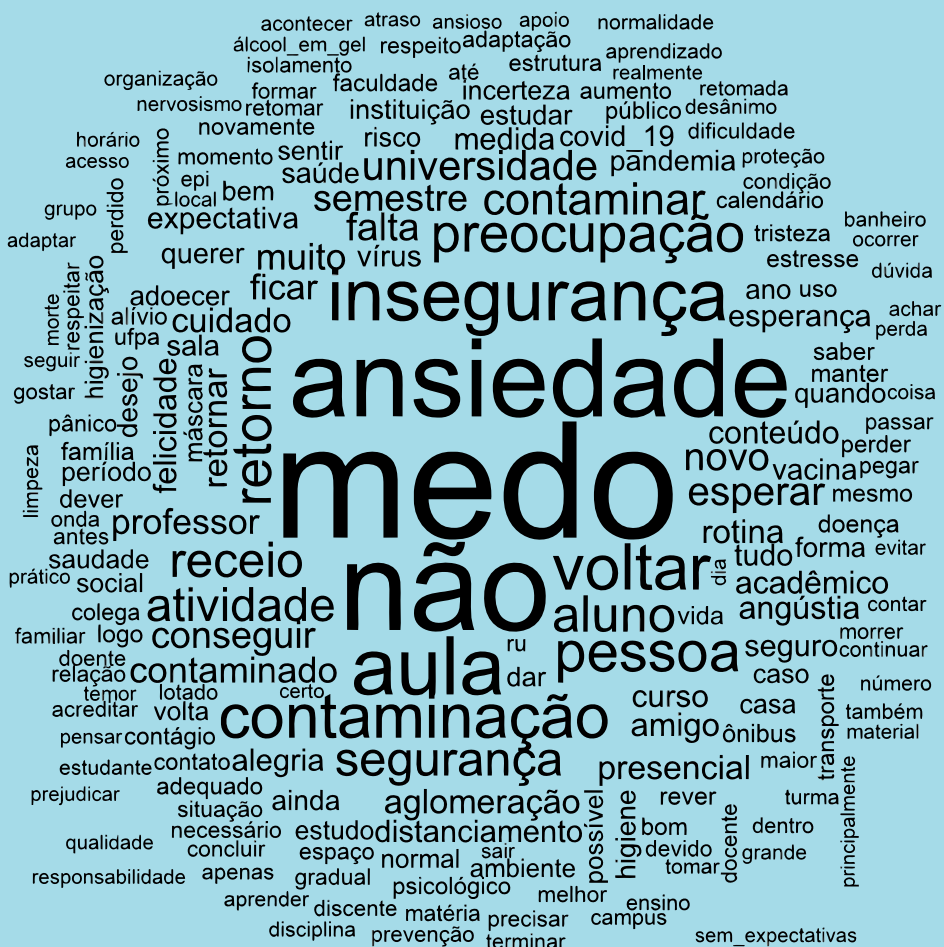




REFLEXÕES SOBRE O RETORNO PRESENCIAL

vozes da comunidade acadêmica



Apresentação

Esta cartilha é fruto de um levantamento realizado em julho de 2020 com 2002 membros da comunidade acadêmica da rede pública do ensino superior de Belém-PA. Foram 1555 graduandos, 193 pós-graduandos, 163 docentes, e 84 técnico-administrativos, que se manifestaram acerca de seus sentimentos, suas expectativas e seus anseios em relação ao retorno às atividades presenciais nas Instituições de Ensino Superior (IES).

Com base nestas manifestações e nas respostas acerca de suas experiências durante o período de isolamento social, desenvolvemos o presente material. Analisamos os dados de forma quantitativa e qualitativa (utilizando, respectivamente, os softwares Microsoft Excell e Iramuteq) para subsidiar nossas considerações.

Embora a presente pandemia seja um evento único nas últimas décadas, com consequências em grande medida inesperadas, há estudos sobre pandemias e epidemias passadas que nos permitem prever impactos emocionais importantes e afirmar que conhecer o estado emocional da comunidade acadêmica é fundamental para o planejamento das ações institucionais, considerando as possíveis fragilidades e a necessidade de desenvolvimento de programas e políticas específicas a estes aspectos.

Deste modo, o objetivo principal desta cartilha é instrumentalizar as IES nos processos decisórios, favorecendo a construção de ambientes mais saudáveis e acolhedores para a retomada das atividades presenciais, dando voz aos membros da comunidade acadêmica sobre estas temáticas e articulando o que foi ressaltado pelos participantes com o que já existe na literatura da área.

Como está a comunidade acadêmica?

Respeitosas do isolamento social, são pessoas que estiveram preocupadas com a própria saúde e com a dos demais durante todo o curso da pandemia, o que se reflete no processo do retorno presencial.

Começar a sair de casa, no caso do retorno presencial, evoca sentimentos como: **medo, ansiedade, insegurança e preocupação**. Enquanto o medo aparece associado à insegurança, angústia, estresse e outros sentimentos afins, a ansiedade aparece vinculada a emoções contraditórias, estando atrelada tanto à preocupação e ao nervosismo quanto à saudade, esperança, alegria e alívio.



Apenas uma minoria dos participantes foi clinicamente diagnosticado com Covid-19 (6,6%), entretanto, um total de 43,4% manifestou os sintomas da doença. Adoecer tem impactos psicológicos, mas a literatura aponta que só o medo de estar contaminado está associado com o aumento da ansiedade, do estresse e, inclusive, com a manifestação de sintomas de depressão. Logo, mesmo que nem todos tenham efetivamente sido contaminados, os impactos da percepção do adoecer são significativos. Isso é ainda agravado pelos altos índices de sobrecarga que eles relataram. Os impactos dessa experiência podem ser no humor e no sono, podendo

89% saíram apenas para atividades essenciais

mantiveram contato somente com quem residem **79%**

62% ou se comunicaram através de aparelhos eletrônicos e mídias sociais

27% responsáveis pelo cuidado de parentes

impactos psicológicos pelo adoecimento de familiares **67%**

70,8% pelo adoecimento de pessoas próximas

inclusive com a vivência do luto **27%**

Como está a comunidade académica?

provocar até mesmo casos de estresse pós-traumático e transtorno do pânico.

Pode-se perceber a presença de impactos psicológicos na auto-avaliação da saúde mental. A saúde mental traz impactos sobre as relações interpessoais, a qualidade de vida, a saúde física e a condição de trabalho de cada indivíduo, sendo assim fundamental que seja alvo de cuidado individual e institucional.



Como está a comunidade acadêmica?

Há, ainda, outra consequência do isolamento social que transparece nesse tópico é o desânimo e a falta de motivação (74%) e o tédio (67%), ressaltados por grande parte dos participantes. A interrupção das atividades acadêmicas e do vínculo com as IES aumenta a vulnerabilidade de parte da comunidade acadêmica e os riscos de evasão, dificultando não só a aprendizagem, mas as relações sociais e intensificando as desigualdades sociais.

Todas as categorias manifestaram o desejo de retomar a rotina de atividades e o contato com os pares e outros membros da comunidade, mas demonstram apreensão diante dos riscos de uma retomada prematura e ensejam que retorno ocorra gradualmente e de forma segura.



Dentre os receios relativos ao que será enfrentado ao retornar às atividades presenciais, principalmente dos docentes e dos técnico-administrativos, o principal é a contaminação: contaminar - especialmente a família - e ser contaminado, podendo até morrer. Este medo está associado à falta de infra-estrutura e de higiene

nas IES, de modo que identificam a sala de aula como local favorecedor de contaminação, em especial pela ausência de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e de distanciamento social adequado.



O que fazer diante desse cenário?

Os próprios participantes indicaram alguns caminhos possíveis para aprimorar o processo de retomada. Para quase a totalidade dos participantes (88%), há a demanda por um período de **adaptação pedagógica** (retomada gradual do volume de conteúdos e atividades). Esse dado parte especialmente dos graduandos e indica a necessidade de um planejamento especial do período inicial da retomada das aulas. Há uma série de indicações nesse sentido, inclusive da UNESCO.

O retorno deve conter um planejamento pedagógico que considere a continuidade da aprendizagem, mas proveja suporte à saúde mental também, sendo pautado em uma comunicação eficiente entre professor-aluno e na organização de uma programação de atividades que respeite os diferentes ritmos em que os membros da classe se encontrarão em um primeiro momento.

Outra demanda é por **atendimentos psicológicos individualizados** (74%). Esta demanda indica a necessidade do planejamento de projetos a serem desenvolvidos e/ou intensificados com vistas a esse período em especial, com intensificação da divulgação dos serviços que já existam na IES.

Parcerias com serviços externos às instituições também são possibilidades, buscando formas de facilitar o acesso a clínicas-escola, serviços de atendimento públicos e outros serviços gratuitos e/ou de atendimento social. No final de nossa cartilha indicamos locais de acolhimento e atendimento psicológico em Belém-PA.

O que fazer diante desse cenário?

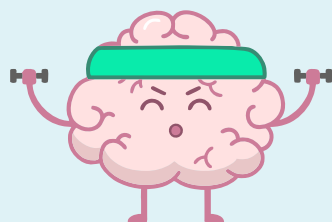
Outro grupo de interesse (variando entre 38 e 44%) foi em ações direcionadas ao luto; acolhimento psicológico coletivo; e espaços de diálogo e interação social. É importante atentar que este tipo de ação deve considerar todas as restrições impostas pelas medidas sanitárias.

Assim, o uso de ferramentas remotas, espaços ao ar livre e redução do número de pessoas são estratégias importantes para um planejamento seguro. Dinâmicas de acolhimento que não envolvam o contato físico também serão necessárias, demandando o desenvolvimento de outras formas de expressão de afeto não tão usuais na nossa cultura.

Vozes de graduandas e graduandos

Durante o período do isolamento social, apenas 12% dos discentes sentiram-se apoiados pelos docentes de suas faculdades e apenas 14% pela gestão. Entendemos que tanto gestão quanto docentes foram tomados de surpresa pelo distanciamento, mas isto mostra a importância de IES se prepararem para emergências e priorizarem a saúde mental de sua comunidade, seja ela de estudantes, docentes ou técnicos.

Mais discentes dedicaram-se a atividades cognitivamente estimulantes desvinculadas ao curso (59%) do que relacionadas ao curso, mesmo que indiretamente (28%).



Estes dados são alarmantes. Eles demonstram uma comunidade discente desvinculada do curso. Além disso, apenas 47% dos estudantes sentem-se seguros em retornar às atividades presenciais e só 28% sentem-se motivados a retornar - o que demonstra que há aqueles que, mesmo sentindo-se seguros, não estão motivados.

Ao refletir sobre o retorno, os discentes esperam obter revisão dos planos das disciplinas (91%) e orientações sobre a pandemia e a segurança sanitária no processo de retorno (73%). Metade dos participantes indicou, ainda, que gostaria de ter momentos de escuta sobre as experiências durante o isolamento. Ou seja, os discentes, assim como os outros participantes, demonstram consciência dos impactos psicossociais negativos em decorrência do isolamento.

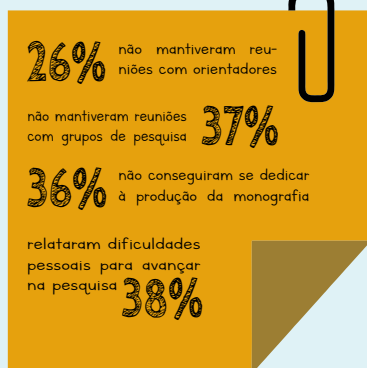
A expectativa de voltar está ligada em grande parte a rever os amigos, encontrar pessoas e controle sobre a própria rotina, retomando projetos e outras atividades de estudo e aprendizagem. Aparece, aqui, um desejo por normalidade.

Uma diferença entre os discentes e as demais categorias foi a apreensão com o risco de contágio no transporte público. Isto sugere a necessidade de as IES oferecerem orientações objetivas relativas ao risco em diferentes cenários e circunstâncias e a estratégias de redução de risco, não apenas em relação à ocupação dos espaços institucionais, mas também no percurso para as instituições.

Vozes de pós-graduandas e pós-graduandos

Estudantes de pós-graduação demonstraram ter uma realidade bem diversificada. Alguns não estavam cursando disciplinas, enquanto outros tiveram disciplinas interrompidas e outros persistiram com as disciplinas à distância. Isso reflete uma maior autonomia administrativa dos programas de pós-graduação (PPG) e as diferentes soluções encontradas.

Contudo, é preocupante observar que muitas reuniões com orientadores e com grupos de pesquisa não foram mantidas, o que pode ter contribuído com a queda na dedicação à produção da monografia e às dificuldades pessoais em avançar na pesquisa. É importante refletir, também, sobre possíveis efeitos de agravo na qualidade da saúde física e mental dos estudantes ocasionados por essas dificuldades.



Entre os pós-graduandos apareceu como receio a cobrança dos professores e a pressão do trabalho, com risco de não conseguir terminar a pesquisa ou não cumprir os devidos prazos. Este receio pode estar associado ao dado de que 43% dos participantes precisaram interromper a coleta de dados.

Apesar de ser minoria, é preocupante observar que 21% de discentes pensaram em abandonar a pós-graduação. Novamente, observamos o dado de que uma minoria se sente segura (44%) e apenas 28% sentem-se motivados a voltar às atividades presenciais. Quando perguntados sobre seus desejos, as principais respostas são de retorno à rotina com segurança. Nesse sentido, destacam um retorno gradual e seguro à universidade; retomar a rotina, podendo sair de casa.

Vozes de pós-graduandas e pós-graduandos

Em meio a essa confusão de sentimentos e desejos, ao pensar no retorno presencial, o que eles mais querem é a renegociação de prazos (90%), mas 62% pedem orientações individualizadas sobre como manejar a situação.

É importante que os orientadores sejam flexíveis diante destas necessidades. Por isso, a gestão de pós-graduação das IES deve estar ciente destas necessidades e intervir ativamente de modo a favorecer e incentivar que os PPG e orientadores garantam condições flexíveis para o cumprimento das atividades acadêmicas.

Vozes de docentes

Aproximadamente metade dos docentes diz não se sentir preparada para retornar para as atividades presenciais, sentindo-se desmotivada. A maioria (66%) sente-se insegura.

Torna-se fundamental, assim, que haja ações promovidas pela gestão, no sentido de tornar os ambientes mais seguros (provendo EPIs e outros recursos), medidas psicoeducativas (como campanhas visuais e nas redes sociais direcionadas ao cumprimento das medidas sanitárias adotadas) e de valorização profissional (o reconhecimento do valor do profissional e sua importância para a instituição é fundamental para a adesão a medidas propostas por esta).

Quanto aos desejos e expectativas, os docentes apontaram: principalmente a vacina, a segurança, e voltar para a IES. A vacina é vista como condição para o retorno presencial seguro. Entretanto, é interessante que, ao descrever segurança, os docentes inserem os EPIs, a infra-estrutura, higiene, álcool, distanciamento etc. Dentre os desejos, os docentes destacam a própria volta à IES, descrita como inserida no contexto do reencontro com o aluno, a retomada da rotina e das atividades e a oportunidade de rever os amigos. **Isso traz um importante cenário de afeto pelo ambiente de trabalho**, o qual deve ser valorizado e potencializado pelas instituições ao construir o contexto do retorno presencial.

É fundamental, assim, oportunizar momentos de reencontro que sejam seguros, mas que também sejam sociais e reestruturantes dos vínculos existentes.

Os docentes estão se planejando para retomar as aulas recapitulando conteúdos (61%) e modificando metodologias de ensino e de avaliação (75%). Essas iniciativas são muito válidas, mas devem obter também suporte institucional.

Formações pedagógicas, revisões do calendário acadêmico e discussões sobre os processos avaliativos podem ser estratégias válidas de serem adotadas. Será fundamental que o incentivo a ações pedagógicas inovadoras e adaptadas ao cenário emergencial seja acompanhado por medidas de desburocratização, para evitar que estratégias desejáveis - sobretudo aquelas baseadas em evidências, com eficácia reconhecida - sejam preteridas simplesmente por não serem facilmente acomodadas pelas estruturas e trâmites tradicionais.

Alguns professores pontuaram também o interesse em inserir a temática da pandemia em suas disciplinas (60%) e de fazer uma socialização como momento introdutório no primeiro dia (55%). Essas práticas coincidem com recomendações da literatura para que aspectos psicoafetivos tenham primazia nas ações de ensino emergencial em situações de crise.

Ações desse tipo devem ser mais estimuladas nas instituições, para serem implementadas por um número maior de docentes, e atingir mais estudantes, que se beneficiariam delas.

Os docentes manifestaram algumas expectativas referentes à gestão institucional para este retorno às atividades presenciais.

O foco central foi dado aos alunos, demandando:

- acesso à internet;
- condições para o distanciamento; e
- fornecimento de EPIs.

Nesse sentido, propõem:

- um retorno gradual, havendo treinamento e capacitação no uso de novas tecnologias;
- adaptação do espaço físico dos campi; e
- oferta de mais acompanhamento psicológico.

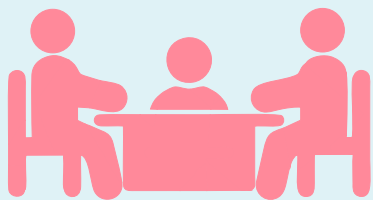
Muitas necessidades são compartilhadas com os outros membros da comunidade acadêmica e, ao serem implementadas, permitirão criar um ambiente acolhedor nas IES.

Vozes de técnicos-administrativos

Apesar de alguns servidores técnico-administrativos terem trabalhado presencialmente durante a pandemia (**Obrigada por terem se arriscado para manter nossas IES funcionando!**), a maioria pôde trabalhar remotamente (68%), sendo o mesmo percentual de servidores que afirmou ter dificuldade em conciliar essas demandas de trabalho com as atividades domésticas. Desse modo, tal qual os docentes, a IES receberá um corpo de servidores técnico-administrativos cansado e sobrecarregado. Além da frustração vivida por eles ao perceberem-se improdutivos (39%) e desanimados em trabalhar (38%).



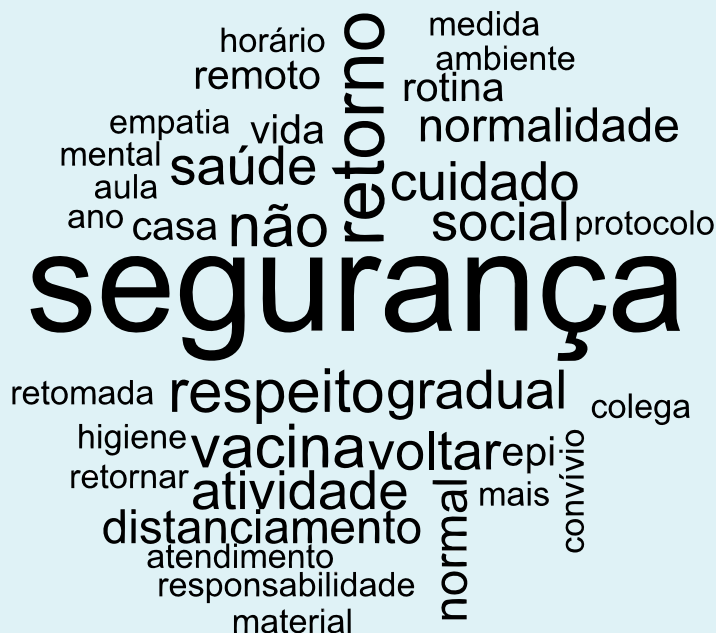
Um ponto positivo encontrado pela pesquisa foi que os servidores relataram terem se sentido apoiados pela gestão, mesmo que parcialmente (68%). Contudo, não se sentem seguros nem motivados para retornar ao trabalho presencial. **O medo, para estes servidores, está associado principalmente à incerteza e à impotência diante de um contexto perante o qual sentem desconfiança e angústia.** Já a ansiedade traz consigo um misto de sentimentos, pois combina a preocupação com a esperança e a alegria associadas ao retorno ao ambiente de trabalho. É importante que o gestor atente aos



sentimentos dos servidores, proporcionando espaços de expressão e permitindo que este trabalhe sentindo-se apoiado pela IES. Isso pode ser feito em espaços formais de reunião ou mesmo informais, de acordo com a cultura institucional. O gestor pode, ainda, recorrer a outros programas e projetos de suporte à qualidade de vida do servidor que já existam na instituição.

Na opinião dos próprios servidores, ao retornar presencialmente, os gestores devem proporcionar o estabelecimento de novas metas e protocolos de trabalho (87%) e orientações referentes à segurança sanitária (89%) como medidas prioritárias. Um número expressivo indica também a demanda por ações de acolhimento emocional (72%).

No que se refere aos principais desejos e expectativas, a palavra-chave destacada pelos servidores técnico-administrativos é “segurança”.



Junto a essa palavra, emergem desejos como vacina, normalidade, saúde e rotina. Contudo, quando suscitados a se expressar livremente, o destaque majoritário espontâneo é de recusa ao retorno das atividades presenciais enquanto não houver vacina, para um retorno em segurança, defendendo o trabalho remoto.

A gestão precisa trabalhar junto à sua equipe de servidores para que esse retorno seja sentido como uma decisão segura e seu trabalho respeitado. Nota-se que a ideia de retorno ainda é uma fonte de muita ansiedade e ações de caráter informativo serão tão importantes quanto às medidas sanitárias a serem adotadas. Junto a essas intervenções, parece que é fundamental que a instituição esteja aberta a acolher as demandas emocionais já presentes e que podem vir a crescer quando o retorno presencial se tornar uma realidade.

Finalizando...

Retomar apenas após a vacina é uma questão sensível, pois as aulas presenciais de muitas IES já foram reiniciadas, e as de outras também podem ser retomadas, antes do aparecimento de uma vacina (ou de sua distribuição e aplicação generalizada).



Estas questões, portanto, precisam ser discutidas e enfrentadas, assim como suas consequências na saúde física e mental de todos.

Também é importante ter em vista que mesmo a existência de uma vacina não é garantia de ausência de risco. Portanto, em qualquer cenário de retomada das atividades presenciais, será importante que as IES atuem para que os membros da comunidade compreendam princípios de biossegurança, adotem uma perspectiva de espectro de risco (ao invés do binarismo entre presença ou ausência de risco) e conheçam medidas objetivas de reconhecimento e redução de risco.

A pesquisa na qual esta cartilha se baseou nos permite saber o que a comunidade acadêmica do ensino superior em Belém-PA pensa agora, e quais são seus sentimentos e necessidades. Diante disso, gestores e a comunidade em si podem, ao tomar consciência desses, se preparar para o retorno de uma forma que promova saúde em todas as suas áreas.



Podemos sintetizar as orientações gerais nos seguintes pontos:

- necessidade de acolhimento emocional e atendimento psicológico individual e/ou em grupo;
- retomada gradual das atividades, favorecendo o estabelecimento de uma relação de confiança e a sensação de

- o desenvolvimento de programas sanitários que abranjam aspectos de educação e de higienização dos ambientes, bem como de disponibilização de EPIs.

- oportunização de espaços de diálogo entre diferentes categorias e nos diversos setores, para possibilitar a construção de uma experiência coletiva saudável.

- possibilidade de mudanças acadêmico-pedagógicas, que façam sentido para este novo momento.

Contatos finais

Indicamos abaixo alguns dos diversos serviços existentes que você pode procurar ou indicar a alguém que estiver sentindo que precisa de ajuda.

CVV - Centro de Valorização da Vida

Contatos: 188 | <https://www.cvv.org.br/>

Psicologia virtual UFPA

Contato: <https://psicologiavirtual.ufpa.br/inicio>

Clínica de Psicologia da UNAMA

Contatos: (91) 4009-3012 | Email: psico@unama.br

Clínica Escola de Psicologia ESAMAZ

Contatos: (91) 98337-2296 / 98819-4809

Fortiori Consultoria

Atendimento Clínico Psicológico para Estudantes

Contatos: (91) 3222-0038 | contato@fortioriconsultoria.com.br

Centro de Capacitação em Gestalt-Terapia

Contatos: (91) 3276-4448 / 98280-9291 / 98804-9027

ccgt@ccgt.com.br

Atendimento Social Online Coworking Crescer

Contato: <https://linktree.coworkingcrescer>

Equipe

Coordenação

Aline Beckmann Menezes (IFCH/UFPA)

Paulo Delage (CCSE/UEPA)

Colaboradores

Rachel Ripardo (NTPC/UFPA)

Paulo Goulart (NTPC/UFPA)

Auxiliares de Pesquisa

Aline Bento Neves

Amanda Gomes Diniz Pimenta

Daniel Oliveira da Costa

Danilo Mercês Freitas

Davi Gabriel Barbosa

Fernanda de Nazaré Almeida Costa

Gabriela Gomes Moura

Janaína Rabelo M. da Silva

João Gabriel Duarte de Lima

Lauro Vicente Marron da Silva Filho

Leilane Corrêa Cantão

Lorena Santos da Rocha

Luã Lincoln Menezes de Figueiredo

Maria Clara Soares Bulcão

Nayara Rosa Brito Souza

Pedro Lucas Carrera da Silva

Thierry Valente

Design e Diagramação

Luã Menezes