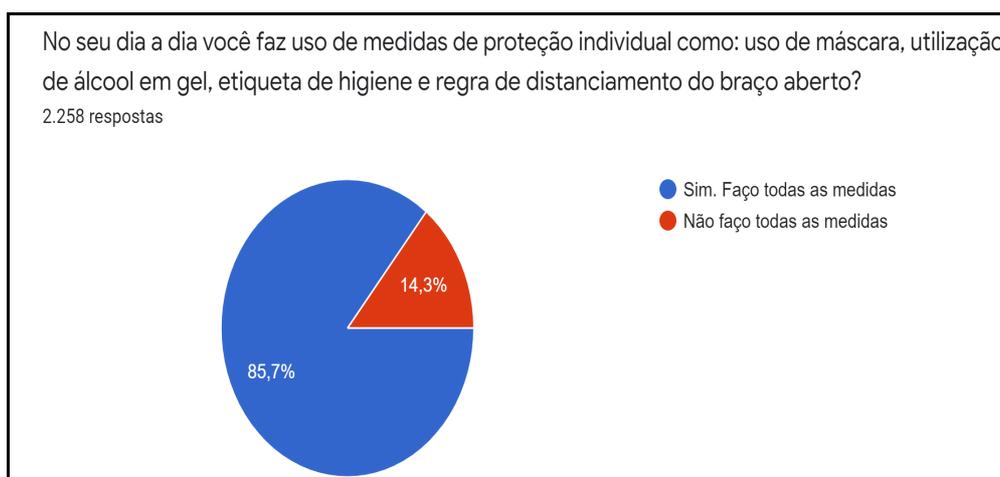
superlotação de leitos de Unidades de Terapia Intensiva (UTI) destinadas aos pacientes de COVID-19, talvez o número de alunos que estejam enlutados seja ainda maior, por terem perdido pessoas próximas vítimas de outras patologias ou ainda, que não tiveram o diagnóstico confirmado para COVID-19.

**Gráfico 09: Índice de perda de alguém próximo pelo estudante em decorrência da COVID-19:**



Na pergunta nº 10, “No seu dia a dia, você faz uso de medidas de proteção individual como: uso de máscara, utilização de álcool em gel, etiqueta de higiene e regra de distanciamento do braço aberto?”, no que se refere a este dado, 85,7% responderam que seguem os protocolos de biossegurança, o que se pode considerar satisfatório. No entanto, apesar do baixo índice dos que não fazem uso de medidas de proteção, 14,3%, percebe-se que ainda há necessidade de ações educativas em saúde que propiciem a reflexão crítica acerca dos diferentes aspectos que se relacionam ao processo de saúde/doença.

**Gráfico 10: Índice de uso de medidas de proteção individual contra COVID-19 pelos participantes:**



#### 5.4. Saúde mental durante o isolamento social:

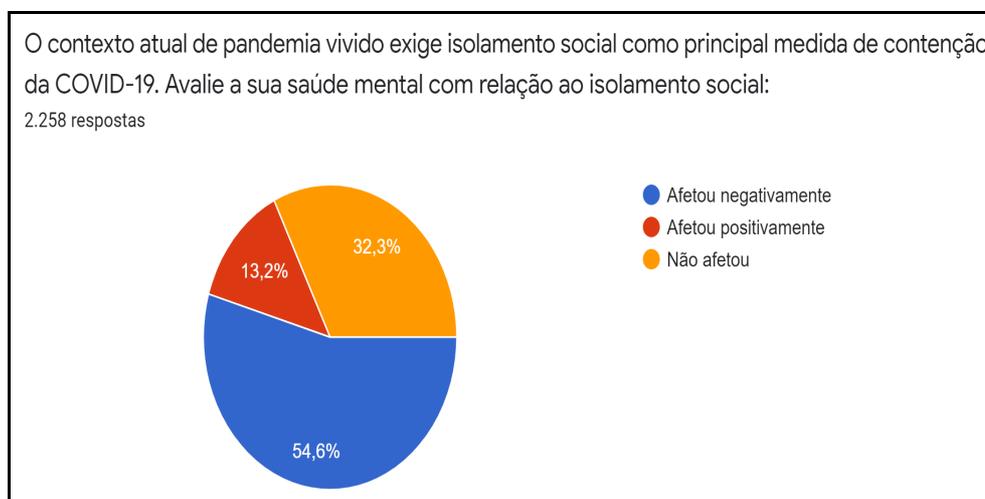
Diante de um cenário como o isolamento social, é esperado que inúmeras reações de ordem emocional ocorram, no entanto, cabe investigar se isso se deve ao fato de as pessoas terem que ficar um tempo maior em casa, alterando toda a sua rotina diária, ou se já apresentavam algum tipo de problema de saúde mental que se manteve ou se intensificou, com a dificuldade em acessar os serviços concernentes a essa área de atuação.

A partir do que se concebe sobre Saúde Mental, do ponto de vista da Organização Mundial de Saúde, compreende-se que saúde mental está para além da ausência de doença ou enfermidade e que se define como “um estado de bem-estar” e que sofre influência de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais (OMS, 2016) . Assim sendo, observa-se que fatores como alimentação saudável, dormir relaxar, ter boas relações familiares e pessoas com quem contar podem ser relevantes para manter a saúde mental e possibilitar um desenvolvimento saudável, especialmente em períodos instáveis como esse da pandemia do COVID-19.

Observou-se nas perguntas de 11 a 21 informações que nos levam a compreender como a saúde mental de um grupo de alunos se encontra num momento em que, devido à pandemia, as atividades escolares foram suspensas para permitir que a comunidade acadêmica ficasse em isolamento social.

As respostas da questão nº 11 revelaram que o isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 afetou negativamente a saúde mental dos alunos (54,6%) conforme aponta o gráfico 11.

**Gráfico 11: Avaliação da saúde mental com relação ao isolamento social**



É importante observar que os dados coletados seguem um padrão mundial para pesquisa de saúde mental em períodos epidêmicos. Ferreira (2020) cita a entrevista do pesquisador André Brunoni, coordenador da pesquisa “Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA Brasil)”, que avalia repercussões psiquiátricas e psicológicas decorrentes da pandemia do novo coronavírus. Segundo Brunoni, ao analisar a influência de outras epidemias na saúde, é visualizado um aumento episódios de transtornos mentais, como já havia ficado evidente na população em epidemias anteriores no mundo, a exemplo do Ebola, na África, em 2014; a Sars, na China, em 2002 e a Mers, em 2012, no Oriente Médio. Nestas epidemias, foi observada uma série de sintomas do sofrimento mental como consequência do isolamento social, entre os quais se destacam: depressão, ansiedade, uso de substâncias tóxicas e irritabilidade. Neste sentido, ressalta-se a importância das pesquisas de saúde mental como catalisadores de informações populacionais para desenvolvimento e implantação das ações de educativas e de cuidado, com cunho preventivo e de recuperação da saúde mental.

Na questão nº 12, ao responderem sobre a ansiedade que sentiam, 56,4% dos discentes avaliaram que sua ansiedade os afetou negativamente.

**Gráfico 12: Avaliação da ansiedade com relação à pandemia**



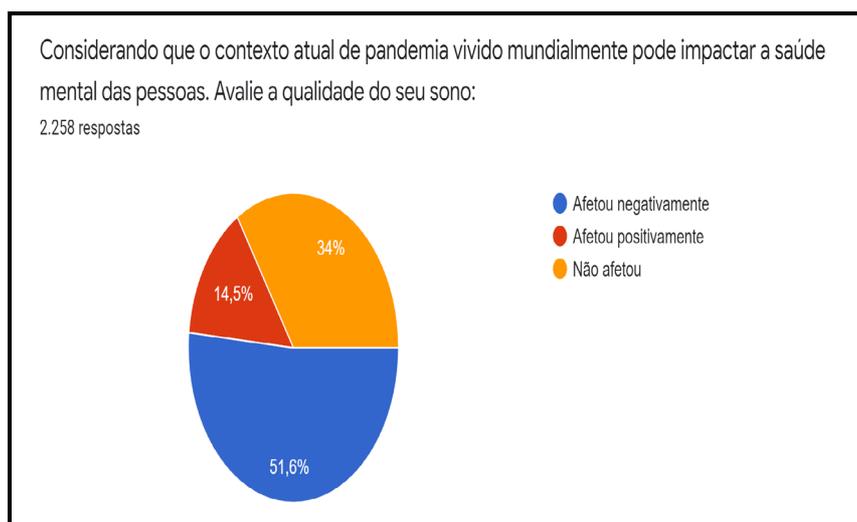
Neste item, vemos que o dados da “Pesquisa Saúde Mental realizada com estudantes do IFPA” assemelham-se a outro estudo realizado no Brasil no período de abril e maio de 2020. Na pesquisa realizada por Barros e colaboradores (2020) os resultados mostram que, durante o período da pandemia estudado, o sentimento frequente de tristeza/depressão atingiu 40% dos adultos brasileiros, e a frequente sensação de ansiedade e nervosismo foi reportada por mais de 50% deles. As respostas à questão nº 12 também se relacionam com o que indica material elaborado pela Fiocruz (2020), segundo o qual a pandemia da COVID-19 pode acarretar ou agravar problemas de saúde mental, especialmente ansiedade e depressão, do público infantojuvenil, que compõe significativa parcela da população de estudantes do IFPA e mais da metade dos respondentes desta pesquisa, uma vez que o isolamento, as incertezas, a possibilidade de perda de entes queridos e de sofrer abalos nos meios de subsistência constituem risco de vulnerabilização de crianças, adolescentes e suas famílias.

Dificuldade de sono também pode ser visualizada nesta pesquisa, em relação aos estudantes do IFPA. Na questão de nº 13, foi solicitado que os discentes avaliassem a qualidade do seu sono, o qual também foi afetado de forma negativa para 51,6% dos participantes. Observou-se mudança na qualidade de sono dos respondentes, entre os que não

tinham problema de sono, isto é, mais de 40%, passaram a ter dificuldades no sono e quase 50% dos que já tinham tiveram o problema agravado

É de conhecimento público que o sono é fundamental para saúde física e psicológica. As necessidades individuais do sono variam na literatura científica sobre o tema, entre 07 e 09 horas diárias. Sabemos que é durante o sono que nosso corpo trabalha para manter o equilíbrio dos sistemas imunológico, endócrino, neurológico, sendo fundamental para o aprendizado, consolidação de memórias, produtividade, relaxamento da musculatura e para reparação de danos celulares, entre outras funções. Assim, a dificuldade de dormir e manter sono pode ser um elemento de risco para a qualidade de vida e aprendizagem. Durante este período de pandemia, o IFPA veiculou alguns informativos com dicas sobre o sono, que podem ajudar a população nesta questão.

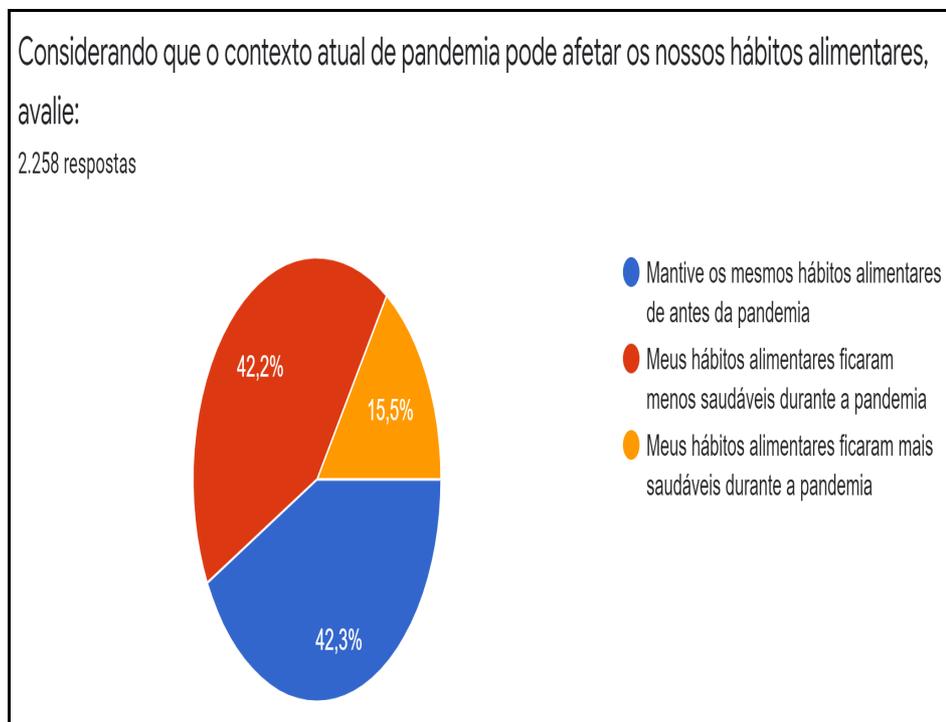
**Gráfico 13: Avaliação da qualidade do sono com relação à pandemia**



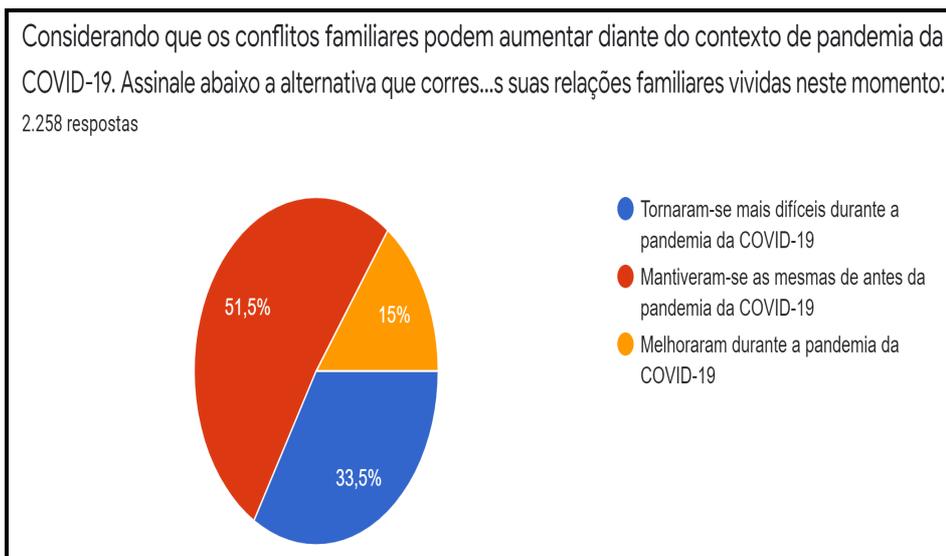
Outro dado relevante apresenta-se na questão nº 14, em relação aos hábitos alimentares que, para 42% dos respondentes, tornaram-se menos saudáveis. A World Health Organization / WHO (2018) vem destacando em seus estudos a importância de uma alimentação saudável e balanceada para combate de agravos em saúde, associando a uma melhor resposta imune, menor risco de desenvolvimento de doenças e a uma expectativa de vida maior. Portanto, uma dieta saudável e equilibrada é capaz de promover saúde, bem como prevenir doenças e, no caso da COVID-19, vemos que doenças como diabetes e obesidade são reconhecidas como fatores de risco para a população. Contudo, observa-se a necessidade de ser realizado um trabalho de educação em saúde, com cuidados na área

nutricional, pois sabemos que apesar das informações disponíveis para acesso de todos, situações estressoras e/ou ansiogênicas, como é o caso de pandemia, podem influenciar na dieta e rotina alimentar.

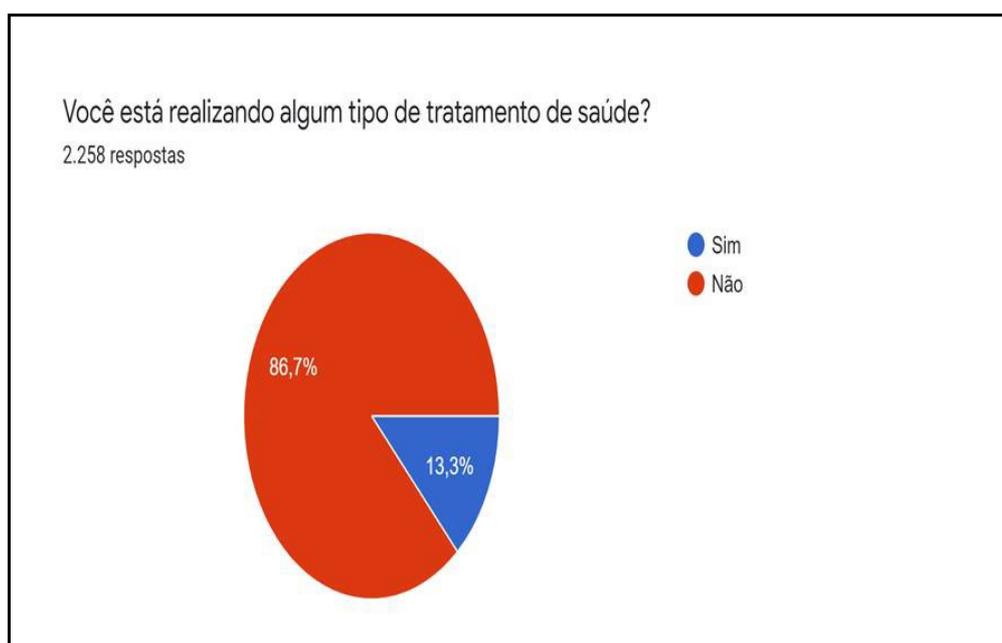
**Gráfico 14: Avaliação dos hábitos alimentares com relação à pandemia**



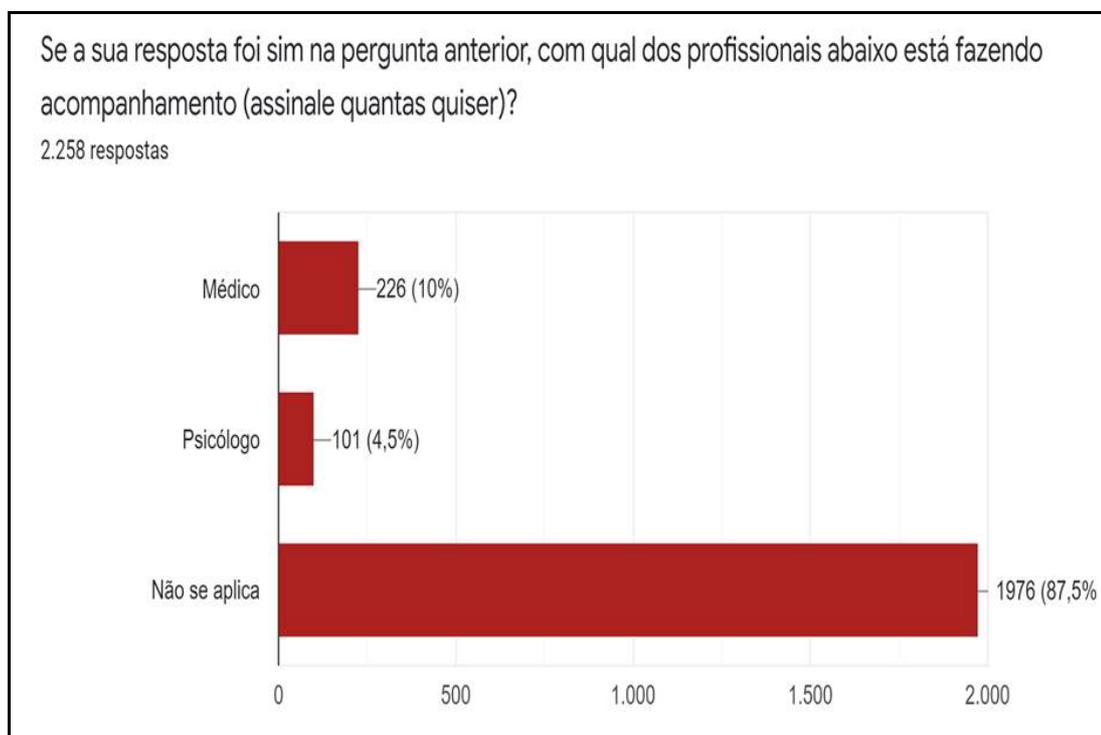
Quanto às relações familiares da questão de nº 15, as respostas mostraram que para 51,5% dos respondentes as relações familiares mantiveram-se as mesmas que antes da Pandemia e para 33,5%; tornaram-se mais difíceis. Um terço dos estudantes, portanto, informou piora na qualidade das relações familiares, algo a que se deve dar atenção nas ações de acompanhamento pelo IFPA, uma vez que a família pode constituir parte importante da rede de apoio no momento em que esses estudantes apresentem problemas de saúde mental e entraves no vínculo familiar podem dificultar ao enfrentamento desses problemas.

**Gráfico 15: Avaliação das relações familiares com relação à pandemia**

Os dados nos mostram a vulnerabilidade que o atual momento social e de saúde pública causou na qualidade de vida dos alunos. E, observando o resultado das questões 16, 17 e 18, gráficos abaixo, nota-se o agravamento de dificuldades de ordem psicológica para 29% dos alunos e que poucos (14,5%) buscam ajuda de profissionais especializados, afirmando-se o quanto a saúde mental deste grupo de alunos precisa ser valorizada neste momento.

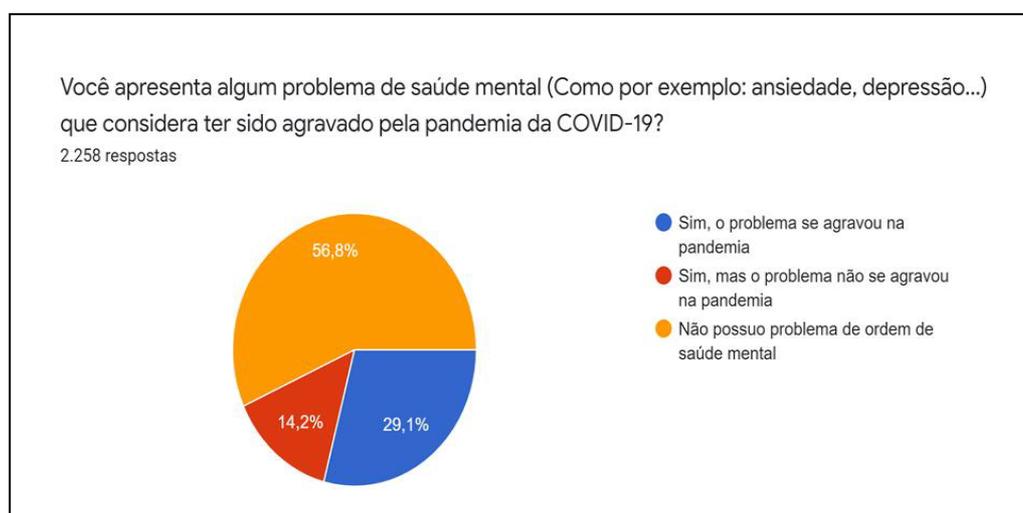
**Gráfico 16: Índice de tratamento de saúde que os participantes declaram está realizando:**

**Gráfico 17: Especialistas em saúde com quem os participantes declaram estar realizando tratamento:**



Na questão de nº 18, os estudantes foram questionados se apresentavam algum problema de saúde mental, como por exemplo: ansiedade, depressão, entre outros que consideram ter sido agravado pela pandemia da COVID-19.

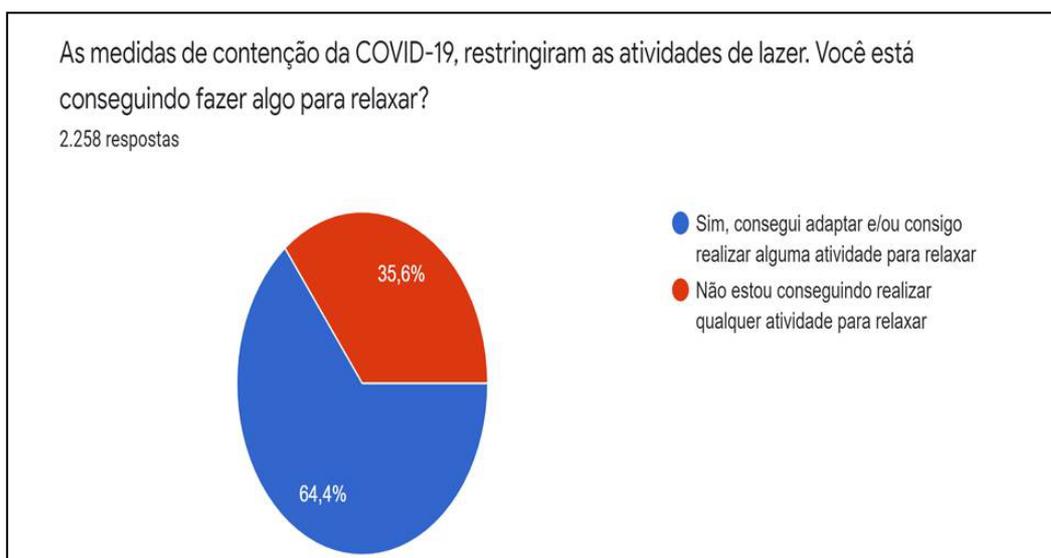
**Gráfico 18: Índice de participantes que apresentam problema de saúde que consideram ter sido agravado pela pandemia.**



Ao analisarmos esta questão, nos remetemos a um recente estudo de Wang e colaboradores (2020) que realizaram pesquisa durante o surto inicial do COVID-19 na China, com a participação de 1.210 pessoas. Os dados indicaram que 53,8% dos entrevistados avaliaram o impacto psicológico da pandemia como moderado para grave para aparecimento e aumento de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse. Os dados mostraram que pode haver maior impacto psicológico nas mulheres e em grupos de estudantes, onde os níveis de estresse, ansiedade e depressão se mostraram de forma aumentada, como também, apontam que as emoções intensificadas podem motivar as estratégias de enfrentamento inadequadas. As mudanças na oferta de serviços, tendo alguns sido suspensos ou se tornado menos acessíveis ao longo da pandemia, podem ainda ser um fator a ser considerado na baixa quantidade de pessoas realizando acompanhamento especializado. Essas informações, quando trazidas para a presente pesquisa, apontam a necessidade de se buscar conhecer quais grupos de estudantes do IFPA estão vivendo tais problemas de saúde e que precisam de prioridades nas ações para o fortalecimento e manutenção de práticas de prevenção em seu cotidiano.

Em que pese a vulnerabilidade encontrada acima, na questão de nº 19, a maioria dos estudantes revelaram que, muito embora tenham restringido as atividades de lazer, conseguem fazer alguma coisa para relaxar.

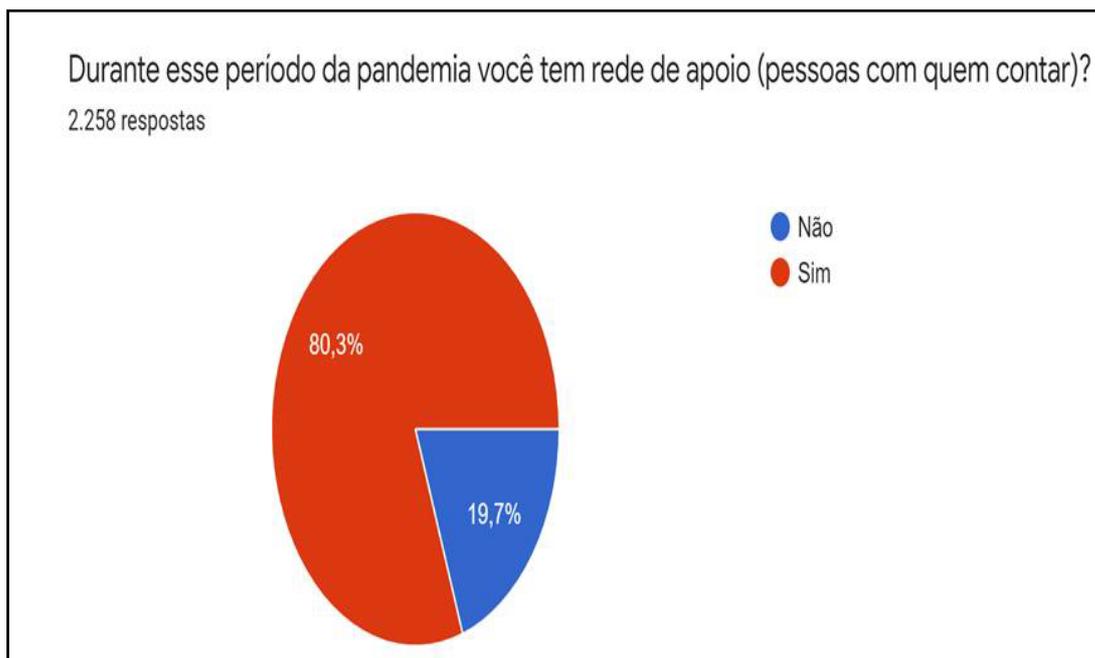
**Gráfico 19: Índice de avaliação dos participantes quanto às atividades de lazer:**



A questão nº 20 perguntou aos estudantes “Durante esse período da pandemia você tem rede de apoio?”. 80,3% dos respondentes afirmaram que sim, demonstraram que não

estão sozinhos e que possuem uma significativa rede de apoio, enquanto que 19,7% dos estudantes responderam que não possuem pessoas com quem contar durante a pandemia. Infere-se que o índice considerável de respostas positivas esteja associado ao fato de que a pesquisa foi respondida em maior percentual (54,1%) por discentes matriculados no Ensino Médio Integrado, que contam retaguarda familiar, principalmente, pois trata-se de adolescentes.

**Gráfico 20: Índice de avaliação dos participantes quanto a rede de apoio :**

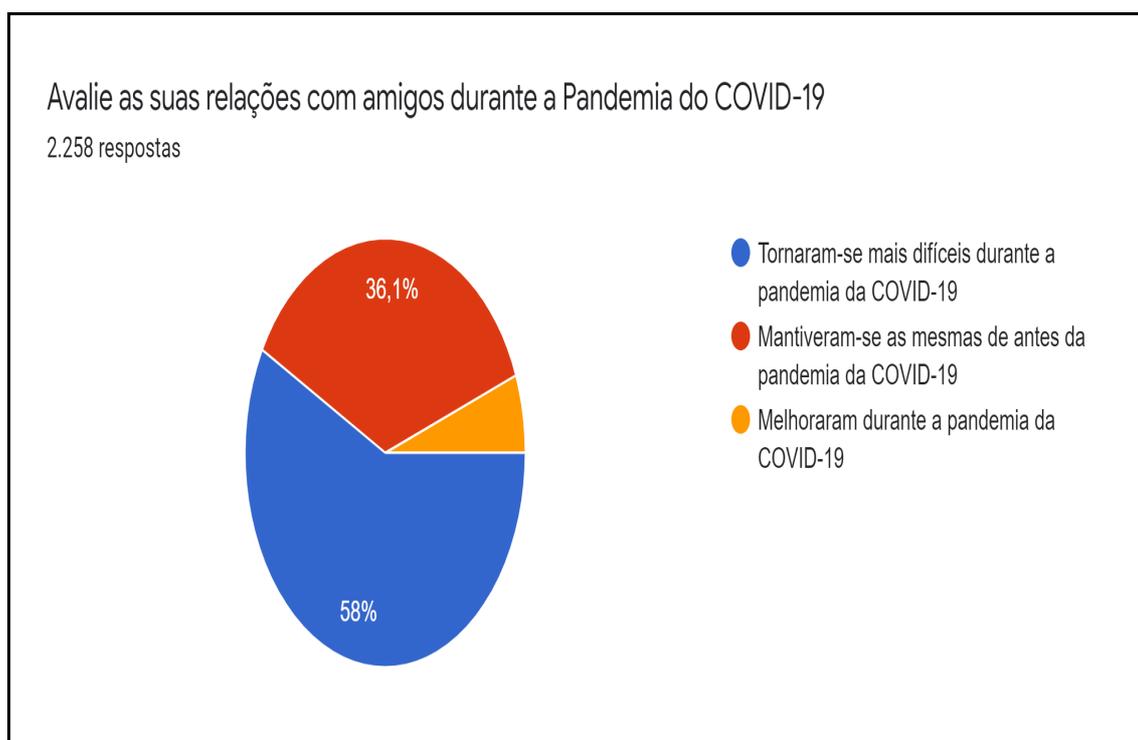


Segundo Costa e Colaboradores (2015), as redes de apoio são recursos importantes no cuidado à saúde, uma vez que a promoção e a proteção da saúde individual e grupal envolvem a formação de laços sociais e relações de solidariedade entre pessoas e grupos, levando à reflexão sobre a saúde mental e até mesmo física dos 19,7%, isto é, 444 discentes que neste momento de emergência sanitária encontram-se sem rede de apoio. Assim, fica visível, a urgência de políticas públicas que possam responder pela proteção social das pessoas ou grupos em situações de vulnerabilidade.

Para Juliano e Yunes (2014), as interações sociais são fundamentais para o alívio de dificuldades e sofrimentos, auxiliando no processo de enfrentamento e superação de momentos de crise por serem essenciais na construção de uma noção de proteção e resiliência. De acordo com Taylor (2002), biologicamente os seres humanos são “desenhados” para serem sociais e manterem relações que, por sua vez, também são influenciadas por seus aspectos biológicos.

O questionário busca saber na questão 21 como os estudantes avaliam a qualidade das relações sociais entre amigos e colegas durante o período da pandemia. Manter relações de amizade durante o isolamento se torna difícil por conta do distanciamento social, agravado ainda mais pela dificuldade de acesso à internet para comunicação a distância. Baseado no período de aplicação do questionário, o gráfico 21 apresenta que 58% das respostas acusam dificuldades em manter tais relações, em contraste aos 36,1% que informaram que as relações permanecem sem alterações. Destaca-se que 6,9% informaram que tiveram melhorias nas relações.

**Gráfico 21 – Qualidade das relações de amizade durante a quarentena.**



Considerando, portanto, o conjunto de itens avaliados nesta seção, é possível sugerir que a saúde mental dos participantes da pesquisa sofreu importantes impactos negativos durante a pandemia, que apresentou desafios e limitou recursos de manutenção da rede de afetos e dos meios de cuidado. Sendo assim, as ações do IFPA devem tomar como ponto prioritário a promoção da saúde, viabilizando a escuta, a orientação e o acompanhamento do público discente em relação à saúde mental.

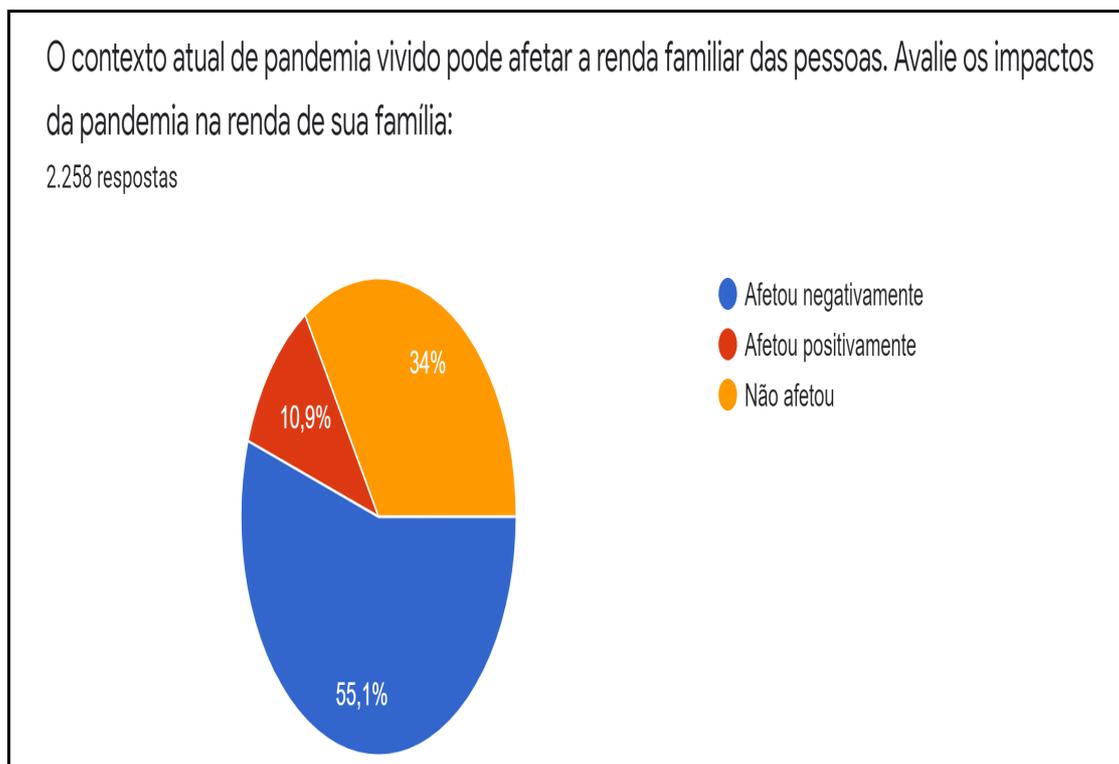
### 5.5 impactos da pandemia na renda familiar:

De acordo com a organização Todos pela Educação em sua nota técnica elaborada (2020), o retorno às aulas presenciais no contexto da pandemia da COVID-19 o impacto

emocional direto do período de quarentena não é o único problema advindo da pandemia. Traumas de outras naturezas se fazem presentes, como aqueles advindos de crises econômicas e de saúde pública que se fazem presentes na nossa sociedade. Tais elementos são destacados na pesquisa como elementos colaboradores para o agravamento do quadro de saúde mental da população, ampliando significativamente a incidência de Síndrome de Estresse Pós-Traumático (SEPT).

Como um dos principais impactos iniciais da pandemia se deu no contexto econômico das famílias brasileiras, o questionário buscou perguntar sobre os efeitos na renda familiar desde o início da quarentena. Conforme o gráfico 22, até o momento da aplicação do questionário, 55,1% dos discentes afirmaram que houve um impacto negativo na renda familiar, dado significativo em contraste aos 10,9% que afirmam um efeito positivo na renda familiar. O percentil de estudantes que informaram que não houve mudança soma 34%.

**Gráfico 22 – Impactos econômicos advindos da pandemia.**

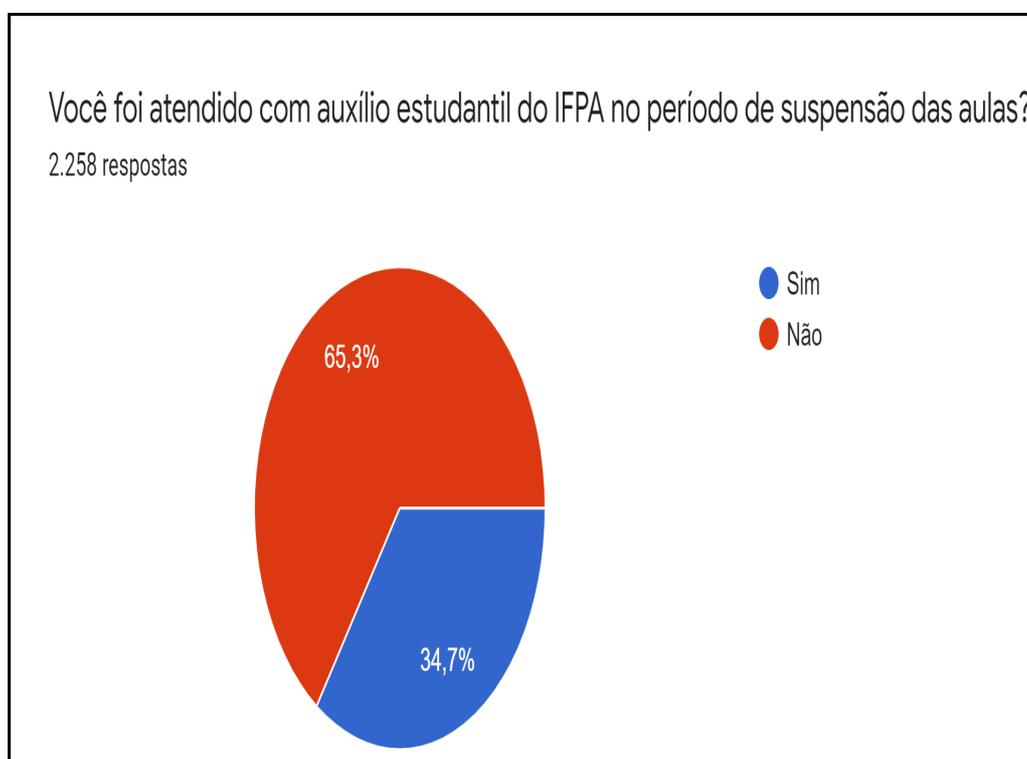


A pesquisa investigou na questão 23 a abrangência de alunos atendidos pelas políticas de auxílio estudantil, do setor de Assistência Estudantil. Sabemos que conforme as Resoluções N°7 e N°8/2020-CONSUP de 08 de janeiro de 2020, que tratam sobre a política da assistência dentro da gestão do IFPA, em consideração o Decreto n° 7.234/2010, que dispõe acerca do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), ressaltam no Art. 3° que a Assistência ao estudante deverá considerar a relevância de viabilizar oportunidades ao

estudante, contribuindo para a melhoria do seu desempenho acadêmico, agindo preventivamente nas situações de retenção e evasão escolar decorrentes, sobretudo, da insuficiência de condições financeiras.

Com a suspensão das aulas presenciais no mês de março, alguns campi tiveram prejuízos em seus processos de editais de auxílios. Conforme pesquisa de inclusão digital do IFPA realizada no período de 08 a 22 de abril de 2020, por meio de formulário digital, apenas 34% possuem acesso à internet na sua residência (3.804), dificultando assim o acesso à inscrição e participação dos editais de auxílios. O resultado reflete no percentil apresentado no gráfico 23, onde alunos que declaram que não foram atendidos com auxílio estudantil foram 65,3%, para apenas 34,7% de alunos que foram contemplados.

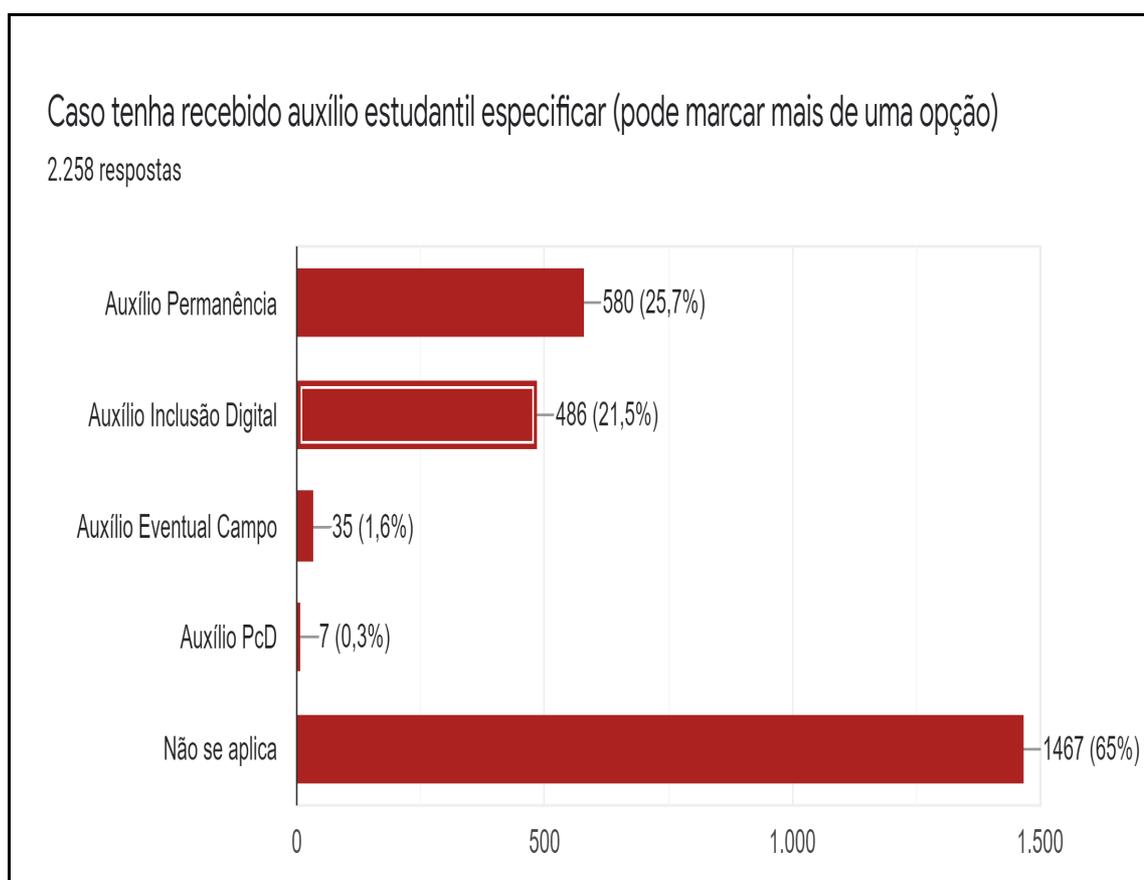
**Gráfico 23 – Abrangência de alunos atendidos pelas políticas de auxílios estudantil do setor de Assistência Estudantil**



Mesmo diante da paralisação das atividades presenciais e suspensão dos calendários acadêmicos, o IFPA manteve seus principais Editais de Auxílios, assim como implementou o Auxílio Inclusão Digital na Resolução N° 85/2020-CONSUP de 28 de abril de 2020 e o Auxílio Eventual Campo na Resolução N° 87/2020-CONSUP de 06 de maio de 2020, para atender a situação emergencial e aliviar os impactos financeiros causados pelo período da quarentena.

O percentil da concessão dos tipos de auxílios pode ser percebido no gráfico 24, sendo os percentuais mais elevados 25,7% para o Auxílio Permanência e o Auxílio Inclusão Digital com 21,5%. Conforme o levantado pelo questionário, a saúde mental dos estudantes está em uma situação de vulnerabilidade agravada pelo impacto financeiro. Destaca-se a importância da política da assistência estudantil e os auxílios estudantis na conjuntura atual da pandemia, tanto para aliviar as demandas domésticas, que foram prejudicadas pelo impacto econômico, bem como para incentivar o retorno às atividades remotas, visto que a política de permanência e êxito do IFPA está entrelaçada às ações da assistência estudantil nos campi.

**Gráfico 24 - Tipo de auxílios recebidos por discentes.**



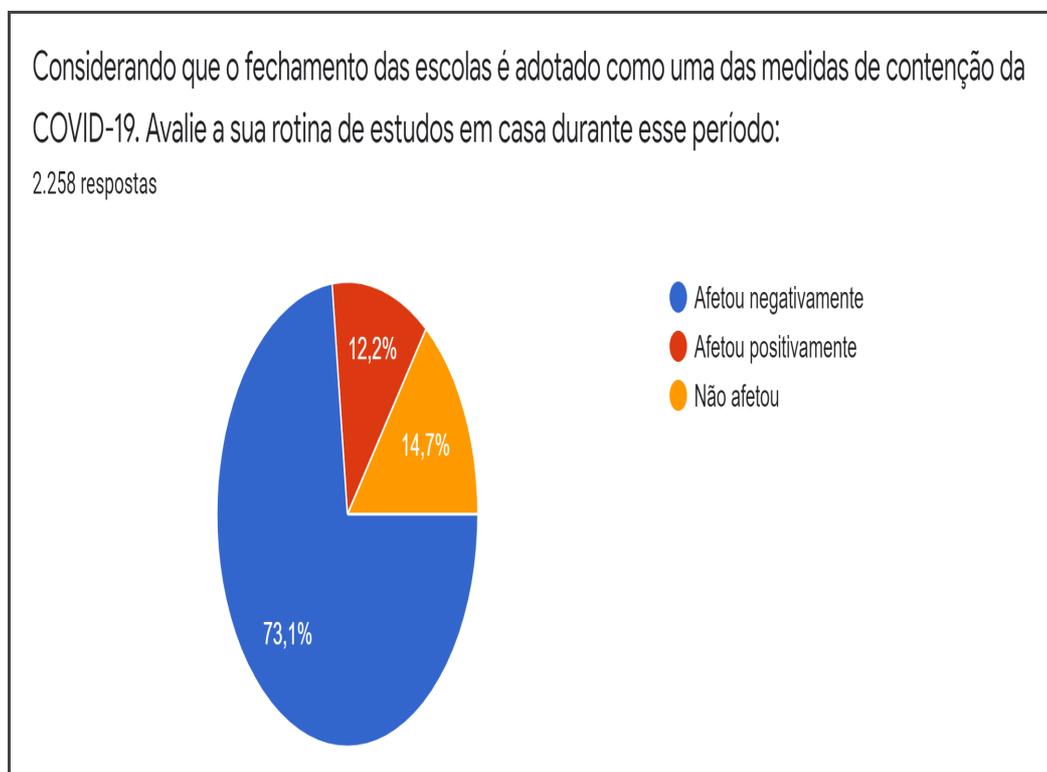
## 5.6. Rotina de estudos durante o fechamento das escola

A rotina acadêmica foi altamente afetada pela pandemia, onde os alunos tiveram que se adaptar a uma nova realidade e buscar diferentes formas de manter os estudos em dia. Pensando nisso, a pesquisa questionou no item 25 como os estudantes haviam sido impactados no desenvolvimento de uma rotina de estudos em casa, e constatou-se que 73,1% foram impactados de forma negativa. Pode-se inferir que a repercussão negativa que essa forma de estudar tenha causado deva-se ao fato que, no ambiente domiciliar, os discentes

acabam por encontrar variados tipos de distrações que, por sua vez, dificultariam a manutenção do foco e concentração nos estudos. Além disso, não se pode deixar de considerar que, o próprio momento vivenciado propicia distrações, uma vez que, diante de um quadro alarmante com tantos mortos e contaminados pela COVID-19, pensar em estudos talvez tenha ficado como uma opção em segundo plano.

Considerando os dados anteriores, que corroboram que o sono, a alimentação e a saúde mental dos estudantes foram diretamente afetados de forma negativa pela pandemia, era esperado que as rotinas de estudos em casa também o fossem. Além do mais, podemos associar o percentil à questão do fechamento urgente das escolas, o que não favoreceu um trabalho adaptativo para que os discentes fossem orientados com estratégias de estudo durante o isolamento social.

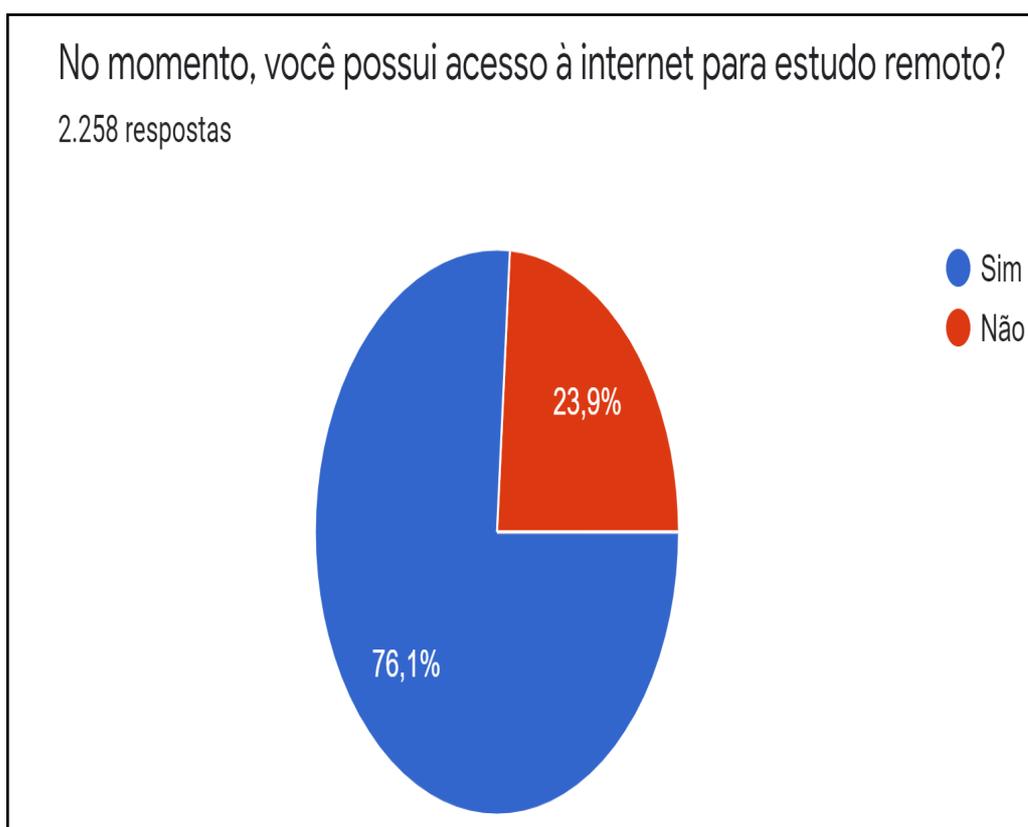
**Gráfico 25: Rotina de estudos durante a pandemia**



Na pergunta de nº 26, os participantes ao serem questionados se possuíam acesso à internet para estudo remoto, 23,9% dos estudantes afirmaram que não, enquanto 76,1% dos participantes afirmaram possuir tal acesso. Esses dados podem ser associados ao fato dos respondentes da pesquisa serem de campi da região metropolitana, que possuem condições de acesso à internet mais favoráveis. Observa-se que os dados são divergentes da Pesquisa

de Inclusão Digital realizada pela PROEN em abril de 2020, que mostrou um percentual 34% dos 3.804 participantes com acesso à internet na sua residência. Observa-se que precisamos de um olhar cuidadoso aos 23,9% que disseram não possuir acesso a internet para realizar estudo remoto, sendo importante garantir condições e possibilidades para continuar seu processo educacional satisfatoriamente.

**Gráfico 26: Acesso ao ensino remoto pelo participantes:**

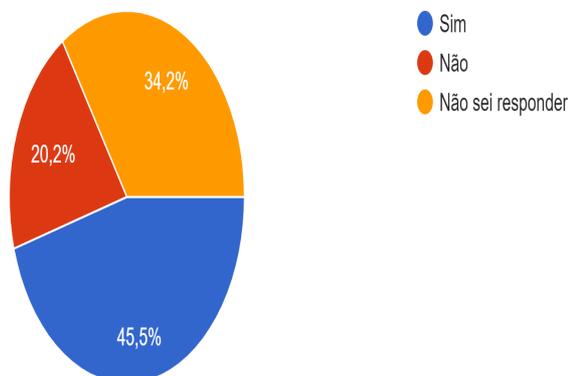


No item 27 da Pesquisa, os estudantes foram questionados se, caso o período de isolamento social e medidas restritivas se prolongasse, manteriam as atuais condições para realização de estudo remoto (acesso internet/equipamentos), na qual 45,5% dos estudantes que participaram da pesquisa afirmaram que manteriam as atuais condições, 20,2% não conseguiriam e 34,2% afirmaram que não sabiam responder o questionamento feito.

**Gráfico 27: Condições dos participantes para manter o ensino remoto :**

Se o período de isolamento social e medidas restritivas se prolongar, você manteria as atuais condições para realização de estudo remoto (acesso internet/equipamentos).

2.258 respostas

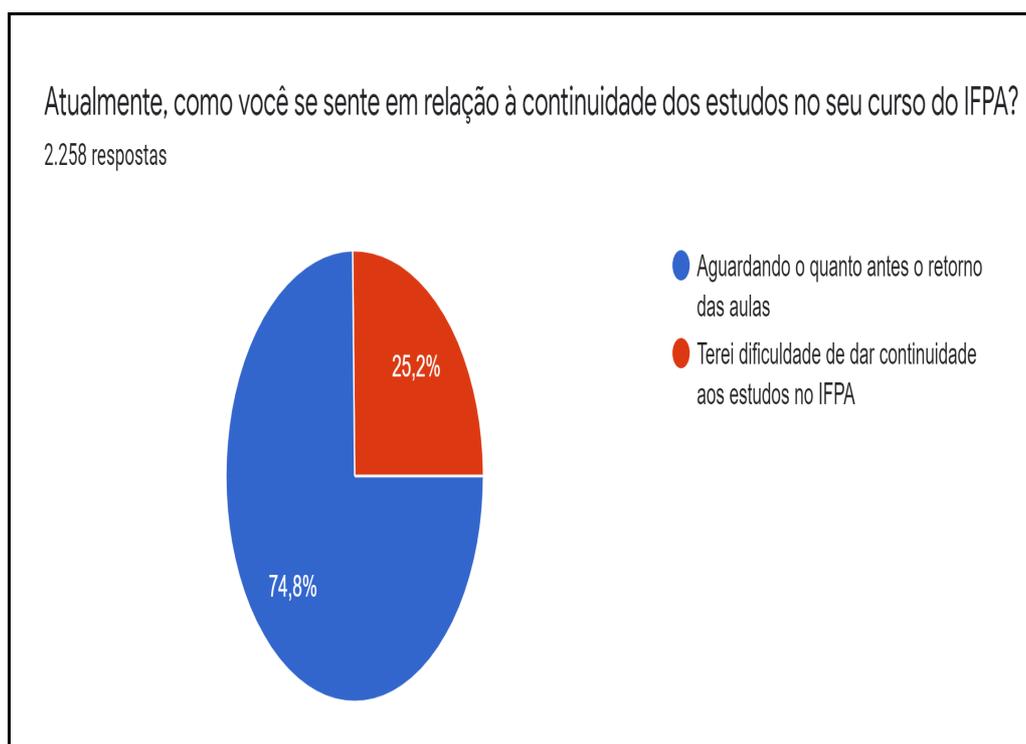


### 5.7 Preparativos para o retorno às aulas presenciais:

O retorno às atividades presenciais ou até mesma a utilização do ensino híbrido está em constante debate no Brasil e Mundo. Mediante um tema de grande relevância para a categoria discentes, foram elaboradas perguntas para conhecer a opinião dos alunos .

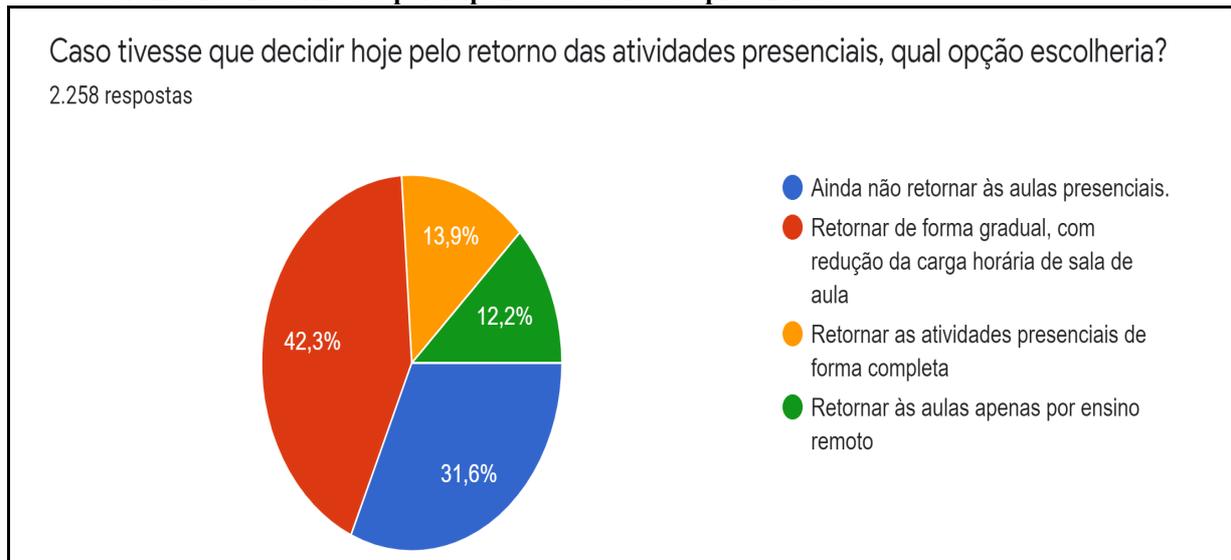
Ao serem questionados na pergunta de nº 28 , como se sentiam em relação à continuidade dos estudos no seu curso, foram apresentadas aos estudantes as seguintes alternativas: “aguardando o quanto antes o retorno das aulas” e “terei dificuldade de dar continuidade aos estudos no IFPA”. 74,8% confirmaram que aguardam o quanto antes o retorno das aulas. Observa-se que 25,2% dos participantes afirmaram que teriam dificuldade em retornar aos estudos. Os dados levantados não são suficientes para determinar quais as razões dessas dificuldades, se o possível impedimento em retomar os estudos se daria em decorrência do medo da pandemia, da necessidade de trabalhar para contribuir com o orçamento familiar, ou outras razões.

**Gráfico 28: Como o participante se sente em relação à continuidade do curso:**



Os estudantes também foram questionados (item 29), na ocasião da pesquisa, se tivessem que decidir pelo retorno das atividades presenciais, qual opção escolheriam. 31,4% deles responderam que optariam por não retornar às aulas presenciais; 42,3% por retornar de modo gradual, com redução da carga horária de sala de aula; 12,2% optaram pelo retorno das aulas por ensino remoto e 13,9% escolheriam retornar às atividades presenciais de forma completa. Ao analisarmos os dados a somatória da porcentagem dos estudantes que optaram pelo não retorno das aulas presenciais e pelo retorno das aulas por ensino remoto, estes contabilizam a maioria no universo de 2.258 estudantes que responderam pesquisa. Tais dados indicam certo grau de preocupação e/ou temor do público discente quanto aos riscos de um retorno presencial, ainda que de modo híbrido.

Não é apenas o medo do adoecimento, mas o medo de perder alguém próximo e, sobretudo, ser vetor de propagação da doença para familiares do grupo de risco. Estes são apontados em algumas pesquisas como os principais evocadores de angústia, quando abordado o tema COVID-19. Por mais que o estudante encontre um ambiente tecnicamente seguro para recebê-lo durante as atividades presenciais, e que cumpra todas as exigências de distanciamento social, um dado que há de se considerar pode ser o medo do deslocamento até o campus, tendo em vista que a maioria dos estudantes utiliza o transporte público para deslocar-se ao local de estudo.

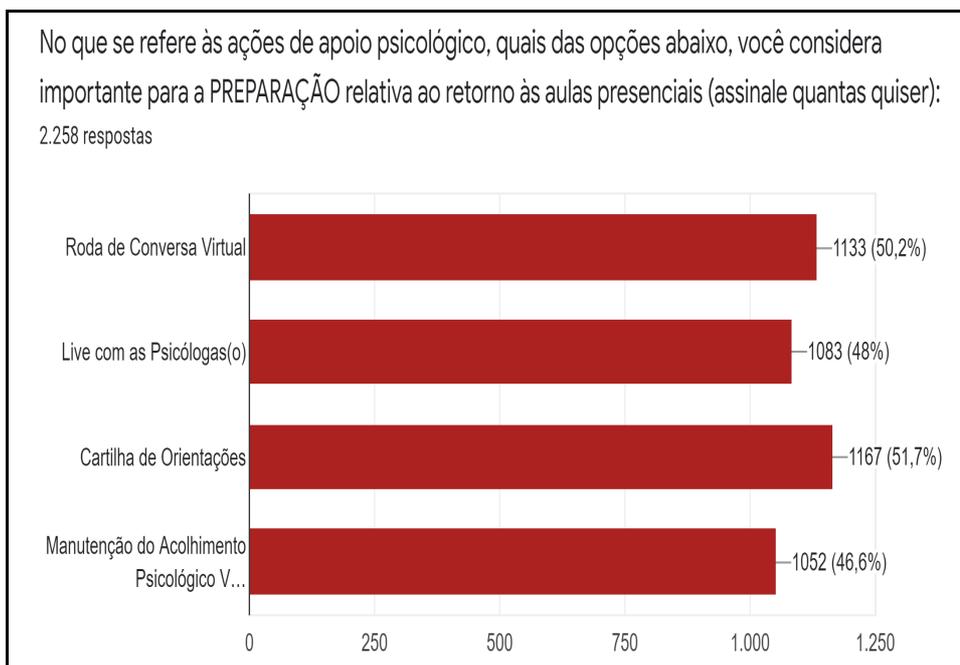
**Gráfico 29: Retorno dos participantes às atividades presenciais :**

A pesquisa abordou também, no item 30, de quais atividades de apoio psicológico os estudantes gostariam de participar para preparação do retorno às aulas presenciais. Estes puderam escolher por mais de um tipo de atividade. Em ordem de preferência, os estudantes indicaram: cartilhas de orientação (51,7%), roda de conversa virtual (50,2%), *lives* com as(os) psicólog(as)os do IFPA (48%) e manutenção do acolhimento psicológico virtual (46,6%), conforme gráfico mais adiante.

Com exceção da roda de conversa virtual com os alunos do Institutos, as outras ações já vêm sendo executadas ao longo do período de suspensão do Calendário Acadêmico e das atividades presenciais, como parte do Programa de Educação Socioemocional do IFPA.

As respostas dos estudantes apontam para a demanda de manutenção destas atividades de apoio psicológico, no contexto de intenso impacto à saúde mental provocado pela pandemia, assim como apontam para a importância das rodas de conversa virtual como outra modalidade de apoio aos estudantes, as quais poderão ser mediadas tanto por profissionais da psicologia, quanto por outros servidores. Tal estratégia poderá ser ainda uma oportunidade para abordar, entre outros aspectos, a vivência dos estudantes e de suas famílias em tempos de pandemia, bem como suas expectativas quanto ao retorno das atividades presenciais, em uma ação de escuta coletiva e solidária.

**Gráfico 30: Ações de apoio psicológico que os estudantes consideram importantes para preparação ao retorno às aulas**

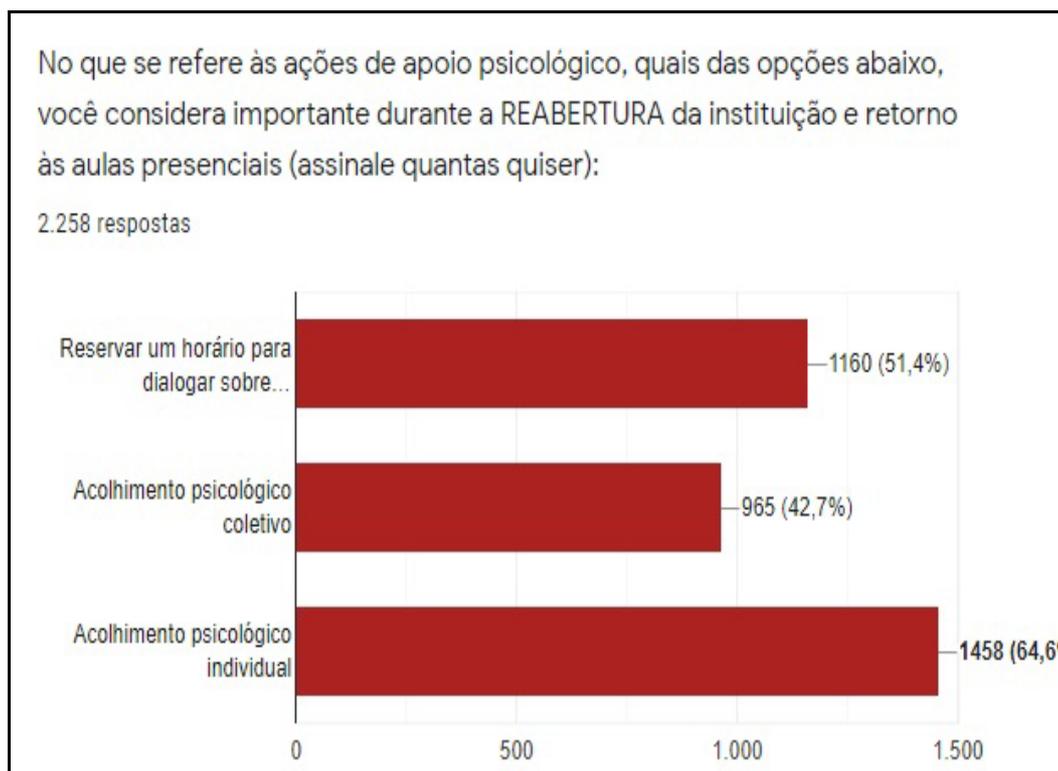


Na questão 31, que refere-se às ações de apoio psicológico que poderiam ser desenvolvidas quando da reabertura da instituição e retomada das aulas presenciais, foram disponibilizadas mais de uma alternativa a serem consideradas pelos discentes na hora da marcação. Nesse contexto, 51,4% consideraram que seria importante reservar um horário para dialogar sobre a pandemia, enquanto 100% deles gostariam de ações concernentes ao acolhimento psicológico na sua forma individual ou coletiva.

Destarte, percebe-se que existe uma grande necessidade de dialogar, haja vista que os vários acontecimentos que se sucederam nos últimos tempos, trouxeram à tona muitos questionamentos, dúvidas, incertezas e por quê não dizer, aprendizados, que precisam ser compartilhados. Assim, essas ações proporcionariam um espaço de escuta ao alunado e atuariam como meio de transformação do outro e do seu ambiente.

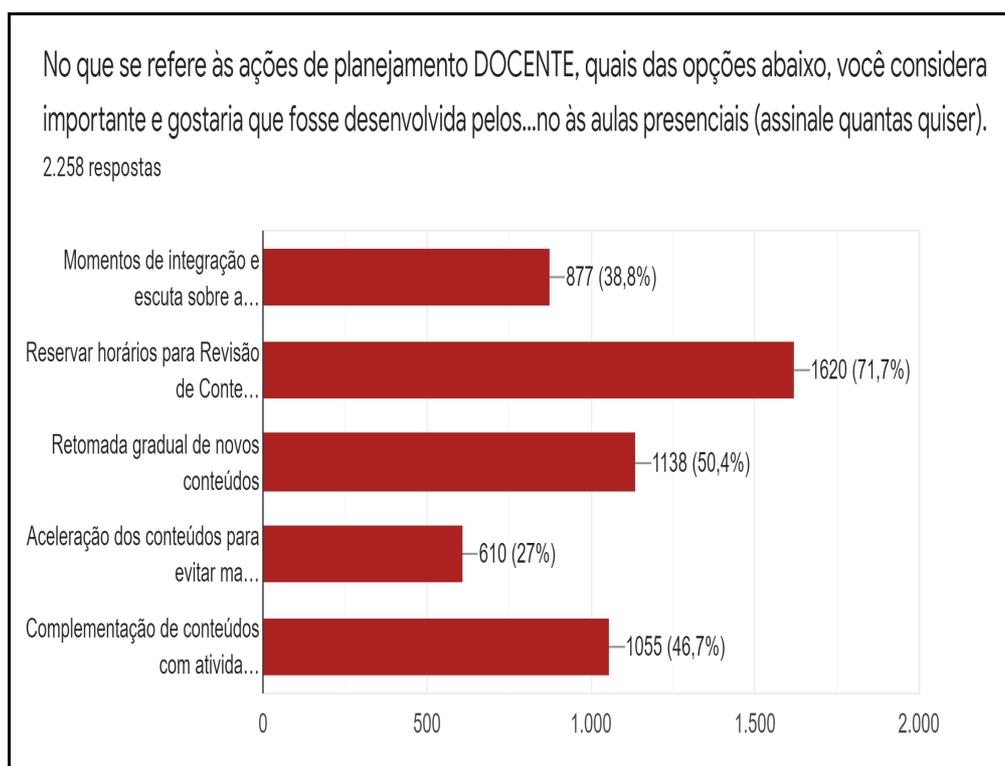
Cabe ressaltar que ações como o acolhimento psicológico e rodas de conversas, estavam previstas nas diretrizes do Programa de Educação Socioemocional desenvolvido pelos psicólogos do IFPA, como forma de atenuar os impactos emocionais vivenciados pela comunidade acadêmica.

**Gráfico 31: Ações de apoio psicológico que os estudantes consideram importantes durante a reabertura da instituição para o retorno às aulas presenciais.**



Na questão nº 32 foi solicitado aos participantes da pesquisa que, mediante as ações de planejamento docente para o retorno das atividades, opinassem sobre quais atividades gostariam que fossem desenvolvidas pelos seus professores. Os discentes puderam escolher por mais de um tipo de atividade. Os resultados se deram, respectivamente, da seguinte forma: 71,7% dos alunos optaram por “reservar horários para revisão de conteúdos”; 50,4% preferiram pela “retomada gradual de novos conteúdos”; 46,7% dos estudantes indicaram a “Complementação de conteúdos com atividades remotas”; 38,8% escolheram o item “Momentos de integração e escuta sobre as vivências durante o isolamento,” seguido por 27% que marcaram a opção “Aceleração dos conteúdos para evitar maiores atrasos ou perdas”, de acordo com gráfico abaixo.

**Gráfico 32: Atividades que os participantes gostariam que fossem desenvolvidas pelos seus professores no retorno das aulas**



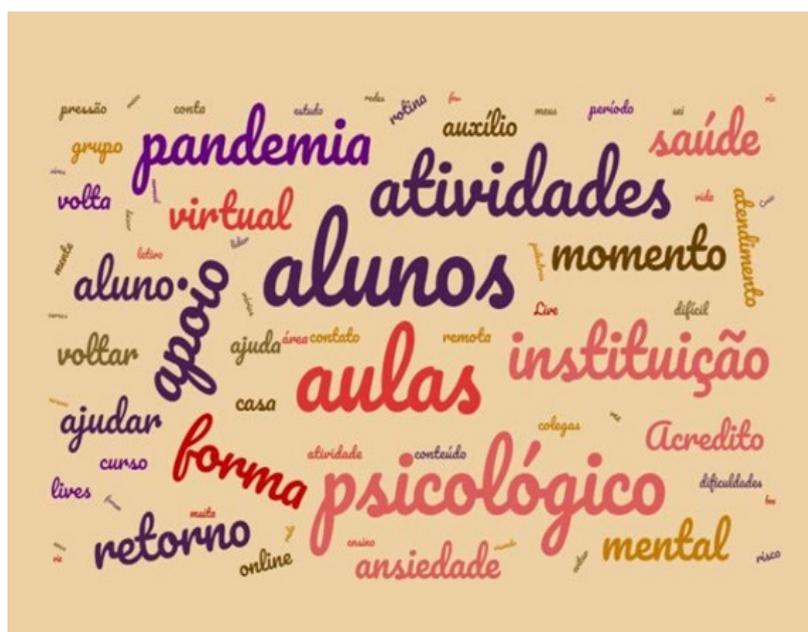
Sobre os dados indicados é importante citar que as respostas fornecidas pelos estudantes nesta pesquisa estão em consonância com os pontos indicados nas Diretrizes para o Planejamento Institucional de Retomada das Atividades Presenciais no IFPA e recomposição do Calendário Acadêmico 2020, no qual se pontua a necessidade de que seja criado e desenvolvido no documento norteador de retomada das aulas de cada campi do IFPA, projetos de Ensino de Recuperação da Aprendizagem dos estudantes e momento de acolhida e integração nas turmas dos discentes, além de frisar o acompanhamento socioemocional dos estudantes.

Observa-se também, que nos dados apresentados na pesquisa, índices elevados para os itens “reservar horários para revisão de conteúdos” e “retomada gradual de novos conteúdos” levam-nos à reflexão dos pontos pedagógicos para a retomada das atividades educacionais citados na Nota Técnica - maio de 2020 do “Todos pelos Educação,” que enfatiza a necessidade de que haja uma avaliação diagnóstica e recuperação da aprendizagem por meio de programa de recuperação de conteúdos a fim de recuperar as lacunas significativas no aprendizado dos estudantes, principalmente, daqueles em situação de maior vulnerabilidade.

A questão 33 do questionário foi uma pergunta aberta, a qual exigiu o método de análise de conteúdos, realizado conforme Bardin (2011). Como ponto de partida, criamos

uma nuvem de palavras para visualizarmos as palavras que tiveram maior frequência nas respostas à pergunta: “De que maneira você acredita que a Instituição de Ensino pode contribuir com a sua saúde mental nesse momento?”. Segue o quadro com as palavras alunos: psicológico, aulas, atividades, pandemia, apoio, instituição e outras em destaque, conforme Figura 01 abaixo.

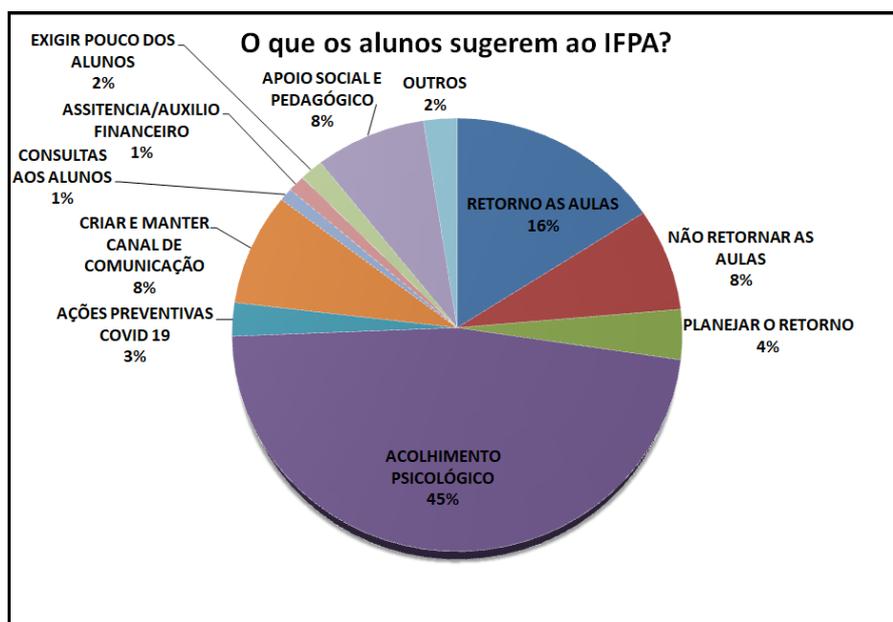
**Figura 1.** Nuvem de palavras que apareceram com maior frequência nas respostas da pergunta 33 do questionário de saúde mental discente.



Os dados foram analisados e categorizados em frequências simples e percentual, e interpretados buscando qualificar as percepções dos participantes e compreender o que está além das respostas dadas. Foram encontradas 424 unidades de registros as quais foram classificadas nas categorias “retorno às aulas”, “não retorno às aulas”, “planejar o retorno”, “acolhimento psicológico”, “ações preventivas da covid-19”, “criar e manter canal de comunicação”, “consultas aos alunos”, “assistência/auxílio-financeiro”, “exigir pouco dos alunos”, “apoio social e pedagógico” e outras.

Dentre estas, as categorias que apareceram com maior frequência foram as seguintes: acolhimento psicológico (45%); retorno às aulas (15%); não retorno às aulas (12%), canal de comunicação com os alunos (8%) e apoio social e pedagógico (8%). No gráfico abaixo são apresentados os dados na íntegra:

**Gráfico: “De que maneira você acredita que a Instituição de Ensino pode contribuir com a sua saúde mental nesse momento?”**



As categorias “retorno às aulas” e “não retorno às aulas” reuniram respostas que apresentaram o desejo ou não dos estudantes para o retorno às aulas de forma presencial ou remoto, gradual ou híbrido (ensino presencial juntamente com o ensino remoto), em que a maioria (15%) dos discentes expressou a vontade de retorno ao ensino presencial e gradual.

*“Acredito que o retorno das atividades seja uma grande contribuição para a saúde mental dos alunos, haja vista que o ócio ou estudos aleatórios aumentam a ansiedade, principalmente daqueles alunos que estão na etapa de conclusão do curso...”*

Ressalta-se que 8% dos discentes almejam pelo não retorno às aulas demonstrando preocupação com o risco de contaminação e expressando fragilidades emocionais e desmotivação

*“Não insistir em um retorno presencial, levando em consideração o espaço físico e quantidade de alunos que retornariam ao convívio, levando a uma aglomeração em uma sala de aula, facilitando assim o contágio”*

*“Considerando que não pode trabalhar e cobrar as atividades da mesma forma de antes da pandemia. Estamos meses sem saber se iremos retornar, mesmo com atividades pendentes não temos motivação para fazê-las.”*

O “acolhimento/apoio psicológico” esteve presente em 187 respostas, tornando a categoria mais expressiva nesta análise, retratando a necessidade do acolhimento e orientação psicológica pelos estudantes. Em suas falas revelaram a fragilidade psicológica, corroborando os dados já apresentados anteriormente sobre o impacto psicológico da pandemia na saúde mental dos estudantes do IFPA.

*“Psicólogos que possam conversar com os alunos pois os jovens/adolescentes, principalmente, **estão sofrendo por conta do isolamento**, pois muitos estão acostumados com rotinas e com pessoas com quem se pode conversar em momentos precisos e agora estão simplesmente “sozinhos.” Isso está afetando o psicológico de muitos”*

*“**Trabalhar junto com profissionais da psicologia, para ajudar discentes que estão em estado de pânico**, devido aos acontecimentos recentes e assim, poder amenizar quaisquer problema pior ( ansiedade, depressão, entre outros).”*

Muito embora, as categoria apoio social e pedagógico e criar e manter canal de comunicação tenham apresentado baixa frequência (8%), em relação às citadas, é importante destacar que os dados evidenciam que o apoio socioemocional é um aspecto educacional e deve estar presente no currículo.

*“**Seria bom seria.... se os professores de vezes enquanto fizesse sala de bate papo com os alunos.... pro alunos não sentirem muito sozinho isolado... pra da uma reanimada.... muitas vezes os alunos sente muito só.**”*

*“**Creio que a comunicação da vivência dos alunos e professores nesse momento seria muito importante.** Compartilhar tais experiências, ao meu ver, ajudaria nessa delicada retomada.”*

E que o IFPA, precisa manter e criar possibilidades diversificadas para o contato com seus alunos.

*“Acredito que a melhor maneira é oferecer o suporte que uma instituição federal precisa ter. O que acontece é que, em tempos difíceis como esse, os alunos acabam ficando sem perspectiva, pensando em desistir do curso etc. **Quando a instituição não entra em contato, não mantém uma comunicação eficiente, não estimula os estudos em casa repassando materiais etc., dificulta bastante.**”*

*“**Live cultural, e nos deixar por dentro de tudo também ameniza muito a ansiedade.**”*

A questão 33, além de corroborar os dados da literatura que foram apresentados ao longo da análise desta pesquisa, apresenta nas falas do estudante a necessidade de valorização e implantação do exercício de habilidades socioemocionais nas práticas educacionais, bem como demonstra que o IFPA está trabalhando em consonância com as necessidades da comunidade acadêmica, haja vista que se tem o acolhimento psicológico virtual em andamento desde abril de 2020, disponível para alunos, servidores e terceirizados, seguindo as regulações legais do Conselho Federal de Psicologia, além da ampliação de canais de comunicação virtuais e do apoio pedagógico, aliado a uma política de diálogo com a comunidade e autoridades governamentais, no que tange o retorno das aulas.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os impactos decorrentes da pandemia da COVID-19 impuseram uma drástica e rápida mudança em esfera universal, com diversas áreas tendo que se reorganizar, dentre as quais, a Educação. Devido à urgência em saúde pública, o fechamento das escolas veio de forma abrupta e não planejada, o que deixa mais evidente as fragilidades do sistema de ensino nacional que atende populações heterogêneas do ponto de vista cultural, social e econômico, sendo necessário um olhar para todos os atores sociais envolvidos, voltando principalmente a atenção para a educação e a saúde que são direitos universais garantidos na Constituição Brasileira.

Considerando a saúde como um tema transversal ao currículo e o atual momento em que este tema é o centro das atenções no mundo devido ao estado pandêmico, o IFPA, objetivando a fundamentação de ações educacionais durante este período, disponibilizou a Pesquisa para saber sobre a saúde mental de seus alunos.

De acordo com os resultados encontrados, no que se refere aos dados de contaminação pela COVID-19, a maioria dos estudantes que responderam à pesquisa (83,7%), declararam não pertencer aos grupos de risco da doença, entretanto, 64,7% informaram residir com alguém pertencente a esses grupos, o que representa um alerta para a maior necessidade de prevenção, ao considerar que uma possível retomada das atividades de ensino presenciais, aumenta exponencialmente o risco de contaminação para os familiares com os quais convivem.

Outro resultado encontrado que reforça a importância da manutenção dos cuidados preventivos é o fato da maioria dos estudantes (65,8%) ainda não terem sido contaminados pela COVID-19, o que indica que a maioria ainda está suscetível a essa contaminação.

No que se refere aos dados de saúde mental, de modo geral, os dados revelaram que os estudantes foram afetados negativamente durante o período de pandemia e isolamento social. Foram encontradas alterações de forma negativa no sono e no nível de ansiedade, uma alimentação menos saudável e um contexto de relações com os amigos mais restritas e até de maiores conflitos familiares. Vale ressaltar ainda, que dentre os estudantes que relataram possuir algum problema psicológico, 29,1% declararam ter tido os sintomas agravados, em razão da pandemia. Enquanto fatores protetivos, identificamos que 80,3% dos estudantes

declararam possuir uma rede de apoio e 64,4%, embora tenham tido seu lazer restringido, conseguiram adaptar alguma atividade nesse período, para relaxamento.

A rotina de estudos também se mostrou altamente impactada pela pandemia, ao considerarmos que 73,1% afirmaram que a rotina de estudos em casa, foi afetada negativamente, embora enquanto 76,1% dos participantes afirmaram possuir acesso à internet em casa, revelando que as condições para estudar não estão associadas diretamente ao fato de o estudante possuir ou não o acesso, e envolve muitos outros fatores, como a saúde mental, hábitos de estudos e a motivação.

Ao considerarmos a instituição de ensino como elemento central na vida da grande maioria dos jovens e o quanto as relações sociais são importantes, sobretudo nessa faixa etária do desenvolvimento, compreendemos que o período de isolamento social e de pandemia impactou negativamente na saúde mental desses estudantes, dada a significativa limitação que se impôs sobre as suas vidas.

Nesse sentido, é esperado que haja uma grande expectativa no que se refere ao retorno das atividades de ensino, conforme foi apresentado nas respostas por uma parte dos estudantes. Do ponto de vista da saúde mental, é possível sugerir que esse anseio se refere à necessidade de compensar o contexto de angústia e limitações que a pandemia provoca. No entanto, compreendemos que o retorno às atividades presenciais, embora seja desejado como forma de propiciar o convívio social e uma rotina de estudos mais organizada, também gera anseios com relação à biossegurança e à saúde dos estudantes e seus familiares, conforme dados já mencionados anteriormente, uma vez que a pandemia ainda não terminou e que a medida até o momento mais segura de prevenção ainda é o isolamento social.

Levando em consideração que a maior parte dos respondentes da pesquisa está na faixa etária que compreende dos 15 aos 30 anos (alunos do ensino médio integrado e da graduação), temos uma população muito jovem afetada de forma negativa pelas medidas de isolamento. É importante considerar que a saúde mental dos alunos do IFPA, neste momento de pandemia da COVID-19, apresenta certa vulnerabilidade que precisa ser cuidada tanto durante as atividades desenvolvidas de forma remota, como no momento de retorno às atividades presenciais.

Esta pesquisa ressaltou a importância do investimento em ações de Educação Socioemocional que propiciem o desenvolvimento de competências que possibilitem aos

discentes um melhor gerenciamento de suas emoções, com a aprendizagem de atitudes e comportamentos que os auxiliem a lidar com as situações da vida. Os membros do Programa de Educação Socioemocional, desde a declaração do estado de pandemia e início da suspensão das atividades presenciais, têm se preocupado em desenvolver ações para este período. Além do Acolhimento Psicológico Virtual disponível a toda a comunidade acadêmica, elaboração de materiais informativos, realização de live, o Programa também elaborou um documento-base para as próximas atividades em vista à preparação e retomada das atividades presenciais, isto é, o Programa inicial foi adaptado para atender ao momento de pandemia de COVID-19 que estamos vivenciando. A partir dos resultados desta pesquisa, é notória a demanda de se continuar trabalhando o acolhimento psicológico, assim como, a rodas de conversas e materiais informativos a partir dos temas sugeridos no estudo.

É importante ressaltar ainda que os impactos da pandemia não afetaram a saúde dos participantes de forma estritamente orgânica ou psicológica, mas se deram no campo social e material, sendo sentidos na renda familiar desses estudantes, visto que mais da metade deles indicou que a situação de pandemia gerou impactos negativos nesse quesito, o que deve ser levado em consideração no trabalho voltado para a saúde mental, em articulação com as políticas de acesso, permanência e de assistência estudantil desenvolvidas nos campi.

Em consonância com o exposto, os dados apresentados nesta pesquisa apontam demandas para outras frentes de trabalho, que não envolvem apenas servidores(as) psicólogos(as), como, por exemplo, a necessidade da continuidade das ações da Assistência Estudantil, com vistas ao enfrentamento da evasão escolar gerada pelos impactos da pandemia, bem como o desenvolvimento de outras ações previstas nas Diretrizes para o Planejamento Institucional de Retomada das Atividades Presenciais no IFPA e recomposição do Calendário Acadêmico 2020, no que tange ao processo de ensino-aprendizagem da comunidade discente do IFPA.

Defende-se, portanto, que as ações destinadas à prevenção e promoção da saúde mental não se restrinjam ao trabalho desenvolvido por profissionais de Psicologia, nem mesmo somente ao que é realizado pelas equipes pedagógicas e de assistência estudantil. Trata-se de um trabalho que deve ocorrer em articulação estreita com toda a comunidade acadêmica, envolvendo o compromisso da gestão com essa pauta, levando-a em conta nas ações de planejamento institucional e criando condições para o atendimento das demandas

relacionadas a esse campo, até a participação ativa de estudantes e docentes na produção de espaços de escuta e cuidado, de modo que sejam práticas ampliadas e de implicação coletiva.

Há que se considerar as limitações encontradas ao longo do desenvolvimento desta pesquisa, como a baixa adesão dos discentes do IFPA, além da literatura incipiente sobre o tema da pesquisa relacionada à pandemia, o que dificultou a seleção de material para análise. Por outro lado, embora esta pesquisa não tenha expressividade estatística robusta, não devendo ser tomada como tal, ela pode e deve ser utilizada como referência para que a instituição trace estratégias de atendimento de seu público, tanto enquanto dure o momento de suspensão de atividades como em seu retorno, considerando a saúde mental como dimensão complexa da vida que atravessa e é atravessada pela vida acadêmica.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Almedina Brasil, 2011.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo, et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. São Paulo, p.23, julho, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343274788\\_Relato\\_de\\_tristezadepressao\\_nervosismoansiedade\\_e\\_problemas\\_de\\_sono\\_na\\_populacao\\_adulta\\_brasileira\\_durante\\_a\\_pandemia\\_de\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/343274788_Relato_de_tristezadepressao_nervosismoansiedade_e_problemas_de_sono_na_populacao_adulta_brasileira_durante_a_pandemia_de_COVID-19). Acessado 01 de agosto de 2020.

BBC BRASIL. O Brasil é um dos países que menos realiza testes para covid-19, abaixo de Cuba e Chile, 24/04/2020 . Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52383539>. Acessado 01 de agosto de 2020.

BRASIL. Lei Federal nº 13.979/2020 - dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (COVID-19) responsável pelo surto de 2019. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2020/lei/113979.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/113979.htm). Acessado 08 de junho de 2020.

COSTA, Rachel Franklin da et al . Redes de apoio ao adolescente no contexto do cuidado à saúde: interface entre saúde,família e educação. **Revista da escola de Enfermagem da USP**, São Paulo , v. 49, n. 5, p. 741-747, Outubro, 2015 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342015000500741&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342015000500741&lng=en&nrm=iso). Acessado 03 de agosto de 2020.

DIEESE. Educação: pandemia da Covid-19 e o debate da volta às aulas presenciais. Nota Técnica 244, de 23 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/notatecnica/2020/notaTec244covidEducacao.pdf>. Acessado 01 de agosto de 2020.

Diretrizes das ações do Programa de Educação Socioemocional do IFPA para o período preparatório de retorno às atividades presenciais e acompanhamento Pós-retorno. (Manuscrito não publicado).

Diretrizes para o Planejamento Institucional de Retomada das Atividades Presenciais no IFPA e recomposição do Calendário Acadêmico 2020. Disponível em: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-covid-19/5202-diretrizes-para-o-planejamento-institucional-de-retomada-das-atividades-presenciais-e-remotas-no-ifpa-e-recomposicao-do-calendario-academico-2020/filee>. Acessado em 03 de agosto de 2020.

Ferreira, Ivanir. Um dos maiores estudos epidemiológicos do Brasil avalia impacto da pandemia na saúde mental. Jornal da USP, 05/05/2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/major-estudo-epidemiologico-do-brasil-avalia-impacto-da-pandemia-na-saude-mental/>. Acessado em 09 de junho de 2020.

FIOCRUZ. Manual sobre biossegurança para reabertura de escolas no contexto da COVID-19, de 13/07/2020. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/manual\\_reabertura.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/manual_reabertura.pdf). Acessado 01 de agosto de 2020.

FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Suicídio na pandemia COVID-19. Brasília, 2020, p. 1-24. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41420>. Acesso em 08 de agosto de 2020.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente e sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 3, p.135-154, Setembro 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/asoc/v17n3/v17n3a09.pdf>. Acessado em 04 de Agosto de 2020.

Nota técnica de Maio de 2020- Todos pela Educação. O Retorno às Aulas Presenciais no contexto da Pandemia da COVID-19. Disponível em: <https://www.todospelaeducacao.org.br/conteudo/educacao-na-pandemia-o-retorno-as-aulas-presenciais-frente-a-covid-19>. Acessado em 02 de junho de 2020.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). Acessado em 01 de julho de 2020.

Organização mundial de saúde. Saúde mental. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial. 10/10/2016.** Disponível em <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>. Acessado em 03 de agosto 2020.

PARÁ. Decreto Estadual 800/2020. Projeto Retoma Pará. Disponível em: [https://drive.google.com/file/d/1e7c9YVkmZluIh7zo\\_peznKtxmIqbbAE/view](https://drive.google.com/file/d/1e7c9YVkmZluIh7zo_peznKtxmIqbbAE/view). Acessado 10 de julho de 2020.

PESQUISA SOBRE INCLUSÃO DIGITAL NO IFPA, disponível em: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-covid-19/5135-pesquisa-inclusao-digital-resultado/file>. Acessado 10 de julho de 2020.

Secretaria de Segurança Pública do Estado do Pará. Índice de Isolamento Social COVID-19. Disponível em: [http://segup.pa.gov.br/sites/default/files/levantamento\\_covid\\_-\\_1007.pdf](http://segup.pa.gov.br/sites/default/files/levantamento_covid_-_1007.pdf). Acessado 01 de agosto de 2020.

WANG, Bolin, et al. Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis. **Aging**, 12 (7), p. 6049–6057, Abril 2020 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32267833/>. Acessado 07 de agosto de 2020.

WHO. World Health Organization (Switzerland). Healthy Diet. Geneva, 2018. 6p. (WHO Technical Report Series, 394). Disponível em: [https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet\\_factsheet394.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet394.pdf). Acessado 07 de agosto de 2020.

IFPA CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

## ANEXO 1 :

## Pesquisa de Saúde Mental dos Estudantes do IFPA em tempos de Pandemia

Essa pesquisa tem como principal objetivo conhecer a saúde mental dos estudantes do IFPA durante a pandemia da COVID-19. Solicitamos a colaboração de todos os estudantes, que consiste em responder o formulário. Suas respostas irão subsidiar o planejamento de ações de cunho psicossocial, no período de suspensão do calendário letivo, assim como, para o período de retorno das aulas. Ressaltamos que a sua participação é anônima e que não existem respostas corretas ou incorretas. Pedimos que você responda de forma mais sincera possível e, em caso de possível desconforto emocional ao responder o formulário ou durante o período de isolamento, lembramos que o IFPA dispõe do Serviço de Acolhimento Psicológico Virtual, e se tiver interesse, acesse: <https://ifpa.edu.br/component/content/article?id=1226>

### INFORMAÇÕES GERAIS

#### 1. Nível de Ensino no IFPA

- Técnico Integrado  Técnico Integrado ao EJA  Técnico Subsequente  
 Graduação  Especialização  Mestrado  Doutorado

#### 2. Em qual campus do IFPA você estuda?

- Abaetetuba  
 Altamira  
 Ananindeua  
 Belém  
 Bragança  
 Breves  
 Cametá  
 Castanhal  
 Conceição do Araguaia  
 Itaituba  
 Marabá Industrial  
 Óbidos  
 Paragominas  
 Parauapebas  
 Rural Marabá  
 Santarém  
 Tucuruí  
 Vigia

**3. Sexo:**

Masculino  Feminino

**SOBRE O ISOLAMENTO SOCIAL E CONTAMINAÇÃO PELA COVID - 19****4. Você está em isolamento social?**

Não  Sim  Parcialmente

**5. Você pertence ao grupo de risco para COVID-19?**

Não  Sim . Qual: \_\_\_\_\_

**6. Você reside com alguém que pertence ao grupo de risco para COVID-19?**

Não  Sim .

**7. Você foi infectado pela COVID-19?**

- Não manifestei nenhum sintoma e nem recebi diagnóstico  
 Sim, recebi diagnóstico por meio de exames  
 Manifestei os sintomas, mas não fiz exames comprobatórios

**8. Você conhece alguém próximo que foi infectado pela COVID-19?**

Não  Sim

**9. Você perdeu alguém próximo em decorrência da COVID-19?**

Não  Sim

**10. No seu dia a dia, você faz uso de medidas de proteção individual como: uso de máscara, utilização de álcool em gel, etiqueta de higiene e regra de distanciamento do braço aberto?**

- Não faço as medidas;  
 Sim, faço todas as medidas;  
 Realizo apenas algumas. Quais: \_\_\_\_\_

**SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL****11. O contexto atual de pandemia vivido exige isolamento social como principal medida de contenção da COVID-19. Avalie a sua saúde mental com relação ao isolamento social:**

Afetou negativamente  Afetou positivamente  Não afetou

**12. Diante da pandemia vivida pelo mundo, é esperado que haja uma maior ansiedade nas pessoas. Considerando o contexto atual, avalie a sua ansiedade:**

Afetou negativamente  Afetou positivamente  Não afetou

13. Considerando que o contexto atual de pandemia vivido mundialmente pode impactar a saúde mental das pessoas. Avalie a qualidade do seu sono:

Afetou negativamente  Afetou positivamente  Não afetou

14. Considerando que o contexto atual de pandemia pode afetar os nossos hábitos alimentares, avalie:

- Mantive os mesmos hábitos alimentares de antes da pandemia;
- Meus hábitos alimentares ficaram menos saudáveis durante a pandemia;
- Meus hábitos alimentares ficaram mais saudáveis durante a pandemia.

15. Considerando que os conflitos familiares podem aumentar diante do contexto de pandemia da COVID-19. Assinale abaixo a alternativa que corresponde às suas relações familiares vividas neste momento:

- Tornaram-se mais difíceis durante a pandemia da COVID-19;
- Mantiveram-se as mesmas de antes da pandemia da COVID-19;
- Melhoraram durante a pandemia da COVID-19;

16. Você está realizando algum tipo de tratamento de saúde ?

Não  Sim

17. Se a sua resposta foi sim na pergunta anterior, com qual dos profissionais abaixo está fazendo acompanhamento (assinale quantas quiser)?

Médico  Psicólogo  Não se aplica  Outro (s) : \_\_\_\_\_

18. Você apresenta algum problema de saúde mental (Como por exemplo: ansiedade, depressão...) que considera ter sido agravado pela pandemia da COVID-19?

- Sim, o problema se agravou na pandemia
- Sim, mas o problema não se agravou na pandemia
- Não possuo problema de ordem de saúde mental

19. As medidas de contenção da COVID-19, restringiram as atividades de lazer. Você está conseguindo fazer algo para relaxar?

- Sim, consegui adaptar e/ou consigo realizar alguma atividade para relaxar.
- Não estou conseguindo realizar qualquer atividade para relaxar.

20. Durante esse período da pandemia você tem rede de apoio (pessoas com quem contar)?

Não  Sim

21. Avalie as suas relações com amigos durante a Pandemia do COVID-19:

- Tornaram-se mais difíceis durante a pandemia da COVID-19;
- Mantiveram-se as mesmas de antes da pandemia da COVID-19;
- Melhoraram durante a pandemia da COVID-19;

## IMPACTOS DA PANDEMIA NA RENDA FAMILIAR

22. O contexto atual de pandemia vivido pode afetar a renda familiar das pessoas. Avalie os impactos da pandemia na renda de sua família:

Afetou negativamente  Afetou positivamente  Não afetou

23. Você foi atendido com auxílio estudantil do IFPA no período de suspensão das aulas?

Não  Sim

24. Caso tenha recebido auxílio estudantil especificar (pode marcar mais de uma opção)

Auxílio Permanência

Auxílio Inclusão Digital

Auxílio Eventual Campo

Auxílio PcD

Não se aplica

## ROTINA DE ESTUDOS DURANTE O FECHAMENTO DAS ESCOLAS

23. Considerando que o fechamento das escolas é adotado como uma das medidas de contenção da COVID-19. Avalie a sua rotina de estudos em casa durante esse período:

Afetou negativamente  Afetou positivamente  Não afetou

24. No momento, você possui acesso à internet para estudo remoto?

Não  Sim

25. Se o período de isolamento social e medidas restritivas se prolongar, você manteria as atuais condições para realização de estudo remoto (acesso internet/equipamentos)?

Não  Sim  Não sei responder

## PREPARATIVOS PARA O RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

26. Atualmente, como você se sente em relação à continuidade dos estudos no seu curso do IFPA?

Aguardando o quanto antes o retorno das aulas;

Terei dificuldade de dar continuidade aos estudos no IFPA.

27. Caso tivesse que decidir hoje pelo retorno das atividades presenciais, qual opção escolheria?

Ainda não retornar às aulas presenciais.

Retornar de forma gradual, com redução da carga horária de sala de aula.

Retornar as atividades presenciais de forma completa.

Retornar às aulas apenas por ensino remoto.

28.No que se refere às ações de apoio psicológico, quais das opções abaixo, você considera importante para a **PREPARAÇÃO** relativa ao retorno às aulas presenciais (assinale quantas quiser):

- Roda de Conversa Virtual;
- Live com as Psicólogas(o);
- Cartilha de Orientações;
- Vídeos Educativos;
- Manutenção do Acolhimento Psicológico Virtual

29.No que se refere às ações de apoio psicológico, quais das opções abaixo, você considera importante durante a **REABERTURA** da instituição e retorno às aulas presenciais (assinale quantas quiser):

- Reservar um horário para dialogar sobre a pandemia;
- Acolhimento psicológico coletivo,
- Acolhimento psicológico individual,
- Outros: \_\_\_\_\_

30. No que se refere às ações de planejamento **DOCENTE**, quais das opções abaixo, você considera importante e gostaria que fosse desenvolvida pelos seus professores durante a **REABERTURA** da instituição e retorno às aulas presenciais (assinale quantas quiser):

- Momentos de integração e escuta sobre as vivências durante o isolamento;
- Reservar horários para Revisão de Conteúdos
- Retomada gradual de novos conteúdos;
- Aceleração dos conteúdos para evitar maiores atrasos ou perdas;
- Complementação de conteúdos com atividades remotas;

Outros: \_\_\_\_\_

31. De que maneira você acredita que a instituição de ensino pode contribuir com a sua saúde mental nesse momento?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Obrigada pela participação!**