



# **GUIA ORIENTADOR DO DOCENTE PARA ACOLHIMENTO EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**

---

## INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ - IFPA

Cláudio Alex Jorge da Rocha

**REITOR**

Elinilze Guedes Teodoro

**PRÓ-REITORA DE ENSINO**

### **PSICÓLOGAS (OS) 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

### **PSICÓLOGAS (OS) RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO GUIA**

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

Marília Mota de Miranda - PROEN (DAAI)/Reitoria

### **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Alan Bruno da Silva Araujo - Campus Marabá Rural



EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

# Sumário

APRESENTAÇÃO.....	4
1. Como anda sua saúde mental no período de confinamento, Professor(a)? .....	5
2. Retorno ao trabalho .....	9
3. Escuta acolhedora .....	12
4. Volta às aulas! O que posso observar? .....	15
4.1. Instabilidade emocional .....	16
4.2. Medo .....	18
4.3. Ansiedade .....	19
4.4. Depressão .....	21
4.5. Luto .....	22
5. Como agir? .....	24
6. Encaminhamentos .....	27
7. Mensagem de Encerramento .....	29
8. Referências Bibliográficas .....	30

# APRESENTAÇÃO

Prezado (a) docente,

O ano de 2020 está sendo marcado pela pandemia da COVID-19, que impôs uma rápida mudança em esfera global com impactos graves na saúde física e mental da população, nas questões socioeconômicas e na educação.

Neste contexto, aos atores sociais vinculados à Educação, foram impostas mudanças na forma de trabalhar, aprender e se comunicar. Foi necessária uma nova dinâmica no modo de estudar e a própria sala de aula mudou, sendo agora, permeada por câmeras, luzes e comunicação virtual.

Você, professor(a), foi convidado(a) a adaptar seu material e sua didática ao ensino à distância, situação que muitos não estavam familiarizados, e, posteriormente, a ter que acrescentar aos seus materiais de uso no trabalho, os equipamentos de proteção individual, tão imprescindíveis nestes tempos de Pandemia.

Apesar dessa nova realidade trazida pela COVID-19, sabemos que é importante seguir e desenvolver práticas educacionais de forma atender a comunidade escolar. O autocuidado emocional e a escuta acolhedora com outro, passaram a ser considerados fundamentais para o bem estar coletivo.

Assim, nós, Psicólogas do Programa de Educação Socioemocional do IFPA, pensamos neste guia para vocês com breves orientações sobre saúde mental na escola, enfatizando a questão do acolhimento emocional. Além de ser um instrumento para que todos nós, enquanto profissionais da saúde e da educação, possamos juntos contribuir para a saúde psicológica da nossa comunidade discente.

Esperamos que este trabalho, feito por muitas mãos com toda atenção e respeito que o tema requer, seja utilizado por vocês nas suas práticas diárias.

Uma excelente leitura!

Psicólogas Marília, Jeanne, Ingrid, Elana e Dayra.



EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

---

# COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL NO PERÍODO DE CONFINAMENTO, PROFESSOR(A)?

---



A Saúde mental tem sido foco de debates e políticas públicas nos últimos anos, sendo mais evidenciada diariamente pelos meios de comunicação, antes mesmo do surgimento da pandemia da Covid-19 no mundo.

Ao falarmos de saúde mental, geralmente as pessoas associam imediatamente a uma doença mental. No entanto, devemos compreender que a saúde mental é muito mais que a ausência de doença. Para a Organização Mundial de Saúde (2001) saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime as suas capacidades, enfrenta os estressores normais da vida, trabalha produtivamente de modo frutífero e contribui para a sua comunidade.

Estudos como o de Herman e colaboradores (2004) afirmam que saúde mental é parte fundamental da saúde, intimamente ligada com a saúde física e com os comportamentos, sendo para a saúde pública moderna bem mais que uma separação entre doente e sadio. Conforme Relatório Mundial de Saúde da OMS (2002) é possível que a “medida que cresce a compreensão desse relacionamento, torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos, das sociedades e dos países”.

Pensar a saúde mental como um fator preventivo de saúde é fundamental, e no ambiente escolar passou a ser ainda mais importante, uma vez que os atores sociais que atuam neste espaço foram, em algum nível, expostos às situações estressoras que podem causar manifestações físicas, emocionais, comportamentais, cognitivas e sociais.

E no contexto permeado de incertezas e instabilidade como o atual, que cada um nós estamos vivendo nesta pandemia da COVID-19? A situação de pandemia em que o mundo se encontra nos trouxe situações novas com as quais tivemos que aprender a lidar. Diversas estratégias foram adotadas pelos estados e municípios, orientadas por órgãos de saúde, como medidas para diminuição da disseminação do novo coronavírus. Uma das principais medidas foi o distanciamento físico. Escolas e comércios foram fechados, espaços públicos não puderam mais ser utilizados e as pessoas foram orientadas a permanecer em suas casas, convivendo apenas com o seu núcleo familiar residente no mesmo domicílio.

O distanciamento físico tem sido a medida mais eficaz para diminuir a circulação do vírus e resguardar a nossa saúde física, porém nos traz desafios e mudanças na rotina e no estilo de vida. Todas as atividades que desenvolvíamos anteriormente tiveram que ser reconfiguradas e adaptadas para o novo cenário, incluindo trabalho e lazer. Ficanha et al (2020) afirmam que o distanciamento físico pode trazer prejuízos a nossa saúde mental, despertando sentimentos de ansiedade, tristeza, estresse, angústia, dentre outros. Além disso, o desconhecimento sobre um vírus potencialmente letal e com alta capacidade de transmissão é capaz de intensificar o sentimento de medo de ser infectado e infectar as outras pessoas, trazendo também, consequências negativas para a saúde mental (ORNELL ET AL, 2020; SCHMIDT ET AL, 2020).

Durante uma pandemia vários sentimentos e sensações são esperados, como ficar em estado de alerta, preocupados, com medo e com a sensação de falta de controle mediante a instabilidade do momento. Para Ornell et al (2020), situações como essa tendem a ter consequências negativas duradouras para a saúde mental, podendo evoluir para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. Em um estudo desenvolvido por Barros et al (2020) no Brasil, foi identificado que os adultos jovens apresentaram maior índice de sentimentos negativos, como tristeza e ansiedade, bem como um declínio na qualidade do sono, em comparação as outras faixas etárias.

Sabemos que a grande maioria das reações vivenciadas nesse momento são consideradas como reações normais, ou seja, reações fisiológicas frente a um evento particularmente estressor. Barlow e Durand (2010) apontam o papel fundamental que as emoções desempenham em nossas vidas, como elas nos preparam para responder aos eventos ambientais e a necessidade de autocuidado e regulação das emoções e dos sentimentos para a vida humana.

Na pandemia, a inserção do trabalho remoto mediante atividades virtuais tem sido um desafio para muitos profissionais, de uma forma geral, todos nós experimentamos emoções e sentimentos desagradáveis em algum nível. No caso dos professores, que em sua grande maioria foram encaminhados de forma abrupta às “novas formas” de ensinar, é importante como forma preventiva à saúde psicológica que seja praticada a regulação das emoções e o autocuidado emocional.

1.Regulação das emoções: A regulação das emoções refere-se à capacidade de identificar, entender e modular as reações emocionais frente ao estímulo estressor. Não podemos escolher ou suprimir nossas emoções, mas podemos tentar usar técnicas de controle emocional para regulá-las, conforme for necessário, dando um novo entendimento sobre como reagir a elas. Algumas estratégias que podem ajudar neste processo são: a técnica da respiração profunda; pare e pense; o ensaio mental, mudança de perspectiva, dentre outras.

2.Autocuidado: O autocuidado é considerado um processo afetivo, cognitivo e comportamental, que é desenvolvido ao longo do nosso ciclo de vida sendo consolidado quando o indivíduo assume responsabilidade sobre a própria vida com ações que objetivam ampliar as possibilidades de saúde e bem estar. (NEVES E WINK, 2007:173). Dentre as atividades de autocuidado importantes nesta pandemia, destaca-se os cuidados básicos, como: alimentação, hidratação, sono, atividade física, atividades de lazer, relações afetivas saudáveis. Também neste período é preciso moderar o volume de informações quanto aos rumos da pandemia e de informações que sejam estressantes para você.

Ressaltamos que neste nosso “novo normal” você precisa que seu organismo esteja bem de forma global e sempre fortalecido para o enfrentamento da rotina diária que inclui trabalho, família, estudos e outros demais grupos sociais nos quais você está incluído.

Se precisar, faça pausas durante o dia, estabeleça horários para suas atividades, reserve um tempo para atividades prazerosas, e principalmente, não ignore os sinais de que sua saúde mental precisa de mais atenção e não hesite em procurar ajuda e acolhimento, seja ela no IFPA, ou em outros locais que desenvolvam ações de saúde física ou mental.

# RETORNO AO TRABALHO



Sabemos que o retornar à sala de aula vem marcado por novas práticas educacionais. A cartilha do Conselho Regional de Psicologia do Alagoas (2020) nos leva a refletir sobre a educação básica no Brasil e o quanto não estávamos preparados para lidar com uma educação que não fosse no modelo presencial, citando que instituições escolares detêm pequeno aparato técnico e tecnológico para tamanha reorganização da lógica escolar. Ademais, é válido levar em consideração a formação que os profissionais da educação tiveram para exercer atividades em modalidade à distância, assim como, os meios digitais a que os alunos têm acesso, as limitações quanto ao aprendizado mediado pelo computador, smartphone ou tablet, relacionado aos aspectos cognitivos, psicológicos, sociais e culturais.

Com tantas mudanças repentinas e difíceis, você talvez tenha sentido que sua casa agora também é o seu trabalho e sala de aula. Que você trabalha ou vai trabalhar o dia todo, às vezes, até tarde da noite e que o volume de trabalho aumentou ou vai aumentar consideravelmente, enfim, que não há mais uma delimitação física entre trabalho e vida pessoal.

Uma alternativa para se adaptar frente a essas dificuldades é dividir tempos e espaços para as atividades, planejar com antecedência e comunicar aos seus alunos quando estará disponível para atendê-los, seja na modalidade remota, híbrida ou presencial, e o mais importante, lembrar que você, professor(a), também está aprendendo neste momento e, portanto, vai precisar de tempo para se adaptar.

Além disso, considerando que a grande maioria dos campi já começam a traçar planos de retomada das aulas, seja de forma remota ou híbrida, e que a possibilidade de retorno ao trabalho está cada vez mais iminente e, levando em conta que as práticas pedagógicas estão sendo repensadas e novos paradigmas educacionais estão emergindo, faz-se necessário que haja colaboração e flexibilidade para viabilizar o processo de aprendizagem.

O foco que, antes da pandemia, estava muito mais voltado para o conhecimento, agora deve ser redirecionado para o indivíduo integral, percebido em sua totalidade, a saber: o aluno.

Nesse sentido, o tema saúde mental, deve ser abordado e compreendido na perspectiva do ambiente educacional, como um reconhecimento que o aluno tem de si, do outro e da realidade social em que se encontra inserido.

Portanto, com a retomada das atividades acadêmicas, é essencial que se olhe para além da aprendizagem de conteúdos e que se ressignifique o aprender e a relação com o ambiente escolar, de modo que os atores envolvidos se percebam como promotores de saúde e de desenvolvimento (GUILHERME et al, 2020).

Em consonância com o exposto, importa ter o olhar voltado para o acolhimento enquanto ação pedagógica de integração acadêmica, que vise a ampliação e fortalecimento do senso de pertencimento, bem como promova o comprometimento com o processo de aprendizagem.



## ANO DE LIÇÕES E REINVENÇÃO

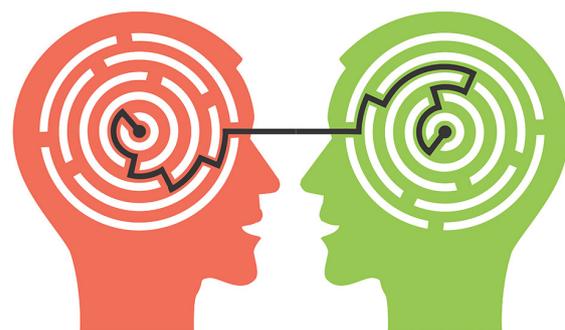
Precisamos ter em mente, e colocar em prática, que este está sendo um ano diferente de tudo o que vivemos até aqui. Vamos ter de tirar as melhores lições das situações vividas e aproveitá-las para reinventar a própria escola



---

# ESCUITA ACOLHEDORA

---



Este retorno às aulas será um pouco diferente, pois virá após um longo período onde os estudantes estavam afastados de suas rotinas escolares. Um período em que ao invés de estarem aproveitando as férias com os familiares e amigos, estavam isolados e tentando evitar a contaminação pelo novo coronavírus.

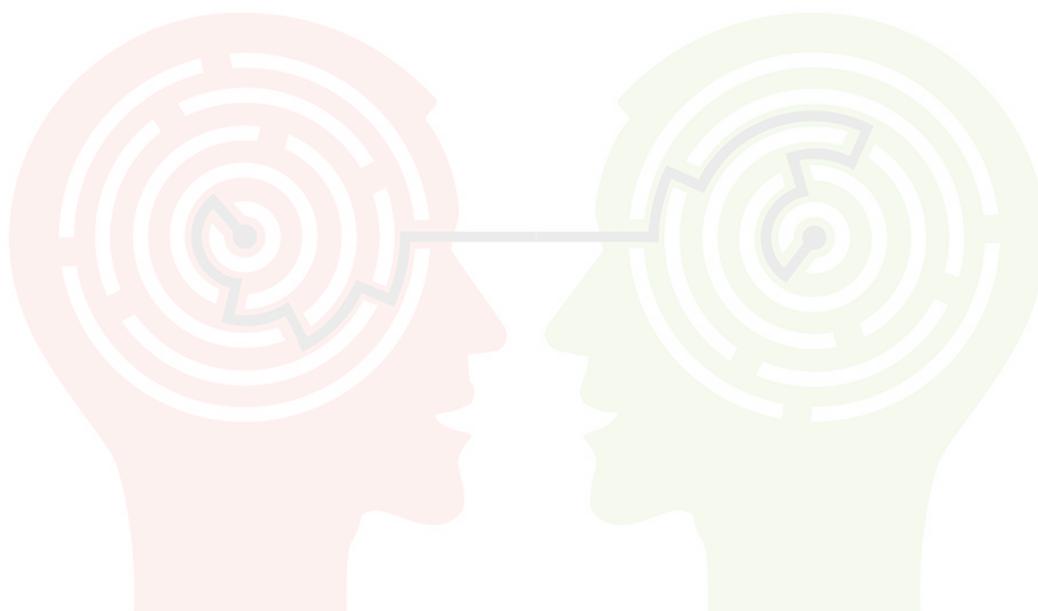
Uma pesquisa recente realizada pelo Datafolha (2020), em parceria com a Fundação Lemann, Itaú Social e a Imaginable Futures, ajudou a mapear as principais dificuldades enfrentadas pelos alunos de escolas públicas na cidade de São Paulo e revelou que 75% deles estão ansiosos, irritados ou tristes durante o confinamento. As crianças e os jovens não estão motivados a estudar em casa (57%) e enfrentam problemas na rotina de estudo (62%). Ainda que, mesmo antes desse período, alguns fatores como ansiedade, competitividade, falta de foco e interesse já vinham refletindo no cotidiano dentro da sala de aula, a situação poderá precisar de ainda mais cuidado.

Segundo Rogers, a empatia não é apenas como uma resposta reflexa ao comportamento do outro mas também como uma habilidade aprendida/desenvolvida que envolve o estabelecimento de vínculos cognitivo-afetivos entre duas ou mais pessoas, durante os quais alguém se permite, deliberadamente, sensibilizar-se e envolver-se com a vida privada de outros (ROGERS, 1985a/2001b).

A empatia e a paciência são extremamente fundamentais, pois é preciso compreender que o período de adaptação pode ser lento e que cada um terá uma dificuldade diferente em relação a isso. Os estudantes experienciaram o medo, a insegurança, a perda e as incertezas que envolvem o contexto de pandemia, mas, diferentemente da população adulta, mais consciente dos riscos e cuidados que o cenário exige, eles, em sua maioria adolescentes e jovens sem muita experiência de vida, retornam às aulas repletos de anseios por contato físico e escutas atentas para se sentirem novamente parte de algo que se aproxime da normalidade antes conhecida.

A principal atitude em um acolhimento é a escuta, e será o professor o principal canal com os alunos, portanto é muito importante que se consiga dar voz a estes alunos nos primeiros momentos, exercendo mais o papel de ouvinte do que o de professor, até porque quando se chega muito ansioso por algo, não se consegue compreender o que se é explicado. O professor, neste momento, passa ao papel de mediador e orquestrador deste espaço, delimitando quando dar voz e quando interromper este diálogo.

A escuta acolhedora do professor auxiliará na retomada da concentração dos alunos aos assuntos acadêmicos e na detecção de possíveis necessidades sociais, de saúde ou emocionais que possam interferir no processo de aprendizagem deles. Não traga para si a responsabilidade de dar soluções ou respostas imediatas, caso perceba a necessidade de um acompanhamento mais diretivo, encaminhe os alunos para os setores responsáveis.



## APRENDIZADO E EMPATIA

A pandemia revelou como o comportamento individual pode ter reflexos no coletivo. Também evidenciou desigualdades, que levaram ao **exercício da solidariedade**. Mas, após a pandemia esses aprendizados devem permanecer. Os alunos precisam desenvolver as capacidades de ter **empatia**, de **respeitar a diversidade**, de **agir coletivamente** e com cooperação. Propor tarefas e brincadeiras que exijam **cooperação**, assim como montar grupos diversos para trabalharem juntos podem ser boas ideias para a prática.

# VOLTA ÀS AULAS! O QUE OBSERVAR?



Esta volta às aulas, além das expectativas consideradas comuns a todo reinício de atividades letivas, como agitação, ansiedade, euforia, necessidade de nivelamento nos estudos e readaptação às rotinas escolares, teremos o fator pandemia que poderá desencadear uma série de demandas que nem sempre o(a) educador(a) está preparado(a) para lidar. Assim, selecionamos alguns temas que achamos importante dialogar com vocês docentes.

# INSTABILIDADE EMOCIONAL



A adolescência é uma construção social, a qual advém da passagem entre a infância e a vida adulta. Nessa transição, ocorrem mudanças físicas, cognitivas e psicossociais significativas (PAPALIA E FELDMAN, 2013). Imagine como é difícil estar em um período em que é necessário lidar com a “abdição” da infância, em meio a transformações corporais e cognitivas, muitas vezes não agradáveis e confusas, e seguir rumo à enigmática vida adulta, com suas regras e pressões sociais e suas tomadas de decisão e responsabilidades infinitas. Para alguns de nós, pode ter sido um momento relativamente tranquilo, para outros, um verdadeiro caos.

O desenvolvimento ainda imaturo do cérebro pode permitir que os sentimentos se sobreponham à razão e pode impedir que alguns adolescentes deem ouvidos a advertências que parecem lógicas e convincentes aos adultos (BAIRD et al., 1999; YURGELUN-TODD, 2002 APUD PAPALIA E FELDMAN, 2013:393).

Ou seja, ainda há resquícios da infância, em que elementos óbvios para nós, adultos, ainda são confusos para os jovens. A imaturidade e a tendência em agir precipitadamente, sem considerar as consequências, sugerem resquícios da impulsividade infantil ainda buscando desenvolver habilidades de lidar com ponderação e responsabilidade frente às situações adversas da vida adulta. No retorno às atividades de ensino na modalidade híbrida, esse contexto pode resultar na não adesão dos equipamentos de proteção individuais e/ou às regras de segurança para a prevenção da contaminação pelo novo coronavírus.

Uma parcela de autores afirma que os hormônios, em desenvolvimento, são os responsáveis pelas emoções à flor da pele e pela instabilidade de humor nesse período. Emoções, como angústia e hostilidade, tendem a aumentar na adolescência (SUSMAN E ROGOL, 2004 APUD PAPALIA E FELDMAN, 2013), mas Buchanan, Eccles e Becker (1992 APUD PAPALIA E FELDMAN, 2013) ressaltam que outros fatores

podem viabilizar esses sentimentos, tais como a idade, o gênero, o temperamento e o momento em que a adolescência ocorre. Pensemos no momento em que estamos vivenciando: a pandemia do vírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020) e todos os seus aspectos sanitários, sociais, econômicos, políticos e humanos. Não deve ser fácil, não é? E não podemos ignorar que muitos discentes são de média ou alta vulnerabilidade biopsicossocial, o que pode tornar essa transição mais complexa. Um exemplo pode ser – frente ao retorno às atividades de ensino de forma remota – a falta de estrutura adequada e baixo sinal ou má qualidade de internet como fatores de irritabilidade e hostilidade de alguns, o que deve ser manejado pacientemente até que ocorra a adaptação possível.

Durante a adolescência, a capacidade de pensar abstratamente pode trazer decorrências emocionais, “o adolescente pode amar a liberdade ou odiar a exploração... O possível e o ideal cativam tanto a mente quanto os sentimentos” (H. GINSBURG E OPPER, 1979, APUD PAPALIA E FELDMAN, 2013:404). Sair do concreto e pensar além, faz com que o jovem passe por instabilidade tanto em relação ao que sente quanto com ao que pensa, pois há uma multiplicidade de informações a serem descobertas, reelaboradas e findadas nesse período de mudança. “A individuação é uma luta do adolescente por autonomia e diferenciação, ou identidade pessoal. Um aspecto importante da individuação é a criação de fronteiras de controle entre ele e os pais” (NUCCI, HASEBE E LINS-DYER, 2005 APUD PAPALIA E FELDMAN, 2013:437), e essa fronteira pode ser estendida às figuras de autoridade, como por exemplo, os professores, o que pode gerar tensões e conflitos.

Na pandemia, essa volubilidade emocional pode ser intensificada, pois há fatores nunca antes vivenciados, como a privação da liberdade, com o distanciamento social, e um incessante conjunto de regras sanitárias a seguir. Essas mudanças podem influenciar na maior frequência da irritabilidade e da hostilidade juvenil, porém é importante ressaltar que nem todos os jovens reagem da mesma forma, cada um, com sua subjetividade, encarará as situações de mudança que vivenciam de formas diferentes, uns com hostilidade, outros com compreensão.



# MEDO

Falar sobre medo é algo muito complexo, tendo em vista a singularidade do ser humano e a infinidade de fatores psicológicos capazes de desencadeá-lo. O medo é um sentimento universal: todos sentem, e diversos estudos demonstram ser uma emoção primária (inata) do ser humano, necessária para proteção e perpetuação da espécie (SILVA, 2011).

O contexto de pandemia colocou toda a população mundial em alerta. A iminência de contágio pelo novo coronavírus fez com que os indivíduos se sentissem receosos com o incerto e as consequências futuras das suas vidas. Esse tipo de medo, provocado pela situação estressante, é considerado normal, desde que não seja excessivo, pois garante a autopreservação. Na situação de pandemia, além das manifestações físicas, o medo é capaz de aumentar os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis ou de intensificar os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent.

O medo não é uma emoção patológica, mas algo universal dos animais superiores e do homem. O medo é um estado de progressiva insegurança e angústia, de impotência e invalidez crescentes, ante a impressão iminente de que sucederá algo que queríamos evitar e que progressivamente nos consideramos menos capazes de fazer (DALGALARRONDO, 2006, APUD D'ELÍA, 2013).

Mesmo que funcione como um alerta para o perigo próximo e que leve o corpo a agir, o medo pode ser sentido de maneira mais intensa e desequilibrar emocionalmente o indivíduo, dificultando o entendimento do momento e alterando a capacidade de atenção, compreensão e racionalização, podendo ainda produzir sofrimento além do suportável e trazer sensações de insegurança, dúvida, impaciência e irritabilidade.

Ficar atento a estes e outros sinais de alerta que os alunos podem apresentar, pode auxiliar muito na redução dos riscos de evasão escolar e danos psicológicos. Observe se o estudante apresentou alterações comportamentais dentro de sala de aula e se está se esquivando de situações que antes não causavam desconforto.

Sabemos que esta percepção nem sempre é simples, principalmente em se tratando do contexto de sala de aula, mas a detecção prematura será de grande auxílio para que os setores responsáveis possam atuar prontamente. O professor é, muitas das vezes, o primeiro contato do estudante com toda a rede escolar e por encontrar-se em posição estratégica nesta relação, torna-se o elo fundamental para que esta comunicação seja cada vez mais eficaz e todo o suporte necessário seja ofertado ao aluno.

## ANSIEDADE



A ansiedade é uma emoção e, como toda emoção, é natural, faz parte de quem somos. É uma emoção desconfortável, ruim, que não gostamos de sentir ou procuramos evitar sentir. Mas ela possui uma função mental muito útil, uma vez que, fomenta comportamentos em resposta à uma situação de ameaça, ou seja, diante de uma ameaça iminente, a ansiedade nos leva à ação a fim de nos preservar (NARDI, FONTENELLE e CRIPPA, 2012).

Como todas as emoções, a ansiedade é constituída de 3 partes: pensamentos, sensações físicas e vontades. Os pensamentos que a pessoa tem quando está ansiosa podem ser: "Eu não vou conseguir!" "Isso vai dar errado!" "Talvez eu esteja incomodando", entre outros. As sensações físicas que a ansiedade pode gerar são: aperto no peito, respiração acelerada, taquicardia, distúrbios gastrintestinais, suor frio... E por fim, as vontades que aparecem quando o indivíduo está com ansiedade são: vontade de sair correndo, de fugir, de gritar, de chorar, etc.

Nesse contexto, a ansiedade pode ser útil ou não útil. Pode ser considerada útil quando nos leva à ação de resolver o problema que está gerando a ansiedade. Digamos que você tem uma apresentação de trabalho, você se sente ansioso, fica preocupado achando que pode não se sair bem, e aí o que você faz? Você estuda, você treina na frente do espelho, você faz uma apresentação para os seus familiares, etc. Você

consegue pensar em estratégias para realizar a sua apresentação e a realiza. Agora pense que você vivencia a mesma situação, mas em vez de pensar em alternativas para resolver o problema, você só consegue pensar nele, sem ver solução, achando que vai se sair muito mal, que não vai conseguir, e isso acaba por paralisar e você não consegue realizar nada, porque você pensa, pensa, tenta parar de pensar aquela situação e não consegue. Ou seja, quanto mais você tentar parar de pensar, mais você vai pensar e isso te deixa ainda pior, porque você não vislumbra soluções. Conseguiu perceber a diferença entre elas?

Levando em consideração o momento de pandemia que estamos vivenciando, pode-se considerar normal que alguns indivíduos apresentem problemas de ordem emocional, sem, no entanto, serem qualificados como doenças. A maioria será classificado como reações normais diante de uma situação anormal (FIOCRUZ, 2020).

Por conta disso, talvez você se depare com esse tipo de reação advinda dos seus alunos. Muitos deles talvez sintam-se ansiosos pelo risco de se contaminar ou a entes queridos, pela iminência da morte, pela dificuldade em conseguir acompanhar os estudos, entre outros aspectos e vocês, professores, vão se deparar na sala de aula com essa angústia vivenciada por eles, e vocês serão o canal pelo qual, muitos deles, darão vazão aos seus sentimentos, uma vez que, muitos discentes se sentem muito mais a vontade de conversarem com seus professores, com os quais mantêm um vínculo diário, em detrimento, muitas vezes, de outro profissional.

Diante disso, reconhecer e acolher esses sentimentos inicialmente e, principalmente, saber diferenciá-los para que sejam feitos os devidos encaminhamentos, será de suma importância nesse momento de tantas incertezas e angústias.



# DEPRESSÃO

A Pandemia de COVID-19, afetou a rotina mundial, novos protocolos epidemiológicos nos levaram ao que está sendo denominado "novo normal", ou seja, um modo diferente de viver e sentir o mundo.

Neste período de mudanças e incertezas, é normal que vários sentimentos fiquem mais emergentes, a tristeza, por exemplo, nestes dias delicados de pandemia, pode está mais presente e ser confundida com a Depressão.

De acordo com Damásio (2000) a tristeza é uma emoção primária, inata, evolutiva e partilhadas por todos os seres humanos, assim como, a raiva, a alegria, medo, etc. Portanto, é possível sentir triste de vez em quando, sem que isso se configure um adoecimento mental.

Já a Depressão, para Andrade Filho e Dunningham (2019) é um agravo em saúde, ou seja, um transtorno de humor, com grande variabilidade ao longo do ciclo de vida e critério metodológico para avaliação de sua prevalência atingindo pessoas de todas as raças, classes sociais e faixas etárias. Segundo dados da Organização Pan-Americana de Saúde (2018), a depressão afeta 300 milhões de pessoas no mundo, sendo uma experiência de grande sofrimento, físico e psíquico, com causas associadas a fatores genéticos, bioquímicos, comportamentais e ambientais. Os estágios da doença são classificados: leve, moderado ou grave e como qualquer outra doença precisa de tratamento multidisciplinar e rede de apoio.

Se tratando do ambiente escolar e o retorno das atividades de ensino, sejam elas, remotas, híbridas ou presenciais, mediante a todo período de pandemia vivido, as quais fomos imersos em variadas situações que necessitam de cuidados emocionais, é válido, sempre que possível, observar sintomas que podem ser um alerta para educadores, pais ou gestores, tais como: Falta de interesse pelas atividades de que costumava gostar, isolamento e mudanças no convívio com colegas ou professores (nos grupos de WhatsApp, e-mail da turma e na sala de aula), apatia com falta de energia ou entusiasmo, tristeza, insônia ou irritabilidade; perda de concentração e sonolência, elevação do número de faltas ou até mesmo o abandono escolar.

Considerando que cada um de nós pode, neste momento, cooperar no processo de acolhimento emocional sugerimos que, independente da faixa etária do discente, haja uma comunicação eficiente em sala de aula, um ambiente amistoso e de respeito em que todos se sintam à vontade para expressar sua voz e sentimentos. Um ambiente que possa ser facilitador para que o discente com suspeita de depressão sinalize suas dificuldades ou que outros colegas possam ajudar na identificação da depressão.

É importante destacar que para confirmação de diagnóstico do transtorno de humor depressivo, é indispensável procurar um profissional da área da saúde mental como: médico psiquiatra e/ou psicólogo, no entanto, você pode ajudar quem está precisando de suporte emocional, oferecendo seu apoio com empatia e sem julgamentos prévios, fazendo a escuta e incentivando a pessoa em sofrimento a iniciar ou persistir no tratamento, caso o mesmo já possua diagnóstico prévio. Na sessão encaminhamento, indicamos redes de apoio internas e externas.

## LUTO



O luto é um processo individual que ocorre diante da perda/morte de alguém próximo (familiar, amigo, colega de trabalho/escola, etc). Parkes (1998) refere-se ao luto normal como uma resposta saudável do indivíduo a uma situação de perda significativa de um ente querido, sendo este capaz de expressar o sofrimento, elaborando-o a partir da sua aceitação e investimento em novos vínculos afetivos.

Existem inúmeras maneiras de perceber a questão da morte e segundo Ariès (1990 APUD BASSO & WAINER, 2011), com o passar dos anos, a expressão do luto passou a ser reprimida, o que fez com que fosse também cada vez mais escondida e solitária. Sentimentos como raiva, tristeza, frustração são comuns em pessoas que vivenciam o luto.

Kübler-Ross (2005) identifica o processo de luto em cinco estágios: 1) negação, como um mecanismo de defesa frente à notícia da morte; 2) raiva, que é a expressão da revolta; 3) negociação, que seria a tentativa de barganhar ou firmar acordos, geralmente com entes espirituais que teriam poder sobre a situação da perda; 4) depressão, período em que as pessoas costumam ficar mais reflexivas buscando compreender a situação como um todo; e 5) aceitação, quando as pessoas já conseguem elaborar a morte de forma mais serena. Apesar de parecer uma divisão clara e objetiva, a experiência de cada uma dessas fases é particular, incluindo-se a duração e intensidade, podendo uma se sobrepor a outra.

Alguns fatores que podem influenciar na vivência do luto são a maneira como a morte ocorreu e o tipo de vínculo com a pessoa que morreu (BASSO E WAINER, 2011). Para esses autores, quando a morte ocorre de forma repentina e inesperada, o processo do luto, a sua elaboração, tem uma maior complexidade do que quando ocorre a morte por alguma doença já existente, por exemplo.

Em se tratando de situações de pandemia, a morte passa a estar mais próxima e com maior possibilidade de ocorrer de forma súbita, o que pode contribuir para que o processo de luto seja mais complexo e tenha desdobramentos negativos quanto à saúde emocional e psicológica de forma individual e coletiva (FIOCRUZ, 2020).

Falando mais especificamente da pandemia do novo coronavírus, o número de mortes pode estar ocorrendo de forma mais frequente do que ocorria em outras circunstâncias. Além disso, devido à alta probabilidade de contágio, os rituais de despedida precisaram passar por adequações para resguardar a saúde das pessoas. Logo, tais fatores, associados à situação de distanciamento físico, pode ter consequências negativas e dificultar a elaboração do luto (FIOCRUZ, 2020).

Assim, é esperado que as pessoas estejam mais fragilizadas nesse momento, inclusive os discentes, podendo ter dificuldade em expressar suas emoções e necessitar de auxílio. Sentimentos como tristeza, medo, raiva, são esperados, mas devem ser acolhidos sempre que o aluno demonstrar precisar de ajuda.

# COMO AGIR?



A escola constitui uma experiência organizadora na vida da maioria dos adolescentes e jovens, desenvolvendo um papel importante de vivência social. Diante de tudo o que foi exposto, como lidar? Como agir?

O Guia de Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) conduz ações de acolhida em momentos de crise e, embora pareça algo vinculado à psicologia, pode ser utilizado por qualquer pessoa disposta a ter uma escuta sensível. De acordo com o Projeto, Sphere (2011 APUD ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2015) e o IASC (2007 APUD ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2015) elucidam que os primeiros cuidados psicológicos estabelecem uma rede de acolhimento às pessoas em situação de sofrimento e com necessidade de apoio. Muitos dos discentes podem estar vivenciando situações de vulnerabilidade dos mais diversos vieses. Como ajudar? O guia nos dá alguns direcionamentos:

- Oferecer apoio e cuidado práticos não invasivos;
- Escutar as pessoas, sem pressioná-las a falar;
- Confortar as pessoas e ajudá-las a se sentirem calmas;
- Ajudar as pessoas na busca de informações, serviços e suportes sociais;
- Sentirem-se seguros, próximos às pessoas, calmos e esperançosos;
- Terem acesso a apoio social, físico e emocional;
- Sentirem-se capazes de ajudar a si mesmas enquanto indivíduos e comunidades;
- Seja honesto e confiável;
- Respeite o direito das pessoas decidir por si mesmas;
- Esteja atento sobre suas preferências e preconceitos e coloque-os de lado;
- Deixe claro para as pessoas que mesmo que elas não queiram ajuda agora, elas poderão recebê-la posteriormente;
- Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo, caso seja apropriado; e
- Considere a cultura, a idade e o gênero da pessoa.

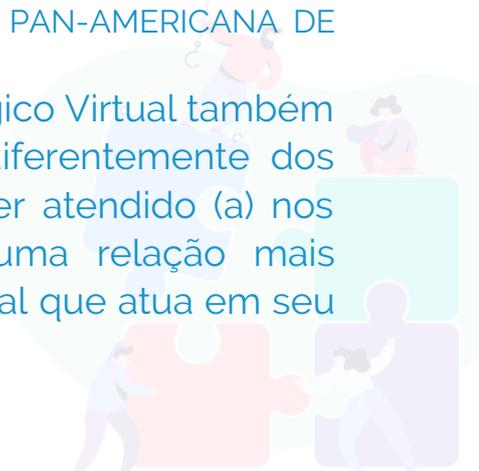
Além das orientações, o guia também nos diz quem auxiliar diante de uma situação de calamidade. Os PCP destinam-se a pessoas muito abaladas e que foram expostas a uma situação de comoção, como a pandemia da COVID-19, “porém, nem todas as pessoas que passam por situações como essas precisam ou querem ter acesso ao amparo.

Não force ajudar a quem não queira, mas esteja inteiramente à disposição daqueles que possam querer apoio". (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2015).

Há momentos em que as assistências especializadas devem ser acionadas, então é fundamental saber até onde você pode ir, seus limites e seu alcance emocional para lidar com as situações que podem surgir, nesses casos busque ajuda dos pedagogos (as), psicólogos (as), assistentes sociais, enfermeiros (as), técnicos de enfermagem, médicos (as), entre outros profissionais que darão todo o suporte a vocês.

Ajudar com responsabilidade também significa cuidar de sua própria saúde e de seu bem-estar. Como cuidador, você pode ser afetado pelo que vivencia em cada situação de crise, ou você ou sua família podem ser diretamente afetados pelo evento. É importante prestar atenção redobrada ao seu próprio bem-estar e ter certeza de que você esteja em boas condições físicas e emocionais para ajudar outras pessoas. Cuide-se para poder cuidar melhor dos outros. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2015:12)

Lembre-se que o serviço de Acolhimento Psicológico Virtual também é direcionado aos docentes, podendo, inclusive, diferentemente dos discentes, escolher por qual psicólogo (a) deseja ser atendido (a) nos Campi disponíveis, afinal, muitas vezes tem-se uma relação mais próxima – até mesmo de amizade – com o profissional que atua em seu Campus e nem sempre a procura é confortável.



---

# ENCAMINHAMENTOS

---



Como dito anteriormente, saber seu limite é fundamental para se ajudar e ajudar os alunos. Então, caso perceba que o discente necessita de apoio especializado, encaminhe-o. Se não se sentir à vontade de encaminhá-lo diretamente, solicite apoio ao Setores como: Saúde e Qualidade de Vida, Pedagógico ou Assistência Estudantil e eles farão as devidas conduções.

### **Apoios Internos:**

- Acolhimento Psicológico Virtual. Disponível no site oficial do IFPA: < <https://ifpa.edu.br/coronavirus> >, aba "Acolhimento Psicológico Virtual".
- Incentivar o discente a participar das ações de apoio emocional, social e pedagógico promovidas pelo Instituto ou pelos Campi.

### **Apoios Externos:**

- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) que prestam atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.
- Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) é a porta de entrada da Assistência Social. Localizado prioritariamente em áreas de maior vulnerabilidade social, onde são oferecidos os serviços com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade.
- Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) é uma unidade pública da política onde são atendidas famílias e pessoas que estão em situação de risco social ou tiveram seus direitos violados.
- Caso seu município não possua esses serviços, procure Unidade Básica de Saúde (UBS);
- Centro de Valorização da Vida (CVV): realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone (188), e-mail e chat 24 horas todos os dias. Disponível em: < <https://www.cvv.org.br/> >
- SaferNet Brasil: oferece serviço de orientação sobre crimes e violações dos Direitos Humanos na internet, de forma anônima e sigilosa. A equipe é formada por profissionais especializados para orientar sobre como prevenir algumas violências online, o que fazer para denunciar e, quando possível, facilitar a identificação de instituições de saúde e/ou socioassistenciais que possam realizar um atendimento presencial o mais próximo possível da sua cidade/região. Disponível em: < <https://new.safernet.org.br/#> > e < <https://new.safernet.org.br/helpline#> >

---

## MENSAGEM DE ENCERRAMENTO

Prezado (a) Docente,

São tempos de mudanças, não podemos retornar aos antigos hábitos, mas podemos aprender com os novos desafios.

O apoio mútuo entre os atores sociais da escola se faz necessário, principalmente, entre professores e alunos, sendo fundamental na transição e superação desse novo ciclo.

Deixamos para vocês uma reflexão inspirada no poema de Fernando Sabino:

“Façamos da interrupção um caminho novo. Da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sonho uma ponte, da procura um encontro!”

Abraços Virtuais!

Psicólogas Marília, Jeanne, Ingrid, Elana e Dayra.



EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

IFPA CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**



INSTITUTO FEDERAL  
PARÁ

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE FILHO, Antônio de Souza; DUNNINGHAM, Wiliam Azevedo. A pandemia da depressão. Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria São Paulo, v. 23, n.3, p.194-195, Set./Dez 2019. Disponível em: <<https://revneuropsiq.com.br/rbnp/article/viewFile/579/198> > Acessado em 18 de Agosto de 2020.

BARLOW, David H.; DURAND, Mark. Psicopatologia: Uma abordagem integrada. São Paulo: Cengage Learning: 2010.

BARROS, MBA, et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol Serv Saúde. 23 p., 2020.

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da terapia cognitivo-comportamental. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Vol. 7, n 1. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Brasília, 2020.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE ALAGOAS. Cartilha com orientações para atuação de psicólogas(os) na educação em tempos de crise sanitária pandemia da covid-19. Maceió, 2020. Disponível em: <[https://www.crp15.org.br/wp-content/uploads/2020/06/1593004836021\\_cartilha\\_PSICOLOGIA-ESCOLAR-EM-TEMPOS-DE-CRISE-SANITA%C4%9BRIA\\_COVID19.pdf](https://www.crp15.org.br/wp-content/uploads/2020/06/1593004836021_cartilha_PSICOLOGIA-ESCOLAR-EM-TEMPOS-DE-CRISE-SANITA%C4%9BRIA_COVID19.pdf) > Acessado em 24 de agosto de 2020.

DAMÁSIO, António. O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si. Companhia das Letras. São Paulo, 2000.

D'ELÍA, Karla Alessandra de Amorim. Uma Abordagem Psicológica Sobre o Medo. Psicologado, 2013. Disponível em <<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagem-psicologica-sobre-o-medo> > Acesso em 24 agosto de 2020.

---

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FICANHA, Elidiane Emanuelli et al. Aspectos iopsicossociais relacionados ao isolamento social durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. 2020. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/edcarlos\\_vasconcelos/publication/342177986\\_aspectos\\_biopsicossociais\\_relacionados\\_ao\\_isolamento\\_social\\_durante\\_a\\_pandemia\\_de\\_covid-19\\_uma\\_revisao\\_integrativa\\_biopsychosocial\\_aspects\\_related\\_to\\_social\\_isolation\\_during\\_the\\_covid-19\\_pandemic\\_an\\_i/links/5ee76b9892851ce9e7e3d09a/aspectos-biopsicossociais-relacionados-ao-isolamento-social-durante-a-pandemia-de-covid-19-uma-revisao-integrativa-biopsychosocial-aspects-related-to-social-isolation-during-the-covid-19-pandemic-an-i.pdf](https://www.researchgate.net/profile/edcarlos_vasconcelos/publication/342177986_aspectos_biopsicossociais_relacionados_ao_isolamento_social_durante_a_pandemia_de_covid-19_uma_revisao_integrativa_biopsychosocial_aspects_related_to_social_isolation_during_the_covid-19_pandemic_an_i/links/5ee76b9892851ce9e7e3d09a/aspectos-biopsicossociais-relacionados-ao-isolamento-social-durante-a-pandemia-de-covid-19-uma-revisao-integrativa-biopsychosocial-aspects-related-to-social-isolation-during-the-covid-19-pandemic-an-i.pdf)> Acessado em 03 de agosto 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. Cartilha. Processo de luto no contexto da COVID-19. 2020.  
Folha informativa 2018. Depressão. Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em:<[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095)> Acessado em 04 de fevereiro de 2020.

GUILHERME, Alexandre Anselmo et. al. Educação básica em tempos de pandemia: guia de recomendações gerais para reabertura das escolas. Universidade Católica de Brasília, Brasília, Distrito Federal, 2020.

HERRMAN, Helen; Saxena, Shekhar; MOODIE, Rob, & Walker, Lyn. Introduction: romoting Mental Health as a Public Health Priority. Herrman, Helen; Saxena, Shekhar; Moodie, Rob, (Eds.) Promoting Mental Health: concepts, emerging evidence, practice. Geneva, CH: World Health Organization, 2004. Disponível em: <[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf)> Acessado: em 22 de agosto de 2020.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a morte e o morrer. Martins Fontes, São Paulo, 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acessado em 05 de junho de 2020.

---

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sobre a doença: o que é COVID-19. Disponível em: < <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca> > Acessado em: 22 de agosto de 2020.

NARDI, Antonio E., FONTENELLE, Leonardo F., CRIPPA, José Alexandre S. Novas tendências em transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, Volume 34, Suplemento 1: S05 – S08, jun. São Paulo, 2012.

NEVES, Eloita Pereira; WINK, Solange. O autocuidado no processo de viver: enfermeiras compartilham concepções e vivências em sua trajetória profissional. Texto contexto - enfermagem, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 172-179, Mar. 2007. Disponível em: < [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072007000100023&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072007000100023&script=sci_abstract&tlng=pt) > Acessado em 22 de agosto de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial de Saúde da OMS: Saúde mental: nova concepção, nova esperança, versão portuguesa. Lisboa: 2002. Disponível em: < [https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_po.pdf?ua=1](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf?ua=1) > Acessado em 22 de agosto de 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE – OPAS. Primeiros Cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, 2015.

ORNELL Felipe et al. Pandemia de medo e covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Revista debates in psychiatry. 2020. In press. Disponível em: < <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias> > Acessado em 02 de agosto de 2020.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento humano. 12 ed. AMGH Editora, 2013.

PARKES, Colin. Murray. Luto: estudos sobre a perda na vida adulta (Maria Helena Franco Bromberg, Trad.). São Paulo: Summus, 1998. ROGERS, Carl R. (2001b). Tornar-se pessoa (5a ed., M. J. C Ferreira & A. Lamparelli, trads.). São Paulo: Martins Fontes, 2001.

PESQUISA DATAFOLHA. Pesquisa Datafolha aponta que 75% dos estudantes estão tristes, ansiosos ou irritados com o confinamento. Disponível em: < <https://www.educacao.sp.gov.br/noticias/pesquisa-datafolha-aponta-que-75-dos-estudantes-estao-tristes-ansiosos-ou-irritados-com-o-confinamento/> > Acessado em: 06 de agosto de 2020.

---

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (covid-19). Estudos de Psicologia. 37, e 200063. Campinas, 2020. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063> > Acessado em 01 de agosto de 2020.

SILVA, Ana Beatriz B. Mentis ansiosas: medo e ansiedade além dos limites. Objetiva. Rio de Janeiro, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO, Strengthening mental health promotion. Geneva. Disponível em: < [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf) > Acessado em 24 de agosto de 2020.