

A PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL NA REGULAÇÃO EMOCIONAL DE ESTUDANTES FRENTE ÀS DISRUPTURAS PSICOSSOCIAIS NO PERÍODO PANDÊMICO: Um relato de experiência

Camila Tavares¹ & Tereza Kelly Carneiro²

¹ IFBA – Instituto Federal da Bahia, Brasil.
camilatavares@ifba.edu.br

² IFBA – Instituto Federal da Bahia, Brasil.
terezakelly1@gmail.com

Introdução

A presente narrativa objetiva compartilhar as percepções profissionais dos efeitos psicossociais do distanciamento social na travessia e organização subjetiva dos estudantes acompanhados pelo serviço de Psicologia no período pandêmico, bem como contribuir para reflexões dos caminhos trilhados a partir do desenvolvimento de estratégias de regulação emocional frente às angústias e incertezas desses estudantes na vivência de um estado de exceção.

Esse relato de experiência decorre da atividade profissional de Camila Tavares, enquanto psicóloga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia – campus Jequié (Brasil), durante a pandemia da COVID-19 com os adolescentes estudantes do Ensino Médio Integrado, em decorrência das disrupturas psicossociais impostas aos mesmos face ao isolamento social imposto pela referida pandemia.

É sabido que, desde o final do ano de 2019, a pandemia da COVID-19 acarretou inúmeros impactos nas populações em todo o mundo, impondo a ampliação de mecanismos de controle social em razão dos efeitos da contaminação do novo vírus, estando o confinamento e o isolamento social entre as medidas mais recomendadas pelos órgãos de saúde e demais

órgãos governamentais, visando estabelecer uma política possível de controle da doença, com consequente, porém necessário, afastamento parcial ou total de quase dois anos do ambiente escolar (BRASIL, Ministério da Saúde, 2020).

Nesse contexto, ainda que grande parte dos impactos relacionados a pandemia digam respeito aos atrasos escolares e aos déficits de aprendizagem, não se pode desconsiderar as consequências à saúde mental dos estudantes que, em conjunto as necessidades de adaptação e/ou reinvenção das estratégias de ensino e aprendizagem, precisaram organizar de forma inesperada e imperativa, construções para novos caminhos de socialização, uma vez que a escola é um espaço não apenas de aprendizagem formal, mas de enlaçamento, convivência e pertencimento (Arruda, 2020).

Nesse sentido, uma parcela específica dos estudantes requereu um olhar mais cuidadoso em razão do desafio relacionado a fase biopsicossocial em que se encontra, a adolescência (compreendida entre 12 e 18 anos de idade), uma vez que o processo de constituição da subjetividade dos mesmos se relaciona de tal forma com o meio social que este se estabelece como sendo capaz de proporcionar aos mesmos uma transição menos ou mais turbulenta à vida adulta (Arruda, 2020).

A partir desse cenário, foram realizadas intervenções psicológicas preventivas e interventivas com os estudantes, motivadas pela demanda de incertezas e angústias relatadas, advindas não apenas dos estudantes, mas do coletivo que compõe a comunidade escolar do Instituto Federal da Bahia – campus Jequié. Entretanto, com características e intensidades diferentes, uma vez que foram mais numerosas e complexas àquelas sinalizadas pelos estudantes do Ensino Médio Integrado, que em quase sua totalidade, estava vivenciando a adolescência.

Cabe ressaltar que a análise apresentada nesse relato, está fundamentada no aporte teórico da psicologia sócio-histórica, que compreende o ser humano de forma ativa, se constituindo nas e pelas relações, ao longo da sua história, a partir das condições sociais e culturais concebidas pela humanidade (Meira, 2007).

Por conseguinte, a adolescência é compreendida aqui como um fenômeno complexo, constituído sócio e historicamente, e que possui uma estruturação simbólica que a define (Naves, 2016).

Sociabilidades e espaço escolar dos estudantes adolescentes na pandemia

Os impactos nas vivências juvenis em tempos de incertezas e instabilidades, como a estabelecida pelo período pandêmico da COVID-19, numa sociedade cujas instituições sociais, especialmente a escola e a família, também vivenciaram dificuldades para oferecer ancoragens, a relação entre as sociabilidades juvenis e as estratégias de inserção social demandou a construção de novos significados, papéis sociais e posições identitárias, que se tornaram desafio não restrito a determinados espaços, mas a todos os seguimentos da sociedade (Vieira, 2020).

Na perspectiva das relações psicossociais, Bourdieu (2001) referencia que o espaço social, como a escola, não é neutro, mas campo de disputas e construção de concepções e divisões que perpassam pelos campos da etnia, região, nação, classe, entre outros, e no cenário ora apresentado, muitos estudantes perderam a oportunidade de aprender a conviver, logo, a vulnerabilidade, a capacidade de olhar no olho e escutar o que o outro tem a dizer, foi aflorada.

A rotina e a identidade dos adolescentes enquanto estudantes foram, portanto, alteradas. Muitos perderam os limites entre público e privado, casa e escola, entre outros, o que na construção psicossocial traz impactos importantes, especialmente na saúde mental, gerando adoecimentos tais como ansiedade, síndrome de estresse pós-traumático, etc. (Marques, 2020).

Ademais, ressalta-se que os jovens brasileiros já sofriam com os enormes desafios a serem enfrentados na construção dos seus projetos de vida, uma vez que esta sociedade apresenta uma grande distância a percorrer para atingir um estado de direitos para todos os cidadãos, sobretudo, no que tange às políticas sociais públicas que se relacionam diretamente com a melhoria da qualidade de vida e equidade social (Laranjeiras, Iriart & Rodrigues, 2016).

Nesse sentido, a pandemia pôs em evidência as distintas realidades brasileiras, não sendo possível generalizar as múltiplas vivências dos sujeitos nesse período, mas evidencia que apesar da tecnologia ter sido grande aliada da educação, especialmente no que tange o ensino remoto, por vezes esse processo desconsidera a especificidade de cada indivíduo, bem-estar, autonomia e capacidade da resolução de conflitos, sendo focado apenas no conteúdo (Gomez, 2020).

Saúde mental na adolescência

Na adolescência, a manutenção de hábitos sociais e emocionais são fundamentais para o bem-estar mental, dentre eles, padrões de sono saudáveis, exercícios físicos regulares, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, resolução de conflitos, e habilidades emocionais e interpessoais, de modo que múltiplos fatores influenciam a saúde mental, especialmente num período de transições físicas e socioemocionais (Mangueira et al., 2020).

As alterações hormonais, maior aproximação, identificação ou diferenciação com o grupo de amigos e o desenvolvimento de novas percepções, reforçam a relevância da promoção de estratégias que favoreçam a saúde mental dos jovens estudantes. De modo geral, quanto mais expostos aos fatores de risco, maior o potencial impacto na saúde mental dos mesmos (Alencar et al., 2021).

De acordo com Coutinho (2015), outros fatores importantes para a saúde mental dos adolescentes são a qualidade de vida em casa e suas relações com seus colegas, de modo que “a escola fornece um meio fecundo para o exercício das singularidades, sempre referidas a uma coletividade”, uma vez que as transições podem acontecer de modo mais tranquilo.

Fatores como violência e problemas socioeconômicos, por sua vez, são reconhecidos riscos à saúde mental, ressaltando que crianças e adolescentes são especialmente vulneráveis à violência sexual, trazendo severos prejuízos a um percurso de vida saudável e seguro (Marques, 2020).

Os adolescentes que se encontram com a saúde mental fragilizada são, por sua vez, particularmente vulneráveis à exclusão social, discriminação, rótulos, dificuldades no aprendizado, comportamentos de risco, entre outros. Assim, com o afastamento do convívio com os seus pares e profissionais que mediam essas interações no espaço escolar, não era difícil prever momentos de intensos desafios (Miranda, 2001).

Nesse cenário, as demandas de ordem socioemocional foram sendo apresentadas como uma espécie de avalanche, sendo necessária a abertura de espaços de escuta e orientação para compreender os efeitos deixados nestas dimensões psíquicas e sociais dos estudantes, com vistas a possibilitar a reorganização das suas singularidades, bem como das manifestações comportamentais, discursivas e relacionais, auxiliando os sujeitos na reelaboração da sua condição no espaço das coletividades expressas nesta conjuntura.

Estava posto, portanto, a necessidade em compreender, para e com aquela comunidade escolar, a relação existente entre a tríade adolescência, esco-

la e pandemia nesses tempos de incertezas, e para este fim, o lugar da escuta foi intensificado como central na identificação das possíveis rupturas emocionais apresentadas nos discursos dos sujeitos, bem como o lugar da escola na travessia adolescente, num momento de segregação em meio a nesse percurso.

Ficar sem frequentar o espaço escolar poderia produzir alguns efeitos nos estudantes até então desconhecidos por nós? Qual é a extensão desse impacto? Como auxiliar os estudantes remotamente com significativa desigualdade de recursos e a formação de novas barreiras, tais como a do distanciamento social, por exemplo? Esses foram alguns dos desafios que estiveram presentes na caminhada que discorreremos a seguir.

Resultados

Diante do cenário apresentado, foram planejadas ações que estimulassem reflexões sobre temáticas relevantes para a saúde mental, tais como autorregulação emocional, autocuidado, fatores ansiogênicos, entre outros, bem como a socialização entre pares.

Foram priorizados espaços de escuta e orientação, que ocorreram de forma virtual, tanto individualmente como coletivamente, a partir de demandas espontâneas ou por encaminhamento (docente ou familiar). Esses atendimentos tinham em média quatro encontros por estudante, com posterior encaminhamento interno ou externo, caso fosse necessário.

Para tanto, foram desenvolvidas palestras e rodas de conversa, que se deram em parceria com os pedagogos, assistente social e médico da instituição, abordando temas relativos à aprendizagem, saúde mental e física, advindas quase sempre da demanda desses estudantes, de modo que esse trabalho se constituiu com os adolescentes, e não apenas para eles.

O espaço de escuta qualificada, que ocorria através do acolhimento virtual, pode ser definido nesse contexto como aquele capaz de acolher e pactuar respostas mais adequadas aos estudantes, implicando em uma escuta ampliada, com respeito a singularidade dos sujeitos, e considerando os motivos que os levaram a buscar o serviço, identificando então as suas necessidades e dando encaminhamento para estas.

Nesse sentido, o uso da palavra foi utilizado como caminho para uma tentativa de subjetivação e singularidade, e como forma de minimizar o distanciamento dos espaços de acolhimento, visibilidade e identificação da ro-

tina escolar, que se configuraram como fonte de angústia e desorganização emocional.

Nesses espaços de escuta, cuja demanda cresceu na proporção da quantidade de dias de distanciamento, foi percebida escassez nas condições favoráveis para os movimentos emocionais saudáveis, ancoradas numa menor proximidade com os seus pares e na instabilidade em suas conexões, em seus múltiplos sentidos, tais como os sociais e os da rede de dispositivos de computação.

Soma-se essa condição aos relatos quanto ao estabelecimento de uma rotina ansiogênica, caracterizada por lutos (não apenas vinculados a morte), invasão e exposição da moradia, especialmente durante as aulas remotas - nem sempre favoráveis ao processo de aprendizagem; dificuldades em lidar com a aparência (modificada pela puberdade), e a falta de amparo das relações de identificação com os pares.

Percebeu-se ainda elevação dos conflitos familiares, da irritabilidade e uma maior exposição a violências, uma vez que a convivência familiar por longos períodos numa situação de incertezas, agravamento das desigualdades sociais, entre outros fatores, se tornou uma tarefa desafiadora.

Como consequência de uma rotina modificada de forma abrupta e sem muitas possibilidades de mudança a curto prazo, começamos a observar o aumento das dificuldades de atenção, concentração e memória, trazendo impactos diretos na aprendizagem, bem como o aumento de adoecimentos emocionais (em especial ansiedade, depressão e estresse pós-traumático).

Foram relatadas sensações de medo, tédio, insegurança e solidão, além de alterações dos padrões de sono, alimentação e comportamento. Fatores que em conjunto e por tempo prolongado referem turbulências psíquicas com sequelas emocionais que requerem redirecionamento com brevidade, para que não se tornem mais complexas ou até mesmo permanentes.

Na busca por auxiliar os estudantes na construção de estratégias de organização emocional, o acolhimento psicológico foi fator importante frente às suas disrupturas, estando a psicologia na interface com a educação na mediação, interação e articulação permanente entre afeto e cognição, tendo como termômetro a sinalização de boa parte dos professores sobre os benefícios observados a partir dessas intervenções.

Para contribuir com a organização da rotina e regulação emocional dos referidos estudantes, houve a confecção de um material com dicas e atividades voltados à saúde mental, disponibilizado na página virtual do campus, com o título: “Estratégias de saúde mental em tempos de pandemia: dicas e

atividades”, trazendo inclusive aproximações de estudantes que buscavam ajuda a partir de proposições estabelecidas no material¹

Ademais, se faz necessário sinalizar que apesar das constantes buscas por estratégias profissionais que buscassem minimizar a angústia e sofrimento da parte dos estudantes, os múltiplos impactos causados pela pandemia da COVID-19 deixou marcas difíceis para todos e muitas vezes a sensação de impotência se fazia presente.

É notória, portanto, a importância da priorização da saúde mental da comunidade em todas as esferas, especialmente na educacional, em especial aos adolescentes, que como já exposto, vivenciam culturalmente uma fase de profundas mudanças biopsicossociais.

Conclusão

Ante o exposto no relato de experiência, observou-se que as consequências do ensino remoto e do distanciamento social para os adolescentes incluem impactos na aprendizagem, no comportamento e na vida. Observou-se que a mediação psicológica forneceu elementos assertivos de escuta e orientação, apresentados nos relatos de reorganização emocional da maioria dos estudantes.

Entretanto, foi percebida a dificuldade na manutenção e estabelecimento de vínculos no eixo de relação horizontal entre os colegas, bem como escassez nas condições favoráveis para movimentos emocionais ancorados numa maior proximidade com os seus pares, diante dos quais se identifica e fortalece laços.

Assim, a presente narrativa corrobora a concepção da escola como espaço legítimo de proteção frente a situações de violações de direitos, cuja interface multiprofissional com a educação está a serviço da vida e dos diálogos promotores de emancipação humana, podendo ser ainda mais expressivo nos períodos de travessia.

Traz ainda o desejo de que possa ser considerada como reflexão para a necessária humanização escolar pós-pandêmica, que seja pautada por uma construção coletiva, e que considere todos os percalços de uma comunidade institucional em reconstrução identitária e socioemocional.

Referências bibliográficas

- Alencar, A. C., Lemos, D. C., Silva, E. V., Sousa, K. B., & Filho, P. C. (2021). Ciran-da entre Educação e Saúde: Aspectos da Saúde Mental do Adolescente em Con-texto Escolar em Tempos de Pandemia. *Saúde Coletiva*, 11, 7007-7012. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021viiiCOVIDp7007-7018>
- Arruda, E. P. (2020). Educação Remota Emergencial: elementos para políticas públi-cas na educação brasileira em tempos de COVID-19. *Revista de Educação à Distância*, 7, 257-275. <https://www.aunirede.org.br/revista/index.php/emrede/article/view/621>
- Bourdieu, P. (2001). *Meditações Pascalianas*. Bertrand Brasil.
- Brasil - Ministério da Saúde (2020). *Portaria n.º 188, de 3 de fevereiro de 2020. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da In-fecção Humana pelo Novo Coronavírus (2019-nCov)*. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília. <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-defeverei-ro-de-2020-241408388>
- Gomez, F. (2020). Comentando o cenário atual da educação brasileira em meio à pandemia. *Rev. Ipê Roxo*, 2, 39-48. <https://periodicosonline.uems.br/index.php/ipe-roxo/article/view/5442>
- Laranjeira, D., Iriart, M. F., & Rodrigues, M. S. (2016). Problematizando as Transi-ções Juvenis na Saída do Ensino Médio. *Educação & Realidade*, 41, 117-133.
- Mangueira, L. F., Negreiros, R. A., & Sousa, J. K. (2020). Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: Uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(11), 4919. <https://doi.org/10.25248/reas.e4919.2020>
- Marques E. S., Moraes, C. L., Hasselmann, M. H., Deslandes, S. F., & Reichenheim, M. E. (2020). *A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: Panorama, motivações e formas de enfrentamento*. Cad Saúde Pública. <https://doi.org/10.1590/2175-623656124>
- Meira, M. E. (2007). Psicologia Histórico-Cultural: Fundamentos, pressupostos e articulações com a Psicologia da Educação. In M. E. Meira & M. G. Facci (Orgs.), *Psicologia Histórico-Cultural*, 27-62. Casa do Psicólogo.
- Miranda, M. P. (2001). *Adolescência na Escola - Soltar a corda e segurar a ponta*. Formato Editorial Belo Horizonte.
- Tanamachi, E. R., & Meira, M. E. (2003). A atuação do psicólogo como expressão do pensamento crítico em psicologia e educação. In M. E. Meira & M. A. Antunes, M. A. (Orgs.), *Psicologia escolar: Práticas críticas*, 11-62. Casa do Psicólogo.
- Vieira, K. M. et al. (2020). Vida de Estudante Durante a Pandemia: Isolamento So-cial, Ensino Remoto e Satisfação com a Vida. *EaD em Foco*, 10(3), 1147. <https://eadem-foco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1147>