

Daniela Karine Ramos



Universidade Federal de Santa Catarina
dadaniela@gmail.com

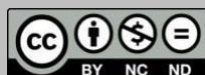
Submetido em: 23/09/2022

Aceito em: 04/02/2023

Publicado em: 25/03/2023



[10.28998/2175-6600.2023v15n37pe14120](https://doi.org/10.28998/2175-6600.2023v15n37pe14120)



Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional

ACOLHIMENTO EMOCIONAL PÓS-PANDEMIA: UM ESTUDO COM UNIVERSITÁRIOS

RESUMO

Este estudo teve o objetivo de analisar os conteúdos relacionados às emoções de estudantes universitários no momento de retorno às aulas presenciais para entender a sua influência sobre os sentidos atribuídos à pandemia. Realizou-se uma pesquisa de campo transversal de abordagem qualitativa com 28 estudantes que foram organizados em três grupos. A coleta de dados envolveu o registro das emoções e uma entrevista coletiva. A análise utilizou a codificação pelo método afetivo. Os resultados revelaram a frequência maior de emoções negativas e um segundo movimento de adaptação no retorno às aulas presenciais. Reconhece-se a importância do acolhimento emocional e do exercício da escuta do outro.

Palavras-chave: Regulação emocional. Ensino remoto. Ensino Superior.

POST-PANDEMIC EMOTIONAL WELCOME: A STUDY WITH UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to analyze the content related to the emotions of university students when they return to face-to-face classes, in order to understand their influence on the meanings attributed to the pandemic. A cross-sectional field research with a qualitative approach was carried out with 28 students who were organized into three groups. Data collection involved recording emotions and a collective interview. The analysis observed encoding by the affective method. The results revealed a higher frequency of negative emotions and a second adaptation movement when returning to face-to-face classes. The importance of emotional reception and the exercise of listening to the other is recognized.

Keywords: Emotional regulation. Remote teaching. University education.

RECEPCIÓN EMOCIONAL POSTPANDEMIA: UN ESTUDIO CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar el contenido relacionado con las emociones de los estudiantes universitarios cuando regresan a las clases presenciales para comprender su influencia en los significados atribuidos a la pandemia. Se realizó una investigación de campo transversal con enfoque cualitativo con 28 estudiantes que se organizaron en tres grupos. La recolección de datos involucró el registro de emociones y una entrevista colectiva. El análisis observó la codificación por el método afectivo. Los resultados revelaron una mayor frecuencia de emociones negativas y un segundo movimiento de adaptación en la vuelta a las clases presenciales. Se reconoce la importancia del abrazo emocional y el ejercicio de escuchar al otro.

Palabras Clave: Regulación emocional. Enseñanza remota. Enseñanza superior.

1 INTRODUÇÃO

As emoções têm distintas funções no cotidiano e influenciam o modo como agimos e nos comportamos. Em situações de perigo e ameaça, o medo tem a função de nos proteger, do mesmo modo que situações inusitadas e surpreendentes ficam marcadas em nossas memórias pelas fortes emoções suscitadas. Já na interação com o outro, as emoções percebidas nos ajudam a ajustar nossos comportamentos. Destaca-se que diante do contexto de pandemia, muitas foram as emoções; mesclaram-se medos e angústias pela ameaça de um vírus nocivo à sobrevivência e observou-se ansiedade pela dificuldade em prever o futuro e lidar com algo que não se esperava. Acrescenta-se, ainda, a necessidade de isolamento, que levou muitas pessoas a sentir solidão, tédio e saudade. As emoções se fizeram intensamente presentes e influenciaram o modo como cada um lidou com esse contexto.

De modo geral, as emoções são fenômenos psicofisiológicos que envolvem reações químicas e neurais (FUENTES et al., 2014; LENT, 2013), interferindo na avaliação subjetiva, nas crenças cognitivas (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005) e nas respostas comportamentais (LENT, 2013). A pandemia fez parte do contexto vivido e influenciou os modos de vida por um período de tempo, remetendo à necessidade de mudança e adaptação a circunstâncias contextuais que modificaram profundamente as relações interpessoais, as atividades laborais e de estudo.

No momento de pós-pandemia em que tivemos o retorno as atividades presenciais, novas emoções foram suscitadas e outro processo de adaptação precisou ser vivido por muitas pessoas. Isso porque as emoções são adaptativas (FUENTES et al., 2014) e “[...] nos ajudam a responder ao ambiente, interferem no modo como percebemos e sentimos o mundo” (RAMOS, 2020, p. 18).

Nas escolas e universidades, esse processo se deu, em muitos contextos, de forma gradativa, combinando momentos remotos e presenciais, e em outros passou-se direto do remoto ao presencial. Diante disso, este estudo tem o objetivo de analisar os conteúdos relacionados às emoções de estudantes universitários no momento de retorno às aulas presenciais para entender a sua influência sobre os sentidos atribuídos à pandemia e sobre o modo como eles lidaram as novas circunstâncias.

2 EMOÇÕES NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA E DA PÓS-PANDEMIA

As emoções estão relacionadas à forma como os fatos e as situações vividas são interpretadas (MOCAIBER et al., 2008). Cada situação vivida pode reverberar em distintas emoções para cada pessoa, pois as emoções estão vinculadas às formas como interpretamos e significamos o vivido com base em nossos conhecimentos e experiências prévias. As emoções precisam ser compreendidas como um processo que envolve múltiplas variáveis (MIGUEL, 2015). Assim, podemos inferir que as pessoas sentiram diferentes emoções no contexto da pandemia, o que influenciou no modo como se lidou com esse contexto. Isso porque o modo como lidamos com situações inusitadas e nossa percepção de risco, inerente ao contexto da pandemia, pode desencadear uma série de mudanças cognitivas e emocionais atreladas à autoproteção (MALLOY-DINIZ et al., 2020).

Dentre as medidas de combate e controle da pandemia que afetaram fortemente a vida das pessoas, foi o isolamento físico que levou ao fechamento das escolas e universidades, tornando o ensino remoto uma alternativa. Além de ser preciso lidar com as restrições na vida cotidiana, professores e estudantes tiveram que se adaptar de forma rápida ao novo modelo de ensino. De modo geral, as medidas restritivas de controle à pandemia contribuíram para piorar a qualidade de vida, gerando menor satisfação com a vida (LI et al., 2020).

Reconhece-se que as medidas de isolamento, sustentadas por evidências científicas e com o objetivo de proteger a saúde da população, impactaram na saúde mental daqueles que viveram as consequências dessas restrições (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020). O isolamento repercutiu diretamente nas atividades laborais, sociais e de estudo, trazendo tanto impactos psicológicos, como econômicos e sociais.

Assim, o contexto da pandemia repleto de mudanças, adaptações e riscos relacionados à doença amplamente difundidos geraram distintas emoções. As situações pessoais e sociais estão associadas às emoções, pois ao interagir com o meio estamos sujeitos a reações e consequências que podem gerar prazer, dor, alegria, tristeza, culpa, etc. (BECHARA, 2003).

O modo como lidamos com a pandemia e suas consequências atreladas à vida cotidiana repercutiram em muitas emoções que influenciaram nossos comportamentos. Considera-se que as emoções têm função adaptativa, nos preparando e orientando

nossos comportamentos para experiências positivas ou negativas (FONSECA, 2016). Isso porque as experiências emocionais positivas ou negativa influenciam o comportamento e os processos mentais (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005). Quando vivenciamos situações que geram emoções positivas, tendemos a querer experimentar e vivê-las novamente. Quando experimentamos emoções positivas, nos sentimos mais motivados para fazer coisas, somos mais persistentes, tendemos a interpretar o ambiente de forma mais positiva. Entretanto, quando as emoções são negativas, tendemos à esquiva e ao evitamento, podendo ainda experimentar o humor alterado, ter menos iniciativa e manifestar pensamentos mais negativos.

Nessa perspectiva, Fonseca (2016) salienta que aprendemos com as emoções, procuramos por atividades e experiências que nos tragam boas emoções e evitamos aquelas que não nos fazem bem. Diante do medo de pegar o vírus ou perder alguém próximo, muitas pessoas modificaram seus comportamentos e atenderam às medidas de isolamento, por exemplo.

Outro aspecto a ser considerado refere-se ao acesso às informações sobre a pandemia, que aconteceu em diferentes meios. O amplo acesso às informações, tanto falsas como pautadas no conhecimento científico, contribuíram para a compreensão da situação vivida e a atribuição de sentido. Entretanto, as informações difusas, contraditórias e muitas vezes alarmantes contribuíram para gerar comportamentos e respostas disfuncionais. Isso porque, segundo Malloy-Diniz et al. (2020, p. 48), a nossa percepção de risco tem por base a “[...] confluência entre o acesso à informação e estilos pessoais, nem sempre racionais, de processamento de informação, como crenças e estilos cognitivos que influenciam a tomada de decisão”.

Ao mesmo tempo, as emoções influenciam nossa tomada de decisão (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005), pois as experiências anteriores servem como base para antecipar o que pode acontecer quando agimos de determinado modo. Por exemplo, no passado tentamos concluir a subida ao pico mais alto da cidade e sentimos muita frustração, depois de tanto empenho e dedicação, já que por questões ambientais e cansaço não foi possível chegar ao objetivo final. Se somos novamente convidados a uma empreitada similar, vamos considerar essa experiência emocional anterior para avaliar se aceitamos ou não novamente tentar subir ao pico mais alto da cidade.

O modo como lidamos com as emoções e as repercussões sobre o nosso comportamento estão relacionadas à nossa capacidade de regulação das emoções. Segundo Katz e Gottman (1995), essa capacidade de reconhecer as emoções, inclui lidar com emoções negativas e positivas, bem como gerenciar as reações e o modo como as

expressamos. A expressão da emoção inclui diferentes componentes, como a “[...] reação muscular interna, comportamento expresso, impressão afetiva subjetiva e cognições” (MIGUEL, 2015, p. 153).

A regulação pode ocorrer de forma antecedente, antes da resposta emocional (*regulação antecedente* da emoção); para tanto, estratégias podem ser utilizadas, como a modificação da situação, a forma como a atenção é alocada e a modificação cognitiva. Outra forma de regulação é focalizada na modulação da resposta emocional, quando se inibe a resposta emocional de tal modo que os outros não percebem o que se está sentindo. (MOCAIBER et al., 2008).

Muitas estratégias podem ser utilizadas para regular as emoções, o que é fundamental para nossa melhor adaptação ao ambiente, incluindo lidar com problemas, pessoas, imprevistos, perdas, riscos etc. A pandemia exigiu a capacidade de regular as emoções e, também, levou muitas pessoas a terem respostas disfuncionais. Malloy-Diniz et al. (2020) chamam a atenção para dois grandes padrões de respostas consideradas disfuncionais que puderam ser observados durante a pandemia: a hiperativação autonômica, incluindo respostas de medo e ansiedade, e os comportamentos típicos depressivos.

A combinação de vários fatores vinculados ao período da pandemia, como as medidas de isolamento físico, a ampla difusão de informações, incluindo pseudoinformações, e ausência de atendimento e tratamento efetivo, contribuiu para a disseminação de um estado de insegurança e medo, que trouxe consigo repercussões no cotidiano e na saúde mental da população (MOREIRA et al., 2020). Todos esses fatores parecem ter contribuído para o aumento da depressão, da ansiedade e do estresse em universitários, o que foi apontado por Maia e Dias (2020) e Rodrigues et al. (2020).

Ressalta-se que as taxas de prevalência de sintomas de ansiedade e depressão aumentaram com o contexto pandêmico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020), o que transformou os problemas de saúde mental em uma epidemia paralela, segundo análise da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2009).

A repercussão sobre a saúde mental das pessoas pôde ser observada em vários âmbitos da sociedade e em diferentes faixas etárias, incluindo estudantes universitários. Vários estudos apontam que estudantes universitários tiveram problemas de saúde mental, muitas vinculados ao modo como lidaram com as emoções (GOMES et al., 2021; LI et al., 2020; MAIA; DIAS, 2020; RODRIGUES et al., 2020).

Muitos dos relatos de doenças mentais identificadas em estudantes do ensino superior podem estar relacionados à falta da interação social (BARROS, 2021). O período

da pandemia, especialmente com o distanciamento físico, levou muito estudantes a ficarem sem contato presencial com familiares, o que provocou tédio e incerteza sobre a realidade e o futuro (BROOKS et al., 2020). Somado a isso, destaca-se que o suporte social apresenta uma associação diretamente proporcional a comportamentos de preservação da saúde e inversamente proporcional a sintomas de depressão e percepção de estresse (PELTZER, 2004).

Li et al. (2020), ao realizarem um estudo sobre as postagens em uma das principais redes sociais da China, comparando antes e depois da pandemia, observaram que as emoções negativas, como ansiedade, depressão e indignação aumentaram, enquanto os escores indicativos das emoções positivas e satisfação com a vida diminuíram.

Outro estudo sobre as manifestações emocionais e estratégias de manejo emocional de adolescentes escolares diante da pandemia por Covid-19, por meio da análise das respostas 15 estudantes a um questionário, identificaram que as principais emoções expressas foram cansaço (63,6%), tristeza (45,5%), saudades do colégio e dos amigos (45,5%), falta das aulas presenciais (18,2%), indiferença (27,3%) e depressão (9,1%). Emoções positivas como alegria (27,3%) também foram identificadas (GOMES et al., 2021).

Maia e Dias (2020), ao analisarem se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários, comparando dados coletados durante o período pandêmico com anteriores de uma amostra de 460 participantes que responderam a um questionário sociodemográfico e escalas de ansiedade, depressão e estresse, evidenciaram que os estudantes apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse durante o período da pandemia (MAIA; DIAS, 2020).

De outro modo, a partir da revisão de literatura de Rodrigues et al., (2020), observa-se que os estudos sobre a saúde mental dos universitários e na educação médica durante o período da pandemia revelaram a presença de transtornos como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático.

Considerando a importância das emoções e quanto elas interferem em nossos comportamentos, torna-se fundamental compreender o modo como as emoções afetaram a vida das pessoas durante a pandemia e dar atenção também ao processo de retorno às atividades presenciais.

3 METODOLOGIA

O estudo realizado caracteriza-se como uma pesquisa de campo transversal de abordagem qualitativa (MATTAR; RAMOS, 2021). O campo foi constituído por três turmas de graduação de licenciatura da Universidade Federal de Santa Catarina na primeira semana de retorno ao presencial, após quatro semestres terem sido conduzidos de forma remota devido ao contexto da pandemia de Covid-19.

Participaram do estudo 28 alunos de graduação, com idade entre 19 e 29 anos, que cursam licenciatura em cursos presenciais. Configuraram-se três grupos de 6, 10 e 12 participantes respectivamente, compostos por alunos de diferentes cursos.

O procedimento de coleta foi realizado em dois momentos em cada um dos grupos. Em um primeiro momento, pediu-se para que os alunos registrassem o que sentiam e quais emoções emergiam quando pensavam na pandemia vivida e nesse momento de retorno às aulas presenciais na universidade. A partir disso, em círculo na sala de aula, foram convidados a compartilharem as emoções registradas, procurando explicar por que tinham sentido tais emoções, observando procedimentos de uma entrevista coletiva.

A coleta favoreceu o autorrelato pautado tanto no registro como no compartilhamento, por considerar, de acordo com Gazzaniga e Heatherton (2005), que o autorrelato é a maneira mais direta para se estudar as emoções, ou seja, pergunta-se às pessoas como elas se sentem.

A análise de dados observou os procedimentos da análise de conteúdo, partindo da transcrição das falas do momento do compartilhamento. Inicialmente, procedeu-se à leitura flutuante e posterior codificação (BARDIN, 2016), tendo como categorias as emoções citadas. O processo de codificação pautou-se no método afetivo pela codificação por emoções, registrando os sentimentos e emoções verbalizados pelos participantes e mesmo inferidos pelo pesquisador (SALDAÑA, 2016).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando que a pandemia teve impacto negativo na saúde mental de estudantes universitários (MAIA; DIAS, 2020), cabe considerar o modo como se retomam as atividades presenciais e lida-se com o vivido durante esse período. Diante disso, depois de quatro semestres que ocorreram de forma remota na universidade, observou-se a necessidade de acolher emocionalmente esses estudantes.

Dentre as estratégias de acolhimento, utilizou-se a escuta e o compartilhamento das emoções, partindo-se da compreensão de que o acolhimento envolve o cuidado

mútuo, volta-se para as relações entre as pessoas e apoia-se no encontro (DANTAS et al., 2021). No retorno ao presencial, depois um longo processo de distância devido às aulas remotas, o acolhimento mostrou-se importante para reaproximação dos alunos e como forma de conhecer como estavam voltando à universidade.

Na escuta acolhedora, observaram-se as características fundamentais da escuta como condição da comunicação humana que implica relações interpessoais que envolvem o esforço intencional de compreender o outro, a suspensão de julgamentos e o exercício de uma atitude acolhedora e aberta, empática, humilde e respeitosa (RIBEIRO; MONTEIRO, 2021). Assim, a partir dos registros iniciais individuais, o momento em grupo permitiu a partilha das emoções e dos sentimentos, o compartilhamento do que foi vivido e o reconhecimento de várias situações vividas, de modo a favorecer a sensação de pertencimento ao grupo.

A análise do conteúdo compartilhado evidenciou uma maior frequência de emoções negativas vinculadas à pandemia e ao retorno às aulas presenciais. Esse resultado reforça as evidências identificadas em outros estudos desenvolvidos com estudantes que observaram a presença marcante de emoções negativas (GOMES et al., 2021; LI et al., 2020; MAIA; DIAS, 2020).

Quadro 1 — Emoções e frequência das emoções negativas e positivas dos estudantes universitários em relação à pandemia no retorno às aulas presenciais.

Emoções negativas	Frequência	Emoções positivas	Frequência
Ansiedade	15	Alegria	3
Medo	12	Aprendizado	1
Frustração	4	Gratidão	1
Angústia	3	Tempo	1
Isolamento	2	Autoconhecimento	1
Tristeza	2	Esperança	2
Dor	1	Soma	9
Decepção	1		
Agonia	1		
Privacidade	1		
Desânimo	1		
Insegurança	1		
Aborrecimento	1		
Saudade	1		
Desespero	1		
Soma	47		

Fonte: Elaborado pela autora.

No quadro 1, destacam-se duas principais emoções: a ansiedade (n=15) e o medo (n=12). Considerando que os participantes poderiam registrar e compartilhar mais

de uma emoção, observa-se que a ansiedade corresponde a 31,9% dos registros, e o medo, a 25,5%. O sentimento de ansiedade esteve vinculado a vários sentidos, como em relação à privação das coisas; segundo um relato, “senti muita ansiedade porque para mim senti um pedaço da vida estava sendo roubado” (E17). Além disso, muitos participantes, ao citarem a ansiedade, não chegavam a justificar, apesar de enfatizarem o quanto esse sentimento esteve presente.

Em outro sentido, a ansiedade foi associada à sensação de impotência. Segundo uma estudante, “não podia fazer nada em relação ao que estava acontecendo, vendo todos os planos desmoronando sem poder fazer nada” (E15). E outro descreve “a ansiedade estava junta com o sentimento de impotência de ver as coisas e não poder fazer nada” (E18). A ansiedade mostra-se associada à impotência diante da pandemia e a dificuldade de prever o futuro (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020).

O medo durante a pandemia esteve fortemente relacionado à doença e ao medo da perda de alguém. Um dos estudantes cita: “tive muito medo de pegar a doença e medo de morrer” (E13), enquanto outro menciona “um pouco de desespero com medo de contaminar as pessoas” (E15).

Combinam-se a essas emoções a excessiva divulgação de notícias nas mídias sociais, o que resultou na exacerbação da angústia, da ansiedade e do temor pelo futuro (MALLOY-DINIZ et al., 2020). Diante da influência do acesso à informação e a emergência de emoções, é importante reforçar políticas e ações que divulguem os dados de forma consistente, de modo a contribuir para que as pessoas entendam os dados adequadamente, evitando respostas excessivas ou inadequadas (LI et al., 2020). Assim, caberia no processo de formação desses estudantes abordar e discutir a pandemia, como um espaço de compartilhamento e esclarecimento das informações vinculadas, privilegiando o respaldo científico e considerando o ambiente acadêmico de que fazem parte.

Muitos estudantes tinham recém ingressado na universidade e tiveram duas semanas de aula presencial, ficando depois quatro semestres de forma remota. Assim, migraram para uma realidade online que transpôs diferentes metodologias e a prática pedagógica da educação presencial e do território físico para o que se denominou como ensino remoto (MOREIRA; HENRIQUES; BARROS, 2020). Essa transposição e o novo formato levou a um processo de adaptação, tanto em relação aos processos de ensino e aprendizagem como da vida cotidiana. Alguns estudantes precisaram voltar a viver com os pais, já que a universidade recebe muitos estudantes de outras cidades e estados do

país. Segundo E18, “voltar para casa dos pais, impactou, porque virou a casa dos pais já não era mais a minha casa, quase como um retrocesso”.

O isolamento físico e o afastamento das atividades rotineiras levaram ao sentimento de saudade e solidão. Segundo E12, “Senti saudade de tudo, da vida, da família, das pessoas, do abraço” e “senti muita solidão porque fiquei longe dos amigos e mesmo estando com a minha família sentia falta da convivência” (E14). Essas emoções são esperadas no período de isolamento, que pode “intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza” (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020, p.22).

No momento do fechamento da universidade, professores e alunos tiveram que se adaptar a uma nova realidade, substituindo parte das interações e do convívio social por relações mediadas pelas tecnologias digitais. Isso também aconteceu em relação às atividades laborais.

Nesse modelo de ensino alternativo, as emoções negativas também foram relatadas em relação ao processo de aprendizagem, que passou a acontecer de forma remota. Segundo alguns estudantes, “senti tristeza por ter que ter aula online e sentia que não estava aprendendo tanto, parecia que trabalhava mais a mente e aprendia menos” (E19) e “era muito difícil manter a concentração e se organizar para estudar, eu mesmo sentia muita preguiça e pouca vontade aprender” (E7).

No grupo de participantes, três estudantes relataram terem adoecido psicologicamente, diagnosticados, passando a fazer uso de medicação. A estudante E8 relata no grupo: “tive problemas com ansiedade e depressão, estou até hoje tomando medicamento”. Esses casos reforçam o quanto a pandemia teve impacto negativo na saúde mental de estudantes universitários (MAIA; DIAS, 2020).

A ansiedade e o medo foram citados tanto em relação à pandemia em si, mas também quando se começa a ter o movimento de retorno. Segundo os estudantes: “senti um pouco de ansiedade pela volta por não conhecer mais o pessoal” (E19). O medo do retorno esteve muito associado ao desconhecimento de como as atividades voltariam a ser, como se observa nas seguintes falas: “tive medo porque abriu e tivemos que voltar” (E1), “voltar dá medo porque não se sabe o que vai acontecer” (E4), “cada primeira vez, em uma festa ou restaurante, a preocupação e o medo” (E10) e “voltei ao presencial com um pouco de medo sobre o ritmo de estudo, ainda em adaptação, sem saber como será” (E13).

As emoções relacionadas ao retorno podem ser resultado do próprio efeito tardio da pandemia, que inclui transtornos de adaptação e manifestações de estresse pós-traumático (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020, p. 22).

No retorno, há relatos de “esperança porque agora aqui vai aprender um pouco melhor. Conhecer pessoas que estão querendo a mesma coisa que a gente” (E16). Nessa perspectiva, E9 destaca aspectos positivos desse movimento: “adaptação que ao final facilitaram a vida, coisas que se tornaram digitais e mais fáceis, especialmente as burocráticas”.

Destaca-se que, na volta às aulas presenciais, observa-se um segundo movimento de adaptação, porque é necessária uma nova organização da vida, voltar a morar na cidade da universidade, conciliar os estudos com horário 100% presencial alocado nos dias e horários da semana com o trabalho.

As emoções positivas, como a alegria, surgem como uma emoção associada à possibilidade de retorno. Um estudante expressa: “penso em alegria porque não aguentava mais ficar em casa” (E4), e outro: “sinto-me feliz de estar nesse momento (presencial) já não aguentava mais a tela, fazer encontros virtuais” (E10).

Salienta-se que o contexto de pandemia levou ao estabelecimento de um novo modo de ensinar e aprender, que não era educação presencial, nem educação a distância. Durante a pandemia, esse novo modo ficou conhecido como ensino remoto emergencial, que se estabeleceu para responder a uma mudança temporária para garantir a continuidade aos processos educativos (HODGES et al., 2020), que antes eram presenciais, pautando-se na implementação de modelos de aprendizagem móvel e de soluções com o uso de tecnologias digitais e no ambiente on-line.

Do contexto da pandemia ao retorno às aulas presenciais, destaca-se que o ambiente e as circunstâncias do processo de formação dos estudantes modificaram-se, emergindo eventos ambientais que demandaram respostas emocionais. Isso porque, segundo Gazzaniga e Heatherton (2005, p. 315), “as emoções são respostas imediatas a eventos ambientais”. Assim, diante de tantas mudanças, também emergem sentimentos contraditórios com a situação; uma estudante relata: “tive medo de voltar a sala porque parece que não sabia mais como lidar com as pessoas e estou animada pelo mesmos motivos”.

Muitas das reações emocionais e alterações relacionadas à pandemia são consideradas dentro da normalidade esperada para a situação vivida; entretanto, alguns fatores podem influenciar o impacto à saúde mental, como a percepção da magnitude da pandemia e o grau de vulnerabilidade das pessoas (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020). A magnitude pode estar relacionada às perdas tanto materiais, relacionadas às atividades laborais, como sociais, e mesmo o luto pela perda de pessoas ou familiares próximos. Observa-se que alguns estudantes enfatizam a preocupação com familiares que faziam

parte de grupos de risco, devido à idade ou algum quadro de saúde, o que influenciou a percepção da magnitude da pandemia e resultou em emoções mais negativas e mudanças no comportamento.

Dentre os resultados obtidos, também se observou o contexto de pandemia como uma possibilidade de aprendizagem e de valorização da vida cotidiana. Segunda um aluno: “A pandemia ensinou a valorizar coisas que não se dava valor, como encontrar as pessoas e conversar. Gerou um processo de autoconhecimento” (E12).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia levou a mudanças profundas no cotidiano, o que gerou emoções que tinham a função de auxiliar no processo de adaptação. Porém, muitos fatores e variáveis modificaram o modo como cada um significou e lidou com esse contexto. Observam-se, sobretudo, emoções negativas relacionadas à pandemia, mas também emoções positivas, especialmente vinculadas ao retorno às atividades presenciais.

Somaram-se as medidas restritivas, como o isolamento físico, e a vivência de um novo modo de ensino e aprendizagem, denominado ensino remoto, que tornou necessária a regulação das emoções de modo a lidar melhor e adaptar-se a esse modelo de educação.

No retorno ao presencial, reconhece-se a importância do acolhimento emocional e do exercício da escuta do outro como forma de compartilhamento das emoções, de valorização das experiências vividas e de reconhecimento por pares. Valorizar as emoções no processo de ensino e aprendizagem é fundamental, pois tem impacto sobre a disposição para aprender.

Este estudo teve um caráter qualitativo sem perspectiva de generalizar os achados, mas com o propósito de compreender as emoções na pandemia e pós-pandemia e para reforçar a importância do cuidado e das emoções no processo educacional. Dentre suas limitações, registra-se o tamanho da amostra e a coleta dos dados ter ocorrido em uma única instituição. Ao mesmo tempo, evidencia-se a necessidade de outros estudos que possam aprofundar a compreensão sobre os impactos da pandemia sobre as emoções e aprendizagem dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 1. ed. 3. reimp. São Paulo: Edições 70, 2016.

- BARROS, Gabrielly M. M. et al. Os impactos da Pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e47210918307-e47210918307, 2021.
- BECHARA, Antoine. O papel positivo da emoção na cognição. In: ARANTES, Valéria A. (Org.) **Afetividade na Escola: alternativas teóricas e práticas**. São Paulo: Summus, 2003. p. 191-213.
- BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
- DANTAS, Sylvia D. et al. A pandemia dos outros: acolhimento psicossocial intercultural como desintoxicação narrativa e ressignificação existencial. **Travessia- revista do migrante**, n. 91, p. 1-16, 2021.
- FONSECA, Vitor da. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016.
- FUENTES, Daniel et al. (org). **Neuropsicologia: teoria e prática**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- GAZZANIGA, Michael S.; HEATHERTON, Todd F. **Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento**. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2005.
- GOMES, Aline Dias et al. Emoções manifestas por adolescentes escolares na pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e47110313179-e47110313179, 2021.
- HODGES, Charles B. et al. The difference between emergency remote teaching and online learning. **EDUCAUSE Review**, 2020.
- KATZ, Lynn Fainsilber; GOTTMAN, John M. Vagal tone protects children from marital conflict. **Development and Psychopathology**, v. 7, n. 1, p. 83-92, 1995.
- LAU, Patrick SY; WU, Florence KY. Emotional competence as a positive youth development construct: A conceptual review. **The Scientific World Journal**, v. 2012, 2012.
- LENT, Roberto. **Neurociência da mente e do comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2013.
- LI, Sijia et al. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 6, p. 2032, 2020.
- MAIA, Berta R.; DIAS, Paulo C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
- MALLOY-DINIZ, Leandro F. et al. Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 46-68, 2020.
- MARIN, Angela Helena et al. Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 13, n. 2, p. 92-103, 2017.
- MIGUEL, Fabiano K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-usf**, v. 20, p. 153-162, 2015.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia**. Brasília: 2020. Disponível em:

<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-napandem>

MOCAIBER, Izabela et al. Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. **Psicologia em estudo**, v. 13, p. 531-538, 2008.

MOREIRA, J. Antônio; HENRIQUES, Susana; BARROS, Daniela M. V. Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia. **Dialogia**, p. 351-364, 2020.

NOAL, Débora da S., PASSOS, Maria F. D., FREITAS, Carlos M. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.

PELTZER, Karl. Stress, psychological symptoms, social support and health behaviour among black students in South Africa. **Journal of Child and Adolescent Mental Health**, v. 16, n. 1, p. 19-23, 2004.

RAMOS, Daniela K. Competência emocional: como os jogos podem contribuir com o seu desenvolvimento? **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e132953170-e132953170, 2020.

RIBEIRO, Joaquim H. S., MONTEIRO, Karla R. B. A escuta e o cuidado: reflexões sobre a a essencialidade ontológica. *In*: RIBEIRO, Joaquim H. S.; RIBEIRO, Fátima H. do E.; SANTO, Maria de N. de S.; DINIZ, Cleisiane X. (org.). **O cuidado: contextos e práticas interdisciplinares - Saúde, Filosofia e Educação**. Curitiba: Appris, 2021.

ROCHA, E. A aprendizagem vista de uma perspectiva neurocientífica. *In*: OCDE. **Compreendendo o cérebro: rumo a nova ciência da aprendizagem**. São Paulo: SENAC, 2003. p. 71–98.

RODRIGUES, Bráulio B. et al. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de Covid-19. **Revista brasileira de educação médica**, v. 44, 2020.

SALDAÑA, Johnny. **The coding manual for qualitative researchers**. 3rd ed. Los Angeles: Sage, 2016.