

APRENDIZADOS EM TEMPOS DE PANDEMIA: REFLEXÕES COM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM.

**Natália Weber Weber¹; Ana Luiza Rios Antunes²; Artur Vernier Stochero³;
Gabriele Vitória Chaves da Silva⁴; Martha Helena Teixeira de Souza⁵.**

RESUMO

O estresse em níveis normais é benigno ao organismo, entretanto em níveis elevados é considerado tóxico. Nesse trabalho, o enfoque é com acadêmicos de enfermagem, sendo variados os fatores que podem contribuir nesse processo. O objetivo do artigo foi relatar a experiência da atividade educativa na modalidade online com alunos do 3º e 7º semestre. A metodologia utilizada foi a aplicação de um questionário através do Google Forms e, a partir das respostas, foi feita uma análise observando a relação do estresse com os prováveis fatores que contribuem para isso. Os resultados na pergunta referente às aulas cansativas e extensas, 65,4% responderam que sim, enquanto 34,6% responderam não. Dessa forma, concluímos que os principais problemas que mais geram estresse estão relacionados com as aulas de modo remoto e toda a sobrecarga que isso acarreta, principalmente pelas aulas exaustivas e pelo ambiente de estudo apresentar muitos ruídos externos, o que desconcentra-os.

Palavras-chave: Aulas remotas; Covid-19; Estresse, Estudantes.

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde.

1. INTRODUÇÃO

O ser humano é marcado por processos fisiológicos e sociais, ou seja, através dos estímulos biopsicossociais possuem a capacidade de moldar-se pela plasticidade cerebral. Esse processo está presente desde o início da vida até o envelhecimento, influenciando em como o indivíduo interagirá com o meio (BRENTANI, 2014).

O meio social é um dos fatores que mais influenciam no desenvolvimento do mesmo, visto que é preciso que ocorra uma inserção, geralmente mediado pela

¹ Natália Weber Weber - Universidade Franciscana (weber.natalia@ufn.edu.br).

² Ana Luiza Rios Antunes - Universidade Franciscana (ana.rios@ufn.edu.br).

³ Artur Vernier Stochero - Universidade Franciscana (artur.vstochero@ufn.edu.br).

⁴ Gabriele Vitória Chaves da Silva - Universidade Franciscana (gabriele.vitoria@ufn.edu.br).

⁵ Martha Helena Teixeira de Souza - Universidade Franciscana (marthats@ufn.edu.br).

família da criança nesse contexto. Nesse sentido, são diversos os ambientes que os englobam, desde aqueles que respeitam a subjetividade de crianças e adolescentes até os ambientes onde a violência é recorrente, física ou mental. São justamente nesses contextos, dentre outros, em que o índice de estresse prejudicial à saúde aumenta de forma considerável (BOECKEL; WAGNER; KLUWE-SCHIAVON; CAMARGO; GRASSI-OLIVEIRA, 2016).

Em vista disso, pode-se considerar, segundo os autores Boeckel, Wagner, Kluwe-Schiavon, Camargo e Grassa-Oliveira (2016), que o estresse em níveis normais é benigno ao organismo, pois auxilia no desenvolvimento pessoal e na adaptação nos diferentes cenários vivenciados, fazendo com que esse paciente não permaneça sempre em sua zona de conforto. Entretanto, em níveis elevados é considerado tóxico, pois quando a pessoa vivencia diariamente, de forma crônica um estado considerado de luta e fuga/estado de alerta, a vida e as relações desses indivíduos serão prejudicadas diretamente.

Concomitante a isso, a partir de pesquisas relacionadas ao tema estresse, alguns autores evidenciaram na literatura a relação do estresse com adolescentes, relatando fatores como o sexo, em ênfase para o feminino, visto que por influências culturais, a maioria dos meninos não participam das pesquisas de forma comprometida, omitindo diversos dados subjetivos reais, o que se contrapõe às mulheres, que participam de modo empenhado e fidedigno com a atual situação vivenciada pelas mesmas (MARQUES; GASPAROTTO; COELHO, 2015).

Além disso, outro fator que contribui para o agravamento do quadro são as atividades acadêmicas. Esse cenário demonstra alguns pontos-chaves, tanto pelo sentimento de cobrança em buscar conhecimentos além dos passados pelos professores, como pela cobrança dos mesmos em querer que o aluno aprenda e reflita sobre o conteúdo abordado de maneira mais rigorosa. Nesse sentido, os autores relatam que esse ambiente se torna mais agressivo em escolas particulares, onde a disputa é maior, tanto entre os alunos como para cursos profissionalizantes (MARQUES; GASPAROTTO; COELHO, 2015).

Segundo Bublitz, Guido, Freitas e Lopes (2012), ao ingressar em uma universidade, o aluno geralmente espera abordar e trabalhar matérias com

direcionamento de conteúdo do seu interesse. Entretanto, com um enfoque para o curso de enfermagem, o ambiente de estudo integra uma ampla variedade de conteúdos, o que pode proporcionar ao acadêmico que ele saia da sua zona de conforto, e esse fato pode ocasionar situações estressantes. Nesse sentido, são variados os fatores que podem contribuir nesse processo, desde aliar estágios com as atividades acadêmicas, as dificuldades durante o curso, realizar muitas matérias em um único semestre, conciliar emprego, estudo e momentos de lazer, dentre outros fatores.

A cerca disso, os próprios procedimentos que os acadêmicos realizam nos campos práticos possuem influência, principalmente nos primeiros contatos com o paciente, devido há insegurança de realizar o procedimento de forma equivocada. Entretanto, isso não anula que alunos concluintes do curso, apesar de já possuírem bastante experiência e segurança, possuem a mudança de alunos para ingressantes no mercado de trabalho, fato esse que pode gerar piora nos quadros de estresse (BUBLITZ; GUIDO; FREITAS; LOPES, 2012).

A partir disso, é possível fazer uma relação com o atual cenário epidemiológico da população mundial, que vivência um momento de extremo desgaste físico e emocional devido a pandemia de COVID-19, iniciado no final do ano de 2019, que trouxe grandes mudanças no cotidiano da população. Dentre essas mudanças o distanciamento social, marcado pelas aulas online e os trabalhos no modo home office. No início, a informação que todos tinham eram de apenas 15 dias afastados da sala de aula, trabalhos e afins. Porém, a situação começou a agravar-se e, a partir dos estudos mais específicos sobre o vírus, foi evidenciado que permaneceria por tempo indeterminado. Isso gerou desgastes emocionais/estresse, principalmente pelo confinamento e pela mudança da modalidade das aulas, tornando-se remota, o que os estudantes e professores não estavam habituados (DIAS; PINTO, 2020).

Dessa forma, a maioria dos estudantes da graduação de enfermagem não puderam realizar suas aulas práticas em laboratórios ou hospitais por causa da pandemia, apenas pequenos grupos estão em atividade, deixando os acadêmicos incomodados com a espera de trocas de bandeiras ou autorizações institucionais

para voltar ou começar com as atuações na área da saúde. A partir desse cenário, é importante que tenham políticas públicas, visando uma ampla qualidade e atenção a educação, que busquem um enfoque de melhoria nesse âmbito (DIAS; PINTO, 2020).

Sendo assim, a questão norteadora seriam quais são os principais fatores que geram estresse nos estudantes? O objetivo do artigo foi relatar a experiência de atividade educativa na modalidade online com alunos do 3º e 7º semestre, pertencentes ao curso de enfermagem da Universidade Franciscana, no município de Santa Maria-RS, assim como promover a eles um momento de lazer, mostrando-lhes que podem conciliar estudos/vida social com momentos de diversão e descanso.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no período de março a junho de 2021, como atividade proposta pela disciplina Integração Ensino Serviço e Comunidade I. A proposta insere no seu conteúdo o debate sobre o estresse no ambiente acadêmico, principalmente devido a pandemia e aulas online. O público foco será abordado com alunos do 3º e 7º semestre do curso de enfermagem da Universidade Franciscana, Santa Maria/RS. Concomitante a isso, em parceria com a universidade e os respectivos alunos do curso, ocorrerá a aplicação de um questionário através do Google Forms e, a partir das respostas, foi feita uma análise observando a relação do estresse com os prováveis fatores que contribuem para isso.

Em vista disso, o principal foco é proporcionar aos estudantes um momento de descontração, mostrando que é possível conciliar estudos com momentos de lazer, pois dessa forma, é possível minimizar os impactos que a pandemia possivelmente causou na saúde mental desses alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diante do questionário aplicado com as turmas do 3º e 7º do curso de Enfermagem da Universidade Franciscana, realizado com 26 alunos, sendo 13 do 3º semestre e 13 do 7º, foram obtidos os seguintes resultados:

Na primeira pergunta, foi questionado sobre o aprendizado dos alunos, se os mesmos estavam compreendendo as explicações dos professores, onde foi constatado que 53,8% responderam que sim e 46,2% responderam que estavam compreendendo parcialmente. No segundo questionamento, referente a disponibilidade dos professores em sanar as dúvidas, os resultados encontrados mostraram que 61,5% responderam ótimo, 26,9% bom e 11,5% regular. Na terceira pergunta sobre se às aulas estão cansativas e extensas, 65,4% responderam que sim, enquanto 34,6% responderam não.

Na pergunta de número 4, foi questionado sobre o rendimento dos alunos nas aulas, obtendo 50% regular, 30,8% bom, 15,4% ótimo e 3,8% ruim. No quinto questionamento, referente ao interesse dos pais sobre o aprendizado dos filhos, a maioria respondeu que sim, em torno de 61,5%, 34,6% parcialmente e 3,8% não. A sexta pergunta é referente ao assunto COVID-19, onde foi abordado se os familiares já contaminaram-se com o mesmo, obtendo resultados de 53,8% não e 46,2% sim.

Concomitante a isso, a sétima pergunta relativa à proximidade com os familiares contaminados, 53,8% o familiar não contaminou-se, 19,2% pai e/ou mãe, 15,4% irmã e/ou irmão, 7,7% avô e/ou avó e 3,8% primo e/ou prima. No oitavo questionamento, foi perguntado se os alunos já haviam ido ao hospital realizar estágio e se isso gerou picos de estresse, 57,7% responderem que não haviam ido ao hospital realizar estágios ainda, 23,1% não gerou picos de estresse e 19,2% sim.

Tabela 1: Relação entre o estresse e acadêmicos de enfermagem a partir do questionário enviado aos alunos através do Google Forms.

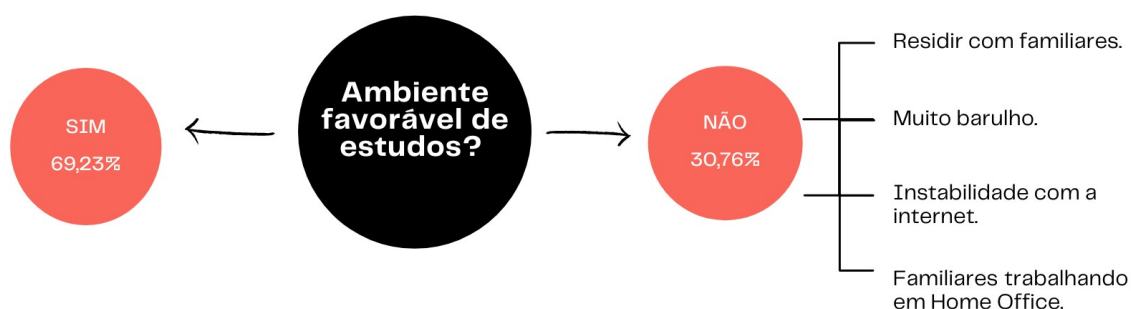
Estão conseguindo compreender o que o professor explica?	Número total de participantes: 26	% em relação aos participantes
Sim	14	53,8%
Não	-	-

Parcialmente	12	46,2%
Qual a disponibilidade do professor em sanar as dúvidas?		
Ótimo	16	61,5%
Bom	7	26,9%
Regular	3	11,5%
Ruim	-	-
As aulas estão cansativas/extensas?		
Sim	17	65,4%
Não	9	34,6%
Qual o rendimento nas aulas?		
Ótimo	4	15,4%
Bom	8	30,8%
Regular	13	50%
Ruim	1	3,8%
Os pais se interessam pelo aprendizado dos filhos?		
Sim	16	61,5%
Não	1	3,8%
Parcialmente	9	34,6%
Familiar já contaminou-se por COVID-19?		
Sim	12	46,2%
Não	14	53,8%
Qual a proximidade com o familiar contaminado?		
Pai/Mãe	5	19,2%
Irmã/Irmão	4	15,4%
Avô/Avó	2	7,7%
Tio/Tia	-	-
Primo/Prima	1	3,8%
Familiar não contaminou-se	14	53,8%
Já foi ao hospital realizar		

estágio, nas primeiras vezes sentiu-se inseguro e isso lhe gerou picos de estresse?		
Sim	5	19,2%
Não	6	23,1%
Não foi ao hospital realizar estágio ainda.	15	57,7%

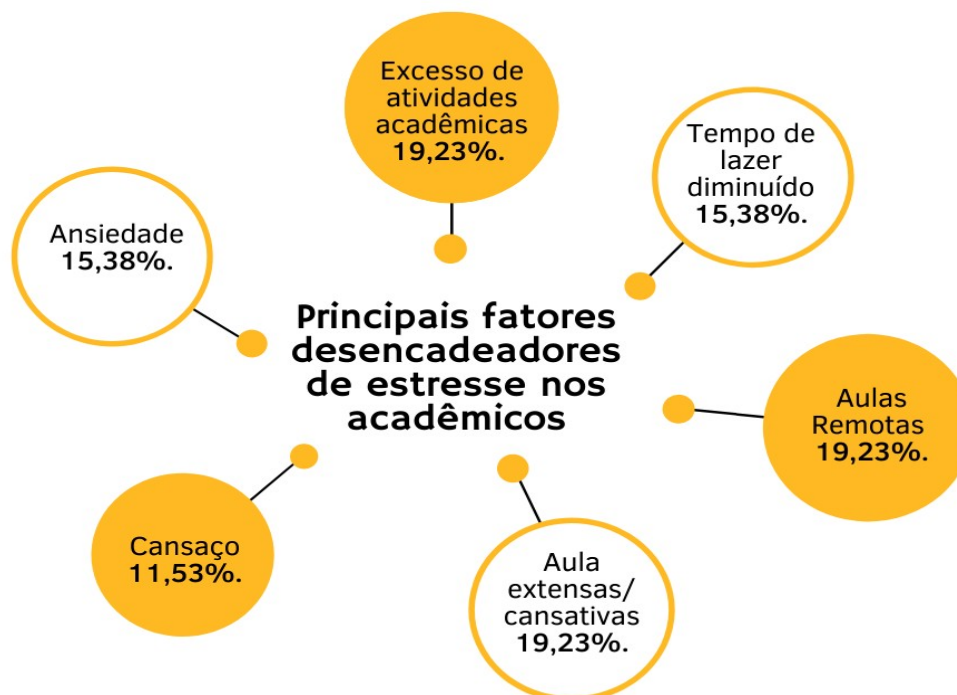
Dessa forma, foi perguntado aos alunos se o seu ambiente de estudos era tranquilo e se não fosse, por qual motivo. A partir disso, 69,23% corroboraram com a resposta afirmativa, ou seja, que possuem um ambiente favorável aos estudos. No entanto, 30,76% dos acadêmicos relataram não possuir um local apropriado, principalmente devido a morar com familiares, barulhos externos e da própria casa, barulho dos vizinhos, cachorro, problemas de instabilidade com a internet, familiares que estão trabalhando em home office ou que são autônomos, geram desconforto e distração.

Gráfico 1: Porcentagem de alunos que possuem um ambiente favorável aos estudos e os que não possuem.



Por fim, foi questionado de forma descritiva sobre os principais fatores que mais proporcionam estresse nos alunos, havendo relatos de ansiedade (15,38%), cansaço (11,53%), muitos trabalhos acadêmicos, como atividades avaliativas e provas (19,23%), aulas na modalidade remota (19,23%), exaustão pelas aulas extensas (19,23%) e pouco tempo de lazer (15,38%).

Gráfico 2: Principais respostas descritivas sobre os fatores que influenciam no estresse nos acadêmicos de enfermagem da UFN.



A literatura aponta que um potencial de incomodo durante a pandemia do Covid-19, como com os estudantes de enfermagem do 3º e 7º semestre são as dificuldades de conseguirem realizar as suas atividades acadêmicas de maneira confortável. Assim, os dados obtidos neste estudo corroboram aos achados da literatura, ou seja, a pandemia prejudicou o ensino aprendizagem dos alunos. Diante disso, os resultados obtidos mostraram o quanto o estresse está presente na vida dos acadêmicos, principalmente nesse período atípico, aonde a maioria retornou para sua casa, junto de sua família e no ambiente familiar, por mais que eles tentem não fazer barulho, sempre acaba tendo alguma perturbação, seja por conversas, ruídos da rua e até mesmo dos vizinhos.

Esse cenário não é o propício para o estudo, pois nas faculdades todos os ambientes de estudos são preparados e planejados para que haja o silêncio e a máxima concentração dos alunos. Quando foi para o ambiente domiciliar, sempre haverá ruídos que os desconcentrarão, fazendo com que haja um prejuízo na aprendizagem e, conseqüentemente, estresse os acadêmicos. Na maioria dos

familiares, não houve contaminação com covid-19, sendo algo positivo para o bem do graduando e sociedade.

Em relação as respostas dos universitários, foi possível identificar que os estudantes de enfermagem vivenciam diversas situações no ambiente formativo. Essas, resultam em momentos de desgaste físico e emocional, os quais estão expostos, podendo levar a uma diminuição da qualidade e desempenho acadêmico. A partir da tabela 1, onde apresenta alguns dos resultados, foi possível observar esses aspectos, onde está havendo prejuízo na aprendizagem dos alunos, não de forma acentuada, mas os resultados evidenciam certa preocupação e necessidades de melhorias, pois o rendimento está sendo em sua maioria regular. Nesse sentido, isso pode estar relacionado com o resultado obtido na pergunta referente se as aulas estão cansativas e extensas, obtendo a maior parte das respostas como sim, cerca de 65,4%, pois quando a aula torna-se exaustiva, o aluno não consegue concentrar-se totalmente e não possui uma capacidade reflexiva integral.

Com os acadêmicos do curso de enfermagem, um dos resultados se diferenciaram parcialmente da literatura, onde Bublitz, Guido, Freitas e Lopes (2012) relatam que nos primeiros contatos entre paciente e aluno são gerados os maiores níveis de estresse, principalmente relacionado a insegurança e medo. Nessa pesquisa, foi identificado que os acadêmicos apresentaram poucas práticas pelos estágios curriculares em Unidades de Saúde, até o momento, possivelmente devido a pandemia e os que foram, grande parte respondeu que isso não lhe gerou picos de estresse. Logo, observamos que as necessidades dos universitários são com um maior enfoque no desgaste devido ao ensino remoto, sendo importante haver mecanismos que auxiliem nesse processo e diminuam as possíveis causas que estão prejudicando a aprendizagem integral dos estudantes universitários.

4. CONCLUSÃO

Dessa forma, concluímos que os principais problemas que mais geram estresse estão relacionados com as aulas de modo remoto e toda a sobrecarga que isso acarreta, principalmente pelas aulas exaustivas e pelo ambiente de estudo apresentar muitos ruídos externos, o que desconcentra-os. Entre as situações evidenciadas como geradoras do estresse, destacou-se as aulas cansativas,

excesso de atividades, falta de tempo para lazer e ambientes não apropriados de estudo. Podendo assim resultar em sintomas psicológicos como irritação, ansiedade e baixa autoestima entre os estudantes, por exemplo.

Por meio de todos os dados encontrados, é preciso pensar em estratégias que minimizem o estresse nos acadêmicos, fazendo com que as aulas fiquem mais curtas, com o conteúdo mais objetivo e promovendo a discussão em aula, pois quando há a interação e construção dos conhecimentos, a disciplina torna-se mais dinâmica, ajudando a deixar menos cansativa e, conseqüentemente, possuindo um rendimento e aprendizado melhor.

Nesse sentido, o momento de grandes preocupação e incertezas que é vivenciado contribui para o aumento do estresse. Por isso, é importante haver uma maior comunicação entre os professores e acadêmicos, para que haja além de um ambiente de ensino, um ambiente de acolhimento, humanização, sendo muito necessário nesse momento de pandemia de Covid-19.

Além disso, momentos de lazer se fazem necessários, mas que nesse cenário atual modificaram-se, ficando restritos ao domicílio ou se sair, com o máximo de cuidado e distanciamento social. Esses momentos de descontração são importantes, desde ler um livro, assistir filme/série, cozinhar, colher uma fruta direto da árvore, bordar, realizar atividades físicas aeróbicas e/ou anaeróbicas (com todos os cuidados de higiene, proteção e distanciamento), fazer uma vídeo-chamada com os familiares ou amigos para conversar, ou ainda, customizar latas com tecidos. Nessa última proposta de lazer, foi realizado um vídeo ilustrativo para envio aos acadêmicos do 3º e 7º semestre de enfermagem, como forma de incentivo a realização de alguma atividade de lazer.

Através disso, é extremamente necessário que a população consiga desfocar-se um pouco dos problemas e atividades que sobrecarreguem o físico e emocional, dedicando alguns momentos para descontração. E, a partir disso, que ele consiga conciliar tudo isso, entre tempos de estudos e lazer, para que não haja sobrecarga em uma atividade, diminuindo assim, os níveis de estresse no corpo que em níveis elevados são prejudiciais a saúde do indivíduo.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem os acadêmicos de enfermagem do 3º e 7º semestre pela participação e dedicação para responder os questionamentos. Agradecemos ainda, a professora Dra. Enf. Martha Helena Teixeira de Souza, por toda a disponibilidade e consideração com o grupo, auxiliando e participando ativamente na construção e aplicação do questionário, assim como as orientações para melhoria e aprimoramento do trabalho. A Universidade Franciscana, por todo o incentivo a pesquisa e ao desenvolvimento dos alunos, contribuindo ativamente na formação de seus acadêmicos.

ANEXOS

Questionário

1º semana - As perguntas:

De qual semestre participa?

3º semestre () 7º semestre ()

Direcionadas ao convívio professor/aluno;

Estão conseguindo compreender o que o professor explica?

sim () não ()

Qual a disponibilidade dos professores em sanar as dúvidas?

Ótimo () Bom () Regular () Ruim ()

As aulas estão cansativas/extensas?

sim () não ()

Qual o rendimento de vocês nas aulas?

Ótimo () Bom () Regular () Ruim ()

Relação aluno/família;

Os pais se interessam pelo estudo do filho?

sim () não ()

Familiar já contaminou-se com COVID-19?

sim () não ()

Qual a proximidade com o familiar contaminado?

Pai/mãe () Irmã/irmão () Avó/Avô () Tio/tia () Primo/prima ()

Familiar não contaminou-se ()

Relação aluno/ambiente de estudos em casa:

Possui um ambiente tranquilo de estudo? Se não, por qual motivo? (descritiva)

Perguntas no geral;

Se já foi ao hospital realizar estágios, nas primeiras vezes sentiu-se inseguro(a) e isso gerou picos de estresse?

Sim () Não () ou Não foi ao hospital ainda ()

Quais os fatores que mais geram estresse em vocês? (descritiva).

REFERÊNCIAS

BRENTANI, A. V. M. et al. O impacto do desenvolvimento na primeira infância sobre a aprendizagem. **Comitê científico Núcleo ciência pela infância**, Brasil, p. 1-16, 2014. Disponível em: <https://ncpi.org.br/publicacoes/impactodesenvolvimento/>. Acesso em: 13 mar. 2021.

BUBLITZ, S; GUIDO, L. de A; FREITAS, E. de O; LOPES, L. F. D. **Estresse em estudantes de enfermagem: Uma revisão integrativa**. Revista de Enfermagem da UFSM, Santa Maria, p. 530-538, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/Weber/Downloads/3485-33508-1- PB.pdf>. Acesso em: 20 de abril de 2021.

DIAS, E.; PINTO, F.C.F. **A Educação e a Covid-19**. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, Rio de Janeiro, v.28, n.108, p. 545-554, jul./set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ensaio/v28n108/1809-4465-ensaio-28-108-0545.pdf>. Acesso em: 13 de abril de 2021.

MARQUES, C. P; GASPAROTTO, G. da S; COELHO, R. W. **Fatores relacionados ao nível de estresse em adolescentes estudantes: uma revisão sistemática**. Bauru-SP, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015. Disponível em: https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v34_n1_2015_art_07.pdf. Acesso em: 13 mar. 2021.

SALLES, J. F. de; HAASE, V. G; MALLOY-DINIZ, L. F. Neuropsicologia do desenvolvimento: infância e adolescência. In: BOECKEL; WAGNER; KLUWE-SCHIAVON; CAMARGO; GRASSI-OLIVEIRA. **Família, estresse e aspectos neurocognitivos: um modelo desenvolvimental**. Porto Alegre, Artmed Editora, 2016. cap. 19, p. 254-263.