



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DA SAÚDE**

LETÍCIA LACERDA BAILÃO

**ESTRESSE E *COPING* EM ESTUDANTES DO ENSINO TÉCNICO INTEGRADO
AO MÉDIO**

**CAMPINA GRANDE
2021**

LETÍCIA LACERDA BAILÃO

**ESTRESSE E *COPING* EM ESTUDANTES DO ENSINO TÉCNICO INTEGRADO
AO MÉDIO**

Projeto de Dissertação apresentado para qualificação no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia da Saúde.

Área de concentração: Processos Psicossociais e Saúde

Orientador: Prof. Dr. Edwirde Luiz Silva Camêlo

Co-Orientadora: Profa. Dra. Sibelle Maria Martins de Barros

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B153e Bailão, Leticia Lacerda.
Estresse e *coping* em estudantes do Ensino Técnico Integrado ao Médio [manuscrito] / Leticia Lacerda Bailão. - 2021.
97 p.
Digitado.
Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.
"Orientação : Prof. Dr. Edwirde Luiz Silva Camêlo , Departamento de Psicologia - CCBS."
1. Estresse. 2. Adaptação psicológica. 3. Estudantes. 4. Ensino remoto. I. Título
21. ed. CDD 371.71

LETÍCIA LACERDA BAILÃO

ESTRESSE E *COPING* EM ESTUDANTES DO ENSINO TÉCNICO INTEGRADO
AO MÉDIO

Projeto de Dissertação apresentado para qualificação no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia da Saúde.

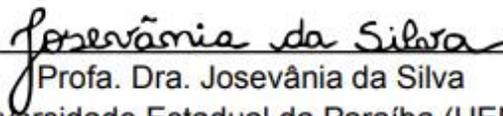
Área de concentração: Processos Psicossociais e Saúde

Aprovada em: 04/08/2021.

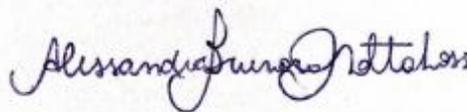
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Edwirde Luiz Silva Camêlo (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Josevânia da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Alessandra Brunoro Motta Loss
Universidade Federal do Espírito Santos (UFES)

Aos estudantes comprometidos com o saber e com a realidade do povo brasileiro, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

À vida e as dúvidas, agradeço ao infinito e o amor que chamo de Deus.

Às discussões engraçadas e por trazer mais cor aos meus dias, agradeço a Enver, meu companheiro de vida e de amor.

Ao apoio, descontração e por me ajudar a estar bem informada por meio de assuntos relevantes de focos fundamentadas, agradeço a Carla, Iana, Rayane, Yana, Stefany, Bruno, Iara, Camila, Daniela e Cícera (Diva).

À presença, suporte, suavidade e alicerce, agradeço aos meus irmãos, Thalita e Thalles e a minha mãe, Valéria por sua dedicação.

Ao compromisso com este trabalho e comigo, agradeço aos meus orientadores Edwirde Luiz Silva Camêlo e Sibelle Maria Martins de Barros.

Ao conhecimento sistematizado e acumulado pela humanidade, agradeço à ciência;

À disponibilidade de tempo, agradeço aos estudantes que participaram dessa pesquisa.

Ao apoio institucional para que eu realizasse este trabalho, agradeço a coordenadora da CAEST (Gabi) e a direção do Campus Monteiro.

Ao incentivo de qualificação dos servidores do IFPB, agradeço ao IFPB, por meio da Pró-Reitoria de Pós Graduação.

Às doses de energia, agradeço às xícaras de café.

“Se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela tampouco a sociedade muda”. (FREIRE, 2000, p. 67).

RESUMO

O presente trabalho buscou identificar estressores, sintomas e níveis de estresse de estudantes do terceiro ano do Ensino Técnico Integrado ao Médio (Etim) de um dos campus do IFPB, bem como identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por este alunado. Trata-se de um estudo de abordagem quanti-quali, de caráter exploratório e descritivo. A amostra foi constituída por 46 estudantes voluntário do terceiro ano dos cursos Etim, que se dispuseram a responder aos seguintes instrumentos da pesquisa: questionário aberto, Escala de Estresse para Adolescentes (ESA) e a Escala Modo de Enfrentamento de Problemas (EMEP). Para análise dos dados das escalas, foi seguida as orientações metodológicas dos instrumentos e para a análise qualitativa foi empregada a análise de conteúdo de Bardin. No primeiro estudo, que teve como objetivo identificar os sintomas de estresse entre os estudantes e os estressores encontrados no ambiente escolar, constatou-se que os sintomas mais prevalentes de estresse foram os relacionados ao fator Interpessoal e Cognitivo, a fase do estresse predominante entre os estudantes refere-se ao fatores Resistência e Exaustão. A saudade dos colegas de sala, a ausência da escola e dificuldades de contato com professores, foram os estressores mais frequentes relatados pelos estudantes do Etim durante o período das aulas remotas. O segundo estudo, buscou identificar as estratégias de enfrentamento, a partir da Escala Modo de Enfrentamento de problemas. A análise dos dados apontou que as estratégias focadas no problema e na busca por práticas religiosas e pensamentos fantasiosos foram as mais utilizadas pelos discentes. Foi constatado que os estudantes com renda familiar maior que quatro salários mínimos utilizam as estratégias do fator Busca por Suporte Social mais do que estudantes com renda inferior. Os dados deste artigo apontam para as dificuldades de relacionamento e, conseqüentemente, de obter apoio vivenciado pelos estudantes da amostra. Tais dados apontam para a importância que os estudantes delegam as relações interpessoais ao ponto de, a ausência dela comprometer a qualidade de ensino e acarretar problemas, como o estresse. Assim, ambos os artigos refletem a necessidade de olhar com criticidade o ensino remoto e refletem os desafios e as repercussões que a Pandemia do Covid-19 trouxe para a educação.

Palavras-chave: Coping. Estresse. Estudante. Ensino remoto.

ABSTRACT

This study sought to study the process of coping with the stress among students in the third year of Integrated Technical High School (Etim) of the Federal Institute of Paraíba (IFPB). Therefore, this work endeavored to identify stressors, symptoms and stress levels of these students, as well as to identify the coping strategies used by these students. This is a quali-quantitative, exploratory and descriptive study. The quantitative sample consisted of all students from the three classes of the third year of the Etim courses, who were willing to answer the following research instruments: open questionnaire, Adolescent Stress Scale (ESA) and the Mode of Coping with Problems Scale (EMEP). In view of the Covid-19 pandemic, data collection was obtained in a virtual form. Thus, for the analysis of data from the scales, the methodological guidelines of the instruments were followed. For the analysis of qualitative data, Bardin's content analysis was used. In the first study, which aimed to identify the symptoms of stress among students and the stressors found in the school environment, it was found that the most prevalent symptoms of stress were those related to the Interpersonal and Cognitive factor, and the predominant stress phase among the students refers to the Resistance and Exhaustion factors. Missing classmates, absence from school and difficulties in contacting teachers were the most frequent stressors reported by Etim students during the period of remote classes. The second study, through the Problem Coping Mode Scale, sought to identify coping strategies. Data analysis indicated that problem-focused strategies and the search for religious practices and fanciful thoughts were the most used by students. It was found that students with a family income higher than four minimum wages use the strategies of the Search for Social Support factor more than students with lower income. The data in this article point to the difficulties, faced by students of this sample, in relationships and, consequently, in obtaining support. These data reveal the importance of student's interpersonal relationship to the point that its absence compromises the quality of teaching and causes problems, such as stress. Thus, both articles reflect the need to look critically at remote learning and reflect the challenges and repercussions that the Covid-19 Pandemic has brought to education.

Keywords: Coping. Stress. Student. Remote teaching.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

ARTIGO 2

Quadro 1 - Fatores e estratégias, de acordo com Gimenes e Queiroz (1997).....	52
Figura 1 - Percentuais de cada item da estratégia Focalizado no problema.....	58
Figura 2 - Percentuais de cada item da estratégia Busca por Práticas Religiosas e Pensamentos Fantasiosos.....	59
Figura 3 - Percentuais Percentuais de cada item da estratégia focalizado na Emoção.....	63
Figura 4 - Percentuais de cada estratégia relacionada ao fator Busca de suporte social.....	65

LISTA DE TABELAS

ARTIGO 1

Tabela 1 - Fatores relacionados aos sintomas de estresse.....33

Tabela 2 - Fatores relacionados aos períodos do estresse.....36

ARTIGO 2

Tabela 1 - Características sócio demográficas dos participantes.....54

Tabela 2 - Escores das porcentagens das respostas aos itens de cada estratégia.....55

Tabela 3 - Resultado da ANOVA: variável renda e fator busca de suporte social.....67

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABED	Associação Brasileira de Educação a Distância
CONJUVE	Conselho Nacional de Juventude
CRE	Coping Religioso e Espiritual
EMEP	Escala Modo de Enfrentamento de Problemas
ESA	Escala de Estresse para Adolescentes
Etim	Ensino Técnico Integrado ao Médio
IFPB	Instituto Federal da Paraíba
IM	Instrumento Musical
MSI	Manutenção e Suporte em Informática
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
QV	Qualidade de Vida
SPSS	<i>Statistical Package for Social Sciences</i>
TA	Termo de Assentimento
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TED	Técnico de Edificações

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 ARTIGO 1: ESTRESSE EM ESTUDANTES DO ETIM NO CENÁRIO DA EPIDEMIA DO COVID-19.....	18
3 ARTIGO 2: O PROCESSO DE COPING EM ESTUDANTES DO ETIM NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19.....	44
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	77
REFERÊNCIA.....	80
APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	91
APÊNDICE B – ESCALA MODO DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS (EMEP).....	92
APÊNDICE C – ESCALA DE ESTRESSE PARA ADOLESCENTES.....	95

1 INTRODUÇÃO

O número de pesquisas sobre a saúde mental dos estudantes têm aumentado no âmbito acadêmico, nos últimos dez anos. Essas pesquisas versam sobre temas como ansiedade, depressão, suicídio e se direcionam, em sua grande maioria, ao público de estudantes de graduação e pós-graduação (LOUZADA; SILVA FILHO, 2005; CERCHIARI, 2004; GEWIN, 2012; SILVA, CERQUEIRA; LIMA, 2014; CARDOSO; BORSA; SEGABINAZI, 2018; MENDES, 2019; COSTA, 2019).

Pesquisas com o público mais jovem, que englobam o ensino médio, também vêm sendo publicadas e voltam-se, principalmente, para temas como *bullying* (ALENCAR, 2018; RIBEIRO; CARMO, 2018); uso de drogas lícitas e ilícitas entre adolescentes (MOREIRA; VÓVIO; MICHELI, 2015); estresse/ansiedade no período pré-Enem/vestibular (RODRIGUES; PELISOLI, 2008; DAOLIO; NEUFELD, 2017); bem como ansiedade e depressão entre adolescentes do ensino médio (ARAÚJO; VIEIRA; COUTINHO, 2010; BRITO, 2011; TABAQUIM; MARQUESINI, 2013).

Uma das razões que demarca o interesse de estudiosos por essa área é o aumento no número de depressão e suicídio entre jovens de 15 a 29 anos, faixa etária que circunscreve ao ambiente escolar, como apontou a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2014. Mais recentemente, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2018) reitera o mesmo entendimento da OMS, acrescentando que há um aumento de casos de suicídio entre adolescentes e jovens negros, especificamente. Esse mesmo relatório também aponta que o suicídio é a segunda causa de morte mais prevalente nessa faixa etária. A pesquisa realizada por Cicogna, Hileshiem e Hallal (2019), no cenário nacional, aponta que o suicídio é a segunda causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos, sendo a prevalência no gênero masculino maior do que a encontrada no gênero feminino. Embora haja diversos motivos que levam jovens a cometerem o suicídio, destacam-se os problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e dificuldade de lidar com problemas, dentre eles, os desafios escolares (CICOGNA *et al.*, 2019; OPAS, 2018).

Nesse sentido, Vieira *et al.* (2014) entendem que o ambiente escolar é um local mais acessível do que os próprios serviços de saúde mental para trabalhar práticas preventivas, com menos estigma e com maior adesão entre os adolescentes. A escola é entendida como um local privilegiado para tratar desse tema, pois é nesse ambiente onde os adolescentes passam o maior tempo de suas vidas. Por essa razão, é na escola também onde se percebem as possibilidades de se detectar vários comportamentos e fatores que estão relacionados à saúde mental desse público, conforme apontam Vieira *et al.* (2014). Nesse aspecto, o estresse aparece como um dos principais eixos relacionados ao tema de saúde mental de estudantes do ensino médio (TABAQUIM; MARQUESINI, 2013).

De acordo com Tabaquim *et al.* (2013), as demandas escolares e o período da adolescência, demarcado pelas inúmeras transformações biopsicossociais, influenciam na saúde mental desses estudantes. Podemos citar, como exemplo, as experiências de falar em público, iniciar e concluir projetos e pensar na vida profissional e adulta como experiências que podem mobilizar uma série de emoções e desconforto para os estudantes. O excesso de atividades curriculares e as dúvidas referentes à escolha profissional também são outros fatores apontados como sendo alguns dos principais causadores de estresse nos adolescentes inseridos no contexto escolar (TRICOLI, 2010). Mediante tal cenário, autores têm apontado a necessidade de desenvolver projetos, estudos e programas em saúde mental nas escolas como meio de colaborar para uma melhor qualidade de vida desses adolescentes (LOUZADA; SILVA FILHO, 2005; PEREIRA; BOCK, 2018; VIEIRA *et al.*, 2014; BOLSONI-SILVA; GUERRA, 2014; BRITO, 2011).

Nesse bojo, e considerando a experiência profissional da pesquisadora, enquanto psicóloga de um dos campus do Instituto Federal da Paraíba (IFPB), surgiu o interesse de investigar as estratégias de enfrentamento ao estresse entre estudantes do terceiro ano frente aos estressores do cotidiano escolar. Tal interesse surge pela prevalente demanda por atendimentos psicológicos por parte destes estudantes, o que despertou a curiosidade em compreender as necessidades e inquietações vivenciadas pelo segmento estudantil do *campus*.

Grande parte dos estudantes que procuram o serviço de Psicologia, ou outros setores, como enfermagem, por exemplo, relatam aos profissionais dessas áreas estar sentindo ansiedade ou as seguintes queixas: dificuldades de concentração; dificuldades para falar em público; problemas de relacionamento familiar e/ou na própria escola; taquicardia; choro incontrolável; sobrecarga e dificuldades de se adaptar ao ritmo de estudos; e vontade de mudar de escola devido à sensação de cansaço. Muitas dessas queixas são trazidas diretamente pelos estudantes quando procuram o serviço de psicologia do *campus*, mas também chegam por meio de encaminhamentos realizados pelos profissionais da instituição. Em outras situações, são os familiares dos estudantes que solicitam tais atendimentos.

Neste sentido, os estudos que tratam do estresse de adolescentes relacionado ao ambiente acadêmico apontam para a noção de sobrecarga vivenciada pelos estudantes durante seu percurso escolar. Essa sobrecarga é percebida por esses sujeitos ao se verem incapacitados ou sem recursos para lidar com o evento estressor (MACHADO; VEIGA; ALVES, 2011). Seguindo essa lógica de pensamento, as pesquisas que relacionam o estresse e as vivências acadêmicas no ensino médio apontam que o excesso de atividades escolares, a escolha profissional e o futuro são as preocupações mais recorrentes que colaboram para o aparecimento do estresse junto aos estudantes adolescentes (MACHADO *et al.*, 2011; CAMARGO; CALAIS; SARTORI, 2015; FARIA, 2017; PERUZZO *et al.*, 2008; FELICIO, 2019).

Carvalho, Almeida-Santos e Vargas (2019) acrescentam que questões relacionadas ao próprio desenvolvimento biológico do adolescente, bem como o aparecimento de novas experiências trazidas por esse período, somam-se ao conjunto de situações que o ensino médio apresenta para esse estudante, caracterizadas como desafios a serem enfrentados por eles, a exemplo de: pensar no futuro, transição para a vida adulta e escolha profissional. As provas de vestibular e Enem também mobilizam intensa carga emocional para esse estudante, o que pode acarretar sofrimentos intensos para esses jovens.

Dessa forma, os trabalhos que relacionam estresse junto ao público de vestibulandos apontam que as principais dificuldades desses estudantes estão relacionadas à dificuldade de gerenciar o tempo do estudo; à dificuldade de lidar com experiência de passar por um momento avaliativo de provas; às expectativas quanto ao futuro; e às relações sociais do momento (cobranças familiares, cobranças escolares etc.).

Faria (2017) constatou que estudantes do Emit que ingressam nos cursos percebem esse novo ambiente escolar como possuindo uma intensa sobrecarga e que essa sensação conduz à ansiedade. Brito (2011), por sua vez, aponta que esses estudantes apresentam um significativo sofrimento psíquico advindo desse contexto escolar com intensas atividades curriculares. Uma das razões apresentadas, que justifica o aparecimento desse sofrimento, está relacionada à quantidade excessiva de matérias que esses estudantes possuem, além de terem que realizar provas e entregarem trabalhos, muitas vezes, tudo em uma mesma semana (BRITO, 2011; FARIA, 2017). Essa extensa jornada tem acarretado, segundo Sodré (2017), sensações de sofrimento vivenciadas pelos estudantes devido à cobrança excessiva que recai sobre esse público, cuja autora compara com a jornada dos cursos de graduação.

A escassez de estudos sobre estresse junto aos estudantes do Emit também se configurou como justificativa para a realização dessa investigação científica. Os estudos que relacionam estresse e estudantes se direcionam, em sua grande maioria, para cursos específicos de graduação e pós-graduação (BENETTI *et al.*, 2007; RODRIGUES; PELISOLI, 2008; DAOLIO; NEUFELD, 2017; JATOBÁ; BASTOS, 2007; ARAÚJO, 2010; SILVA *et al.*, 2019; MACHADO *et al.*, 2011). Já as pesquisas que voltam a sua atenção para o ensino médio dedicam-se, preponderantemente, a analisar o estresse relacionado ao período pré-vestibular/Enem.

Desse modo, este trabalho objetiva responder às seguintes questões: quais os principais estressores com os quais os estudantes do Emit têm lidado no cotidiano escolar, considerando também a pandemia de Covid-19? Quais os sintomas e níveis de estresse que eles apresentam? Quais estratégias de enfrentamento os estudantes do Emit têm utilizado frente a tais estressores? Nessa perspectiva, buscando responder a essas questões,

buscou-se investigar o processo de enfrentamento entre os alunos do Etm frente aos estressores relacionados à vida escolar, a partir da perspectiva de Lazarus e Folkman sobre *coping*.

A teoria do *coping*, proposta por Lazarus e Folkman (1984), foi escolhida como referencial teórico deste trabalho, pois continua a ser uma ferramenta importante no Brasil, que auxilia na compreensão dos processos de *coping*. Assim, a proposta dos referidos autores têm respaldado propostas de intervenções que buscam auxiliar as pessoas a lidarem com o estresse (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

O *coping* é definido por Lazarus e Folkman (1984), como sendo:

Um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais. (LAZARUS; FOLKMAN, 1984, p. 10)

Na perspectiva destes autores, o *coping* é considerado um processo racional que envolve a noção de aprendizado. Assim, o *coping* é defendido como uma ação intencional e consciente empregada pelos sujeitos para lidar com os eventos estressores.

Diante do exposto e considerando a experiência profissional da pesquisadora, enquanto psicóloga do Instituto Federal da Paraíba, do *campus* Monteiro, surgiu o interesse de estudar a temática “saúde mental de estudantes”, uma vez que a prevalente demanda por atendimentos psicológicos despertou curiosidade em compreender as necessidades e inquietações vivenciadas pelo segmento estudantil do *campus*. Assim, entendemos a necessidade de produzir estudos que discutam os estressores e as estratégias de enfrentamento em estudantes do ensino médio das escolas técnicas federais, buscando colaborar para o avanço de pesquisas na área do Etm e saúde mental. A compreensão desse fenômeno pode trazer luz para a elaboração de ações que colaborem no enfrentamento das dificuldades vivenciadas por esses estudantes, principalmente àquelas relacionadas ao estresse. Tal necessidade soma-se às dificuldades que encontramos em acessar pesquisas que debatem o estresse com foco nos estudantes do Etm.

O presente estudo trata de uma pesquisa transversal de cunho quantitativo e qualitativo, com os estudantes do Etim/IFPB de um campus do estado da Paraíba. Esta pesquisa se subdividiu em dois estudos, com os mesmos participantes, a partir dos seguintes objetivos: 1. investigar os estressores e sintomas de estresse entre os estudantes e 2. identificar estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes em questão.

Utilizou-se o método de amostragem por conveniência e de forma não-probabilística, que consiste em obter uma amostra de tamanho ou dimensão tão grande quanto possível, dentro dos limites dos recursos disponíveis (HILL; HILL, 2012). Após a autorização da instituição em que se realizou a pesquisa e a subsequente autorização do Conselho de Ética em Pesquisa da UEPB, buscou-se o acesso aos sujeitos por meio das salas de aula online que os estudantes estavam presentes.

Os participantes foram os estudantes do terceiro ano do ensino médio-técnico que se prontificaram a participar da pesquisa. No período em que foi realizada esta pesquisa, estavam matriculados, no terceiro ano, um total de 105 estudantes, sendo a distribuição nos cursos da seguinte forma: 36 Instrumento Musical; 30 Técnico em Edificações; e 39 Manutenção e Suporte em Informática. Os critérios de inclusão que adotamos para que o estudante possa participar desta pesquisa é que ele estivesse regularmente matriculado e participando do ensino remoto. Os estudantes que abandonaram ou desistiram da matrícula, não foram considerados aptos para participar desta pesquisa.

Por fim, cabe informar que essa dissertação está estruturada em 4 capítulos: o Capítulo 1, que versa sobre contextualização do problema da pesquisa; o Capítulo 2, que apresenta o artigo 1 intitulado: “Estresse em estudantes do Etim no cenário da pandemia do COVID 19”, o Capítulo 3, que apresenta o artigo 2, intitulado: “O processo de *coping* em estudantes do Etim no contexto da pandemia de COVID - 19” e o Capítulo 4 que trata das considerações finais da dissertação, articulando os resultados dos dois estudos.

2 ARTIGO 1: ESTRESSE EM ESTUDANTES DO ETIM NO CENÁRIO DA EPIDEMIA DO COVID-19

RESUMO

A pandemia do Covid-19 tem sido um grande estressor da atualidade. Entender e avaliar os impactos que a pandemia traz para as pessoas é uma forma de auxiliar profissionais a elaborar estratégias de cuidado em saúde mental. Neste cenário, destacam-se pesquisas realizadas com alunos com o intuito de avaliar as repercussões da pandemia na educação. Entretanto, a maioria destes estudos investigam os graduandos e pós-graduandos, sendo escassas as pesquisas que exploram a realidade dos estudantes do ensino técnico integrado ao médio (Etim). O presente estudo, portanto, avaliou o estresse entre os estudantes do Etim durante a pandemia do Covid 19 de um campus do Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Participaram deste estudo 46 estudantes do terceiro ano. Para a coleta dos dados utilizou-se um questionário aberto para identificar os estressores percebidos pelos estudantes do Etim e a Escala de Estresse para Adolescentes (ESA). Para a análise de dados foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão Windows 18 e o Programa R versão 3.5.2 para seleção de itens e cálculos de pontos dos fatores propostos pela escala, seguindo estatística descritiva. A análise dos dados apontou que os principais estressores relacionados ao contexto do ensino remoto foram: a dificuldade de gerenciar a nova rotina; acúmulo de atividades escolares e saudade do contato presencial com colegas, professores e comunidade escolar. Os sintomas mais prevalentes de estresse foram os relacionados ao fator Interpessoal e Cognitivo, respectivamente. A fase do estresse predominante entre os estudantes está relacionada aos fatores Resistência e Exaustão. Concluiu-se que os relacionamentos interpessoais têm lugar de destaque para estes estudantes, pois a ausência deles, contribui para o aumento do estresse que interfere nas dificuldades escolares. Por essa razão é necessário lançar um olhar crítico ao ensino remoto uma vez que este modelo apresenta barreiras para o aprendizado.

Palavras-chave: Etim, estresse, ensino remoto, Covid-19.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has been a considerable stressor nowadays. Comprehending and evaluating the impacts that pandemic generates to people is a way to help professionals to develop mental health care strategies. In this scenario, research carried out with students is highlighted in order to assess the repercussions of the pandemic on education. However, most of these studies investigate undergraduate and graduate students, and there is limited research that explore the reality of students in Integrated Technical High School (Etim). The present study, therefore, sought to assess the stress among Etim students during the Covid-19 pandemic on a campus of the Federal Institute of Paraíba (IFPB). Forty-six third-year students participated in this study. For data collection, an open questionnaire was used to identify the stressors perceived by Etim students and the Stress Scale for Adolescents (ESA). For data analysis, the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) program, Windows version 18 and the R Program version 3.5.2 were used for item selection and point calculations of the factors proposed by the scale, according to the ESA methodology. Data analysis indicated that the main stressors related to the context of remote learning were the difficulty of managing the new routine, the accumulation of school activities and the longing for face-to-face contact with colleagues, teachers and the school community. The most prevalent symptoms of stress were those related to the Interpersonal and Cognitive factors, respectively. The predominant stress phase among students is related to the Resistance and Exhaustion factors. It was concluded that interpersonal relationships have a prominent place for these students, as their absence contributes to the increase in stress that interferes with school difficulties. For this reason, it is necessary to take a critical look at remote learning as this model presents barriers to learning.

Keywords: Etim, Stressor, remote learning, Covid-19

A alta prevalência de problemas relacionados à saúde mental, como estresse, está associada, para alguns pesquisadores, ao estilo de vida moderno que impõe intensa busca por resultados e modelos de competitividade entre as pessoas (Costa, 2019). Por fazerem parte dessa sociedade, os adolescentes também são afetados por esse estilo de vida, além de serem afetados pelas mudanças hormonais e cobranças relacionadas ao momento de transição para a vida adulta (Costa, 2019).

A depender do contexto e da forma como o adolescente vivencia esse período, tal etapa da vida pode ser experimentada como um período estressante. Essa situação exige dos adolescentes a adoção de um conjunto de estratégias para lidar com essa situação. No que diz respeito ao contexto escolar, a maneira pela qual o estudante irá

lidar com os desafios desenvolvimentais e contextuais também pode incidir em problemas relacionados à saúde mental, influenciando diretamente no desempenho acadêmico do alunado (Schermann et al., 2014).

O estresse é um fenômeno complexo e multifatorial que tem suscitado estudos em diferentes áreas, a partir de diferentes perspectivas. Ele pode ser caracterizado como o emprego de esforços cognitivos e comportamentais que as pessoas usam para gerenciar, dominar, diminuir ou tolerar as demandas internas e externas que aparecem perante uma situação estressora (Folkman & Lazarus, 1980; Folkman, 2010). A partir da proposta da Síndrome da Adaptação Geral de Hans Selye, Lipp propôs o Modelo Quadrifásico compreendendo o estresse como “uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz” (Lipp & Malagris, 2001, p.477). Essa definição aponta que não são apenas os eventos considerados negativos que podem provocar o estresse, mas também eventos considerados bons. Segundo as autoras, o estresse é resultado das tensões que ocorrem no dia a dia das pessoas, cuja situação demonstra ser superior à capacidade que o indivíduo tem para enfrentá-lo ou dominá-lo. Nesse sentido, o estresse interfere na qualidade de vida das pessoas, atrapalhando a motivação, podendo causar sensação de incompetência e redução da autoestima.

Agregado ao estresse tem-se o estressor, caracterizado como qualquer situação que interfere no equilíbrio interno do sujeito, exigindo adaptação deste. Em outras palavras, pode-se dizer que o estressor é o que causa o estresse (Lipp, 1996). Neste aspecto é importante ressaltar que o estressor varia de pessoa para pessoa, já que cada sujeito possui uma história de vida e está inserido em um contexto social, cultural e

familiar particular. Nesse sentido, postula-se que a resposta ao estresse depende da história do sujeito, das características individuais, do respaldo social e das relações interpessoais. Em linhas gerais, o contexto pode atuar como proteção ao organismo frente aos eventos que mobilizam estresse ou potencializar o sofrimento para cada sujeito (González, 2001).

Tricoli e Lipp (2005) classificam o estresse de acordo com as reações causadas ao indivíduo, podendo ser agrupadas em sintomas psicológicos, cognitivos, fisiológicos, e interpessoais. A depender da duração da ação do estressor e dos sintomas orgânicos e/ou psicológicos que são manifestados pelos sujeitos, pode-se classificar o estresse em diferentes fases, a saber: a fase do alarme, resistência, quase exaustão e exaustão (Tricoli e Lipp, 2005). A fase do alarme é a resposta inicial ao estressor, havendo reações fisiológicas, como o aumento da pressão arterial, tensão muscular e aumento no nível de atenção e pensamentos acelerados. A segunda fase, da resistência, é demarcada pela manutenção do estressor em que o sujeito apresenta uma postura passiva frente à adaptação. A fase da quase exaustão representa um período de esgotamento físico que pode se agravar levando para a próxima fase, que é considerada preocupante. A fase caracterizada como exaustão ocorre quando o organismo se encontra enfraquecido diante do estresse, facilitando o surgimento de doenças. Nessa fase, constata-se a falta de resistência ao estressor e o aparecimento de doenças graves, que podem levar à morte (Lipp, 2003).

No que tange ao estresse na adolescência, entende-se que pode ser desencadeado por diferentes fatores, como questões sociais e cognitivas, como também pelas alterações biológicas advindas da puberdade. Em geral, os estudos que tratam do estresse na adolescência são realizados, em sua maioria, com estudantes. Tais estudos sugerem

que níveis elevados de estresse podem desencadear problemas graves com o aparecimento de psicopatologias, principalmente, depressão e até mesmo tentativas de suicídio (Caires & Silva, 2011; Lundstedt & Gadin, 2012). Ressalta-se que as repercussões do estresse entre os estudantes impactam diretamente o desempenho acadêmico, trajetória profissional e as relações humanas deste público (Tabaquim et al., 2013). As pesquisas que relacionam o estresse e as vivências acadêmicas no ensino médio apontam que o excesso de atividades escolares, a escolha profissional e o futuro são as preocupações mais recorrentes que colaboram para o aparecimento do estresse junto aos estudantes adolescentes (Machado, Veiga & Alves, 2011; Camargo, Calais & Sartori, 2015; Faria, Weber & Ton, 2012; Peruzzo, Cattani, Guimarães, & Boechat, 2008; Santana, 2019). Em relação às diferenças de gênero, Paggiaro e Calais (2009) constataram que mais da metade dos estudantes de um curso pré-vestibular apresentaram manifestações de estresse, sendo a maioria estudantes mulheres. Em relação à fase do estresse que este alunado se encontrava, a maioria estava na fase da resistência. No que tange a sintomatologia, os sintomas psicológicos foram os predominantes da amostra estudada, em que mais de 85% apresentavam tal sintoma.

No âmbito do Ensino Técnico Integrado ao Médio (Etim), Gusmão (2016) aponta que é necessário observar o ingresso dos estudantes com criticidade, uma vez que a entrada desses estudantes tem sido direcionada pelo objetivo de obter um ensino médio de melhor qualidade, do que pela vontade de realizar um curso técnico. Essa situação acarreta problemas institucionais e também problemas para o próprio estudante, que se vê diante do desafio de realizar atividades próprias do ensino médio (currículo do ensino médio e estudos para vestibular/Enem) e, ao mesmo tempo, cumprir as demandas advindas dos cursos técnicos: cadeiras específicas, extensão, pesquisa, estágio e elaboração de trabalho de conclusão de curso. Esse conjunto de

fatores aumenta a sensação de sobrecarga destes discentes, e conseqüentemente, do estresse, segundo pesquisadores da área (Gusmão, 2016; Tabaquim et al., 2013)

Além das questões que já vêm sendo estudadas acerca do estresse relacionado ao ambiente acadêmico no ensino médio, a pandemia causada pelo Covid-19 mudou, significativamente, a rotina dos estudantes e das próprias escolas. As medidas de distanciamento social orientadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e acatadas pela maioria dos países, dentre eles, o Brasil, implicaram no fechamento das escolas e suspensão das aulas presenciais (Almeida & Alves, 2020). No contexto brasileiro, o Ministério da Educação, decretou no dia 17 de Março de 2020, por meio da portaria nº 343, a suspensão das aulas presenciais e a conseqüente substituição por atividades ancoradas em meios digitais, oferecidas pelo ensino remoto, enquanto durar a pandemia. Diante desse quadro, uma série de pesquisas foram realizadas com o intuito de entender as repercussões que o contexto pandêmico trouxe para a educação.

O relatório da pesquisa *Juventudes e pandemia do coronavírus* (Conjuve, 2020), apresentou os impactos causados pela covid-19 entre os jovens do Brasil. Esse estudo foi realizado com um total de 33.688 jovens, em junho de 2020 e objetivou investigar os efeitos da pandemia do coronavírus entre jovens. No que diz respeito aos hábitos, à relação com a educação e o trabalho, à situação econômica e à condição de saúde, constatou-se que a pandemia tem afetado o condicionamento físico, a qualidade do sono, a disponibilidade de recursos financeiros, os relacionamentos em casa e, especialmente, a saúde emocional. O estresse provocado pela pandemia trouxe barreiras, inclusive para o ensino remoto, como dificuldades para lidar com as emoções e para organizar os estudos (Conjuve, 2020).

As dificuldades práticas advindas do ensino remoto, como a dificuldade ou ausência do acesso à internet, qualidade da conexão e ambiente adequado dos estudos, bem como as dificuldades socioemocionais, são entraves que trazem prejuízos a essa modalidade de ensino atual, afetando negativamente o desempenho escolar e saúde mental dos estudantes (Vieira & Silva, 2020).

Tendo em vista os desafios relacionados à finalização do ensino médio e o contexto da pandemia, torna-se importante compreender de que modo a realidade do ensino remoto tem repercutido na saúde mental dos estudantes do Etim. Ressalta-se a escassez de pesquisas sobre estresse voltada a esse público. Nesse sentido, buscou-se identificar os principais estressores e níveis de estresse vivenciados pelos estudantes dos cursos técnicos dos institutos federais de um *campus* no interior da Paraíba. Espera-se que este estudo possa fomentar ações que contribuam para a diminuição do estresse e aumento da qualidade de vida desses discentes.

ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

Delineamento

Trata-se de um estudo do tipo exploratório e descritivo com abordagem do tipo quanti-quali. Tal abordagem possibilita avaliar a aparência do fenômeno avaliado, bem como aprofundar a compreensão dele. Buscou-se, com esse tipo de caminho metodológico, usufruir desses dois tipos de abordagem, extraindo de cada um deles, o melhor de cada vertente (Minayo & Sanches, 1993).

Colaboraram com a pesquisa 46 estudantes com idades entre 15 a 18 anos, matriculados, em 2021, no terceiro ano do ensino técnico integrado ao médio (Etim), de um dos *campus* do Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Destes, 28 são do gênero

feminino e 18 do gênero masculino. Tais discentes estão vinculados aos três cursos técnicos ofertados pelo campus: Instrumento musical; Técnico em edificações e Manutenção e suporte em informática. A composição da amostra ocorreu de modo não-probabilístico, por conveniência, sendo excluídos aqueles estudantes que não estavam ativos nas aulas remotas, e que possuíam idade inferior a 14 anos e superior a 18, tendo em vista a faixa de idade recomendada pelo instrumento ESA.

Instrumentos

No intuito de alcançar os objetivos da pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos:

1- Questionário Aberto: O questionário aberto teve como objetivo identificar os estressores percebidos pelos adolescentes. Dessa forma, foram construídas quatro perguntas abertas sobre o processo de ensino atual e o contexto escolar durante a pandemia, sendo elas: Na sua opinião, quais as dificuldades que você enfrenta no seu cotidiano escolar? Quais as coisas boas que o contexto da escola tem? Durante a pandemia do covid-19, o ensino remoto e o distanciamento social se tornaram realidade. Em sua opinião, o que a pandemia mudou em sua vida escolar? Quais as dificuldades que a pandemia trouxe para o seu cotidiano escolar? Esse instrumento permitiu, em um contexto de pandemia, apreender as opiniões, sentimentos, expectativas e situações vivenciadas pelos adolescentes estudados.

2- Escala de Estresse para Adolescentes (ESA): A ESA foi criada e validada por Tricoli e Lipp (2005) e objetiva verificar a presença de estresse em adolescentes na faixa etária de 14 a 18 anos e também permite identificar a fase do estresse em que o sujeito se encontra. A escala é constituída por 44 itens, a serem avaliados em duas colunas: o período de incidência do sintoma e a percepção do sintoma. As respostas

são dadas por meio de uma escala do tipo Likert de cinco pontos (1 a 5). Os itens deste instrumento se relacionam a quatro fatores correspondentes às reações do estresse, de acordo com os seguintes fatores: sintomas psicológicos (24 itens), cognitivos (6 itens), fisiológicos (9 itens), e interpessoais (5 itens). Cada item da escala também corresponde a uma das 4 fases do estresse, sendo elas: alerta (19 itens), resistência (9 itens), quase exaustão (11 itens) e exaustão (5 itens). A análise desse instrumento permite categorizar o adolescente em “sem estresse” ou “com estresse”, além de classificar o sintoma e a fase predominante do estresse (Tricoli, 2005). A ESA foi adaptada para o formato digital, através do Word, devido à necessidade que o contexto de distanciamento social ocasionado pela pandemia do Covid-19, nos anos de 2020 e 2021, exigiram. Os dados formaram um banco de dados a partir do qual seguiu a correção de acordo com os critérios estabelecidos no manual (Tricoli, 2005).

Procedimento de coleta de dados

A pesquisa teve início após a autorização dos diretores do campus e a aprovação do comitê de ética da Universidade Estadual da Paraíba. Cabe informar que a coleta de dados foi realizada de forma virtual, tendo em vista o contexto de isolamento social devido à pandemia de Covid-19.

Foram realizadas divulgações sobre a pesquisa nos grupos de *whatsapp* das turmas do terceiro ano de um dos campus do IFPB, informando ao corpo discente sobre o caráter voluntário do estudo. O acesso a estes grupos foi facilitado uma vez que a pesquisadora é servidora do local onde foram coletados os dados. Posteriormente, a pesquisadora esteve presente em sala de aula virtual com os estudantes que demonstraram interesse voluntário em participar da pesquisa, nesta ocasião, os alunos foram instruídos sobre como responder aos instrumentos, informando-os acerca da

necessidade de preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento (TA) (encaminhado aos pais dos estudantes menores de 18 anos) para, em seguida, responderem aos instrumentos. A escala de estresse para adolescentes (ESA) e o questionário foram adaptados ao Word e enviados aos estudantes por email ou *whatsapp*, que também retornaram instrumentos preenchidos pelos referidos meios virtuais. Cabe informar que a pesquisa seguiu as recomendações do comitê de ética da UEPB (n. CAAE 42764721.30000.5187).

Análise de dados

Para analisar os dados do questionário foi utilizada a análise de conteúdo temática, conforme proposta por Bardin (2016), seguindo as etapas de pré-análise, codificação e tratamento dos resultados e interpretação, proposta pela referida autora. Realizou-se, portanto, leitura flutuante do material, construção das unidades de registro pelos temas abordados, codificação das unidades, construção das categorias temáticas e interpretação dos dados.

Para a análise dos dados da ESA seguiu-se as orientações de correção apresentadas no manual do instrumento (comercializado). Foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 18 e o programa R 3.5.1 para auxiliar no ponto de corte dos fatores e calcular as estatísticas descritivas (média, distribuição de frequência variância e desvio padrão).

Resultados e discussão

A análise qualitativa permitiu a construção de três categorias relacionadas ao processo de ensino, ao contexto escolar e aos estressores cotidianos dos alunos, considerando o ensino remoto, a saber: percepção sobre a escola, dificuldades no cotidiano escolar e repercussão da pandemia. Com o intuito de manter o sigilo, os estudantes foram identificados por meio de letras que representam a sequência do alfabeto e da idade.

Percepção sobre a escola

A categoria “percepção sobre a escola” buscou descrever a visão que os estudantes têm sobre o ambiente escolar. De acordo com os participantes, a escola foi representada, sobretudo, como uma “expectativa de um futuro melhor” e um “espaço de relacionamento”: “Representa um lugar bom para o meu desenvolvimento poder perceber que a educação é de qualidade, e conhecer pessoas que estejam no mesmo interesse que o meu”. (A., 17 anos);

“Oportunidades, conhecimentos, pessoas (desde as tias da limpeza até os professores/diretor)... representa evolução, aprendizagem a escola lhe oferece o que precisas, que é o conhecimento. a escola representa muita coisa para mim, pois é dela que posso chegar onde quero”. (B. 17 anos); “poder sair de casa, encontrar pessoas, os amigos, a tear, e ter um bom ensino”. (C. 17 anos).

Os relatos dos estudantes demonstram que a escola é percebida para além de ser um local “apenas para aprender”. Ela é percebida como um espaço de mobilidade, interação e construção de relacionamentos. Espaço que permite ao adolescente socializar, criar memórias afetivas e também se preparar para o futuro, demonstrando que o “estar presente” na escola auxilia o estudante a imprimir boas expectativas

quanto ao futuro, por meio da educação, e criar vínculos importantes para eles. A escola é um espaço formativo, onde é transmitido cultura e conhecimentos acumulados pela humanidade; onde ocorre a transmissão de valores culturais de uma determinada sociedade transferidas através da socialização e compartilhamentos de experiências advindas do contexto escolar (Amaral, 2007; Santos, 2019; Giugliani et al., 2020). Dessa forma, a escola é um local primordial de socialização para os adolescentes. Estar em grupos e fazer amigos denotam para um traço saudável dessa fase de desenvolvimento Giugliani et al. (2020). Além do mais, ter uma boa rede de apoio, segundo Carvalho et al. (2019), é bom sinal preditivo de saúde mental e de diminuição de vulnerabilidades a doenças físicas e mentais para os estudantes concluintes do ensino médio. A escola, portanto, configura-se como um local propício para conhecer pessoas, demonstrando que o contexto escolar também pode produzir saúde, pois vínculos saudáveis favorecem bons repertórios psicológicos e sociais como empatia, rede de apoio e formas de lidar com eventos estressores. A ausência dos espaços da escola, devido ao contexto pandêmico, pode contribuir para a emergência de sofrimento e dificuldades relacionadas ao enfrentamento do ensino remoto.

Dificuldades do cotidiano escolar

Na categoria “Dificuldades do cotidiano escolar”, concentram-se as principais dificuldades encontradas pelos estudantes no seu contexto escolar. Tais dificuldades remetem à “organização dos estudos e a vida social” e à “falta de concentração e aprendizado”: “Às vezes eu não tenho tempo de ler por causa dos meus estudos. Isso causa sim um pouco de estresse, então, presencialmente, o tempo para se dedicar a mim como pessoa seria o principal problema” (D, 17 anos); “Falta de atenção e

concentração.” (E.,17 anos); “A falta de atenção, não consigo me concentrar.” (F.,17 anos); “Horário, muitos trabalhos e pouco tempo para fazer tudo”. (G, 17 anos).

De acordo com os dados obtidos nesta pesquisa, existe uma dificuldade de conciliar os estudos e a vida social, o que se configura como uma problemática para esses jovens. Pode-se inferir que a sobrecarga e limitação de tempo para lazer seja um fator que eleva o nível de estresse entre a amostra estudada, dificultando ainda mais a organização do tempo. Essa inferência está relacionada à margem extensiva de tempo que esses estudantes dedicam aos estudos, sobrando pouco tempo para o descanso e lazer. A quantidade excessiva de matérias que os estudantes do Etim possuem, somados a obrigação de realizar provas e entregarem trabalhos, na mesma semana; participarem de projetos de pesquisa e extensão, elaboração de trabalhos de TCC e estágio é uma jornada extensa que tem acarretado em intenso sofrimento entre os discentes (Brito, 2011; Faria, 2017). Desse modo, é necessário enfatizar que os estudantes do Etim, além de estarem inseridos entre o público de vestibulandos, necessitam se dedicar às matérias e atividades dos cursos técnicos. Sodré (2017) argumenta que a jornada de atividades curriculares dos estudantes do Etim, e em especial dos alunos do terceiro ano, compara-se com a jornada dos cursos de graduação. Desse modo, é importante destacarmos a necessidade de escutar o que o alunado traz como problemáticas do ensino, presencial e remoto, uma vez que são eles os que vivenciam tal realidade. Alerta-se, ainda, que a ausência de períodos de lazer entre estudantes adolescentes, eleva os índices de estresse, o que pode afetar o rendimento escolar e comprometer a saúde física e emocional dos estudantes (Tabaquim et al., 2013). É importante que os gestores e técnicos escolares pensem em formas de ajudar o alunado com dificuldade de organizar a rotina de estudos

oferecendo suporte por meio de ações que ajudem os estudantes diante desse obstáculo.

Repercussão da pandemia

A categoria “repercussão da pandemia”, apresenta os principais problemas percebidos pelos estudantes, no contexto das aulas remotas: "sobrecarga e dificuldade de aprender" e “ausência ou dificuldade de contato com professores e amigos”. A fala dos estudantes exemplificam essa problemática:

“Fazer muita coisa pela internet. Cansaço aumentou e eu não consigo aprender do mesmo jeito, muito tempo em casa. Me sinto cansada de fazer tudo de dentro de casa, fora que eu sinto que não estou aprendendo se está certo o jeito que estou fazendo” (H, 17 anos); “Uma das dificuldades foi a perda de concentração nas aulas, tendo, assim, que me esforçar muito mais para adquirir o conteúdo”. (I, 18 anos); “Atividades demais com pouco prazo, não tirar dúvidas de forma mais acessível. Falta de comunicação direta com os professores nas horas das atividades.” (J, 17 anos); “Conseguir acompanhar as aulas síncronas e fazer as atividades dentro dos prazos. Administrar o tempo.”

Os dados demonstram a dificuldade dos estudantes em lidar com a quantidade de atividades, em um cenário virtual que impossibilita a interação social, tão valorizada pelos estudantes, inclusive com os professores. Os resultados, portanto, estão em consonância com as pesquisas realizadas pela Associação Brasileira de Educação a Distância (ABED, 2020) e pelo Conjuve (2020), que também constataram as dificuldades dos alunos em estabelecer e organizar uma rotina diária de estudos durante o ensino remoto. Além disso, este estudo constatou que a ausência da proximidade com os professores vêm causando sofrimento entre o alunado e

contribuindo para as dificuldades de aprendizado. Os discentes percebem-se diante de um esforço redobrado para entender determinado assunto, visto que o comportamento de tirar dúvidas com os professores é comprometido frente ao distanciamento social. Assim, a ausência de contato pessoal com professores e colegas exige que os estudantes dediquem mais esforço para compreender os assuntos, o que pode elevar a sensação de sobrecarga por parte dos estudantes.

Percebeu-se que a execução das aulas *onlines*, pode comprometer a qualidade do ensino, acarretando a necessidade do estudante na busca por entender o assunto por conta própria ou sem o acompanhamento adequado. Essa situação de, ter dificuldade de obter apoio e a oportunidade de tirar dúvidas com os professores, é considerada como uma das principais barreiras que aparecem durante o ensino remoto, uma vez que, sem o contato adequado, cabe aos estudantes procurar formas de sanar as dúvidas e aprender o assunto, como também apontou o estudo da ABED (2020).

Postula-se que os efeitos prolongados da quarentena, como a ausência de contato com colegas de sala de aula, preocupações com a possibilidade de ser infectado pelo vírus, ausência de espaço adequado em casa (o que colabora para a diminuição de atividades físicas) são os principais fatores que provavelmente contribuem para o aparecimento do estresse entre os estudantes, principalmente os discentes do ensino básico (Dias & Pinto, 2020).

A importância de estar em contato com amigos e grupos sociais é fundamental para o desenvolvimento saudável do adolescente. Amaral, (2007) argumenta que, quando inseridos e aceitos nos grupos, os adolescentes passam a experimentar sentimentos de pertencimento e inclusão, ou seja, sentimentos prazerosos que podem auxiliar o escolar a desenvolver habilidades sociais e cognitivas para seu momento presente e

futuro. Neste sentido, o estar em grupo tem relação com a rede de apoio social que este adolescente necessita para compartilhar momentos e ajudar a enfrentar fases difíceis, como o estresse, por exemplo. Por essa razão, o ensino remoto, advindo da necessidade de distanciamento social, parece comprometer a qualidade de vida dos estudantes, acarretando em estresse, e, conseqüentemente, atrapalhando no aprendizado do alunado do Etim.

Análise do estresse

Os dados provenientes da ESA permitiram identificar os principais sintomas e períodos de estresse encontrados entre os estudantes da amostra. Assim, no que diz respeito aos sintomas de estresse, constatou-se que 44,82% da amostra apresentava sintomas de estresse. Destes, a maior parte apresentou sintomas no fator Interpessoal (sendo 17,39% do sexo feminino e 11,60% do sexo masculino); 27,54% no fator Cognitivo (sendo 18,84% do sexo feminino e 8,70% do sexo masculino); 26,09% no fator Psicológico (sendo 18,84% do sexo feminino e 7,25% do sexo masculino) e fator Fisiológico (sendo do 17,39% sexo feminino e 11,60% do sexo masculino) como demonstra a Tabela 1

Tabela 1. Fatores relacionados aos sintomas de estresse.

	Psicológico	Cognitivo	Fisiológico	Interpessoal	Total
Feminino	18,84%	18,84%	11,59%	17,39%	66,66%
Masculino	7,25%	8,70%	5,80%	11,60%	33,35%
Total	26,09%	27,54%	17,39%	28,99%	100%

Para cada fator, buscamos identificar os principais sintomas de estresse para relacioná-los com os dados qualitativos. Assim, no fator Interpessoal, destacamos o item 19 “Fico grande parte do tempo isolado(a)” (escore 142); item 30 “Sou tímido”

(escore 143); ítem 9 “Tenho dificuldade de relacionamento” (escore 120). Neste aspecto, ressalta-se que a dimensão do fator interpessoal está relacionada à interação com amigos, familiares e relacionamento afetivo. A literatura, com amostra semelhante, aponta que geralmente os estudantes homens apresentam maior dificuldade nas relações interpessoais do que as mulheres (Calais, Andrade & Lipp, 2003). Partes destes autores explicam que os meninos demonstram maior timidez, dificuldade de iniciar conversas e amizades, em comparação com as meninas. Tal situação tem como argumento principal o fato de que as meninas são mais incentivadas a atividades pró-sociais que os meninos.

Esses dados indicam que alguns estudantes do Etim têm algum tipo de dificuldade de gerenciar e/ou lidar com os relacionamentos sociais no contexto. Provavelmente o cenário pandêmico esteja interferindo no âmbito interpessoal, por meio da ausência ou tensão dos relacionamentos, vivenciados por estes estudantes. Estudos atuais que tratam das repercussões da pandemia na educação, apontam que a principal queixa dos estudantes, em ensino remoto, é a saudade dos colegas de turma e dificuldade de comunicação com professores (ABED, 2020; Conjuve, 2020). Essa mesma realidade foi encontrada entre os estudantes da presente pesquisa, o que leva a inferir que o contexto da pandemia possa ter relação com os quase 29% de estresse interpessoal encontrado na amostra.

No fator cognitivo, destacam-se os itens 17 “Não consigo me concentrar” (escore 170); 29 “Tenho tido dificuldade com o estudo” (escore 154) e 24 “Sinto-me com dificuldade para aprender” (escore 137). Os dados provenientes da ESA estão em consonância com os relatos do questionário, uma vez que os estudantes apresentam as mesmas dificuldades relatadas no questionário aberto: a dificuldade de concentração e os problemas relacionados ao aprendizado. O fator cognitivo é um dos repertórios

essenciais para os estudantes, uma vez que essa dimensão está relacionada às atividades de concentração, memória e criatividade (Tomasello, 1997). Sendo assim, os dados desta pesquisa apontam que este é um dos fatores que sofreram maior impacto devido ao contexto de aulas remotas provocado pela pandemia. Essa situação não apenas revela o aumento do estresse entre os estudantes da amostra, como também aponta para os prejuízos na saúde do alunado, cabendo uma reflexão sobre o modelo de ensino remoto para o processo de ensino-aprendizado. Assim, destaca-se que, o elevado número de alunos com sintomas cognitivos do estresse durante a pandemia pode ser constatado como um fenômeno de cunho coletivo e social, e não apenas uma questão de problema individual, conforme nos alerta Vieira e Silva (2020).

A respeito do fator psicológico, verificou-se que a ansiedade (item 13; score 173) e a insegurança (item 9; score 171) foram os sintomas mais frequentes. Então, tendo em vista que os sintomas do fator psicológico tem como causa principal os estímulos emocionais, a perda de afeto, segurança ou situações que apareçam como ameaça física ou moral, pode-se supor que a ansiedade e insegurança estão relacionadas a falta de suporte dos colegas e demais contatos sociais (Machado et al., 2011). A ausência destes contatos foi, frequentemente, relatada pelos estudantes por meio do questionário, o que sugere o nível de importância que estas relações têm para o alunado. Além do mais, a sensação de insegurança pode estar relacionada ao aprendizado, uma vez que, sem o suporte adequado com a presença de figuras importantes, os estudantes possam se sentir mais inseguros quanto a estudar remotamente. É importante considerar, também, que esses estudantes podem estar com medo de sua família ser infectada pelo Covid-19, o que pode se configurar em

uma ameaça física, uma das causas descritas pelo estresse psicológico (Machado et al., 2011).

No que tange a dimensão fisiológica destaca-se o item 1 “Tenho dores de cabeça” (escore 124) e o 37 (escore 142) “Sinto dores nas costas”. A longa permanência em casa associada às dificuldades estruturais no lar, como a falta de ambiente adequado para os estudos com espaços silenciosos; objetos que garantem ergonomia e conforto (mesa, cadeira); a longa exposição a luz de aparelhos eletrônicos (celular e computador) e o aumento do sedentarismo, podem estar colaborando para o aparecimento desses sintomas de estresse entre o alunado. É possível pensar, também, no aumento do sedentarismo entre os discentes, uma vez que as políticas sanitárias relacionadas ao Covid-19 impuseram a necessidade de distanciamento social, o que impede ou dificulta a mobilidade das pessoas. Mesmo diante dessa realidade, é importante a escola pensar em práticas educativas, como por exemplo, melhor uso das tecnologias, informações sobre ergonomia, etc., além de promover atividades que incentivem exercícios físicos e de relaxamento, possíveis de serem realizados em casa, como forma de reduzir os danos decorrentes do sedentarismo e auxiliar na qualidade de vida dos discentes.

Os dados sobre a fase do estresse demonstram que a maior parte da amostra com sintomas de estresse encontra-se na fase de resistência (29,63%) e na fase de exaustão (25,93%), como apresentado na Tabela 2:

Tabela 2. Fatores relacionados aos períodos do estresse.

	Alerta	Resistência	Quase exaustão	Exaustão	Total
Feminino	14,81	20,37%	14,81%	18,52%	68,51%
Masculino	9,26%	9,26%	5,56%	7,41%	31,48%
Total	24,07	29,63%	20,37%	25,93%	100%

É importante atentar-se para o período em que houve o início da coleta de dados para analisar, com mais precisão, estes resultados. Na instituição em que se realizou esta pesquisa, o ano letivo começou em fevereiro de 2020. Contudo, em Março do mesmo ano, as aulas foram suspensas e só foram retomadas em Agosto de 2020¹. Todavia, entre os meses de Março (suspensão das aulas presenciais) e Agosto (início das aulas remotas), os procedimentos de saúde pública adotados pelo Brasil já estavam sendo vivenciados pelos estudantes, que vivem a expectativa sobre o retorno ou não das aulas. Assim, é importante salientar que este estudo teve início em Dezembro de 2020, quatro meses após o início das aulas remotas. Isso aponta para o fato de que, caso este estudo tivesse sido realizado no início das aulas remotas, os resultados poderiam ter remetido a fase de alerta, uma vez que, de acordo com a literatura, a fase de resistência é o período inicial diante do evento estressor. Essa fase auxilia o sujeito a lidar com os problemas, incentivando as pessoas a buscarem por soluções. Assim, pode-se pensar que, entre o período de Agosto (início das aulas remotas) a Dezembro (início da coleta de dados), grande parte do alunado da amostra, não tenha encontrado estratégias para lidar com o evento estressor, ocorrendo assim, a persistência do estressor provocando aprofundamento do estresse que os levaram para a fase de resistência. Esta explicação está em consonância com a definição dada pelos autores (Lipp, 2003) que explicam que a fase da resistência surge quando o período anterior, o da alerta, se prolonga por muito tempo e outros estressores se acumulam.

Já a fase da exaustão é considerada a mais preocupante, uma vez que é o período mais agudo do estresse e nela, não se encontra resistência ao estressor. Nessa fase, podem surgir doenças como úlcera, pressão alta, psoríase, além do aparecimento ou

¹ O site oficial da instituição divulgou a matéria informando sobre o início das aulas não-presenciais: <https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/noticias/2020/08/atividades-de-ensino-nao-presenciais-comecam-dia-08-de-setembro>.

aprofundamento de problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade e depressão, segundo Lipp (2003). Acredita-se que a incidência de 25,93% de exaustão encontrados na amostra, tenha relação com o contexto da pandemia uma vez que a rápida necessidade de adaptação ao ensino remoto somadas aos já conhecidos estressores do período escolar, exigiram maior emprego de esforço, por parte do alunado, para conseguir dominar o novo formato e, assim, aprender. Por isso, salienta-se a necessidade de estudos que permitam comparar as fases do estresse encontradas durante o período da pandemia e o contexto de ensino presencial entre o público do Etim. Alerta-se para o impacto na saúde mental que o estresse em fase de exaustão gera aos estudantes, podendo favorecer ou aprofundar doenças, psicopatologias e aumento da evasão escolar.

Considerações finais

Este estudo objetivou investigar os níveis de estresse e os estressores do contexto escolar percebidos pelos estudantes do Etim de um dos campus do IFPB. O conjunto dos resultados apresentados tem o propósito de colaborar com o entendimento acerca da relação entre estresse e o contexto escolar do Etim, incluído o cenário de aulas remotas, para auxiliar na elaboração de propostas institucionais direcionadas à saúde mental, bem estar psicológico e até melhoria do desempenho escolar do alunado dos cursos técnicos.

Em geral, o presente estudo revelou que aumento das atividades escolares e dificuldade de gerenciar o tempo para estudar e lazer; a ausência presencial do colegas e professores; a falta de concentração diante das aulas online e lidar com o período pré-enem durante o ensino remoto, trouxeram agravos na saúde mental dos discentes, por meio do aparecimento do estresse na fase de resistência e exaustão e por meio dos relatos que os estudantes traziam acerca da dificuldade de aprender

durante o ensino remoto. Para tanto, evidenciou-se, tanto por meio dos dados qualitativos como dos quantitativos, a importância dos relacionamentos presenciais para os estudantes adolescentes.

Percebeu-se que o contato presencial com colegas e pessoas da comunidade escolar trazem benefícios acadêmicos, sociais e, inclusive podem promover saúde, uma vez que o espaço escolar favorece interações pró-sociais. As dificuldades de relacionamento foram uma das principais dificuldades encontradas nos dados desta pesquisa, auferindo pelo elevado número de estudantes com estresse interpessoal. Dessa forma, alerta-se para a necessidade da comunidade escolar ponderar sobre a quantidade de tarefas acadêmicas direcionadas aos estudantes durante o período das aulas remoto, uma vez que os discentes estão empregando bastante esforço cognitivo para aprender diante desse novo contexto. Salienta-se também a importância de viabilizar espaços que promovam interações sociais entre os colegas de sala e comunidade escolar-alunos, bem como o incentivo de atividades físicas e de relaxamento que podem ser úteis para diminuir o impacto do estresse fisiológico.

Ademais, os sintomas apreendidos sobre estresse nessa pesquisa precisam ser compreendidos de forma mais aprofundada. É importante avaliar outras variáveis relacionadas ao estresse que permitam entender este fenômeno de forma mais abrangente. Defendemos a ideia de que o estresse é um fenômeno que apresenta múltiplas explicações e entender seus contornos torna-se necessário uma vez que as pesquisas apontam que o estresse pode dificultar ou atrapalhar o aprendizado e o conjunto de habilidades acadêmicas necessárias aos estudantes.

Como limitações deste estudo apontamos para o fato de que a presente pesquisa foi realizada em apenas um dos campus do IFPB. Assim, a carência de pesquisas semelhantes junto ao público do Etim dificulta a elaboração de discussões mais

aprofundadas, pois não permite comparar os dados da amostra com os encontrados em estudos com público de outras instituições que ofertam o Etim. Outro fator limitador foi o fato da amostra ter sido obtida por conveniência, o que não nos permite generalizações.

Portanto, é importante destacar que os contextos familiares (renda, escolaridade dos pais, configuração familiar), culturais (religião, participação de coletivos) sociais e, diferenças de gênero são variáveis importantes nos estudos que relacionam estresse, adolescência e o contexto epidêmico, que merecem atenção em investigações posteriores uma vez que as questões psicossociais precisam ser levadas em considerações quando se propõe a discutir tais assuntos.

Referências

Almeida, B. O. & Alves, L. R. G. (2020). Letramento digital em tempos de COVID-19: uma análise da educação no contexto atual. *Debates em Educação*, 12(28), 1-18.

Amaral, V. L. (2007). *Psicologia da educação*. Recuperado de http://www.ead.uepb.edu.br/arquivos/cursos/Geografia_PAR_UAB/Fasciculos%20-%20Material/Psicologia_Educacao/Psi_Ed_A12_J_GR_20112007.pdf

Associação Brasileira de Educação a Distância (ABED). (2021). *Censo EAD.BR 2019-2020. Relatório analítico da aprendizagem a distância no Brasil*. Recuperado de http://abed.org.br/arquivos/CENSO_EAD_2019_PORTUGUES.pdf

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Editora 70. Recuperado de <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>

Brito, I. (2011). Ansiedade e depressão na adolescência. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*. 27, 208-214. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-71032011000200010&lng=pt&tlng=pt

Caires, S. & Silva, C. (2011). Fatores de stress e estratégias de coping entre adolescentes no 12º ano de escolaridade. *Estudos de Psicologia*, 28(3), 295-306.

Calais, S. L., Andrade, L. M. B. & Lipp, M. E. N. (2003). Gender and schooling differences in stress symptoms in young adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 16(2), 257-263. doi: 10.1590/S0102-79722003000200005

- Camargo, V. C. V., Calais, S. L. & Sartori, M. M. P. (2015). Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. *Estudos de Psicologia*, 32(4), 595-604. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000400003>
- Carvalho, I. F., Almeida-Santos, M. A. & Vargas, M. M. (2019). Preditores de stress em concluintes do ensino médio. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(2): 114-129. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARB2019v71i2p.114-129>
- Conselho Nacional de Juventude (CONJUVE). (2020). Pesquisa Juventudes e pandemia do coronavírus. Relatório de resultados. Recuperado de <https://www.juventudeseapandemia.com/>
- Costa, M. C. N. (2019). Estágio supervisionado de formação de professores III: trabalhando a saúde mental na educação de jovens e adultos. Relatório de Práticas Educativas. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.
- Dias, É. & Pinto, F. C. F. (2020). A educação e a Covid-19. Ensaio: Avaliação e políticas Públicas em Educação, 28(108), 545-554. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40362020000300545
- Faria, A. A. G. T. (2017). Experiências e sentidos da escola na perspectiva dos jovens no Instituto Federal de Alagoas – IFAL. In F. Negreiros & M. P. R. Souza (Orgs.). *Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior* (pp. 78-94). Teresina: EDUFPI.
- Felicio, A. S. (2019). Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão prestar vestibular. Dissertação Mestrado em Psicologia. Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, Brasil. Recuperado de https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/12451/2/ANDREIA_SANTANA_FELICIO.pdf
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/2136617>
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908. doi: 10.1002/pon.1836
- Giugliani, C., Cesa, K. T., Flores, E. M. T. L., Mello, V. R. & Robinson, P. G. (2020). A escola como espaço de participação social e promoção da cidadania: a experiência de construção da participação em um ambiente escolar. *Saúde em Debate*, 44(esp 1), 64-78. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/CsNW46x3dHFLFDSgLDFH4FLB/?lang=pt>
- González, M. A. A. (2001). *Stress: temas de psiconeuroendocrinologia*. São Paulo: Robe Ed-Belman Ed Imp Exp Ltda.
- Gusmão, C. A. (2016). Educação profissional técnica de nível médio integrada ao ensino médio: a perda do caráter profissionalizante? Dissertação de mestrado. Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.

- Landstedt, E. & Gadin, K. G. (2012). Seventeen and stressed: do gender and class matter? *Health Sociology Review*, 21(1), 82-89.
- Lipp, M. E. N. & Malagris, L. E. N. (2001). O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé (Org.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (pp.475-490). Porto Alegre: Artmed.
- Lipp, M. E. N. (2003). *Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. N. (1996). *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Ícone.
- Machado, S. F., Veiga, H. M. S. & Alves, S. H. S. (2011). Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio. *Universitas: Ciências da Saúde*, 9(2), 35-52. Recuperado de <https://www.jus.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1362>
- Minayo, M. C. S. & Sanches, O. (1993). Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? *Cadernos de Saúde Pública*, 9(3): 239-262.
- Paggiaro, P. B. S. & Calais, S. L. (2009). Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos do pré-vestibular. *Contextos Clínicos*, vol (2). Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v2n2/v2n2a04.pdf>
- Pereira, M. B. & Tricoli, V. C. (2002). A influência do meio ambiente e de práticas parentais na vulnerabilidade ao stress. In M. Lipp (Org.). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas* (pp. 67-70). São Paulo: Casa do Psicólogo. *Psicologia escolar e educacional*.
- Peruzzo, A. S, Cattani, B. C., Guimarães, E. R. & Boechat, L. C. (2008). Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos. *Psicologia e argumento*, 26(55), 319-327, doi: 10.7213/rpa.v26i55.20003
- Santos, É. (2019). A educação como direito social e a escola como espaço protetivo de direitos: uma análise à luz da legislação educacional brasileira. *Educação e Pesquisa*, 45(e184961), 1-15. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/ep/a/8pQkJ9rFx8cLKswHFWPpVTG/?lang=pt>
- Sodré, E. N. (2017). Processos de escolarização, sofrimento psíquico e medicalização da vida. In F. Negreiros & M. P. R Souza. (Orgs.). *Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior* (1ª ed., vol. 2, pp. 167-178). Teresina: EDUFPI.
- Tabaquim, M. L. M., Bosshard, C. A. G., Prudenciatt, S. M. & Niquerito, A. V (2013). Vulnerabilidade ao estresse em escolares do ensino técnico de nível médio. *Estudos de Psicol*, 30(4), 517-524. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000100013
- Tomasello, M. & Call, J. (1997). *Primate cognition*. Nova York: Oxford University Press.

Tricoli, V. A. C. & Lipp, M. E. N. (2006). Manual da escala de stress para adolescentes: casa do psicólogo. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Tricoli, V. A. C. (2005). A criança e a escola. In M. E. N. Lipp (Org.). Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções (pp.123-148). Campinas: Papirus.

Vieira, M. F, e Silva, C. M. S. (2020). A educação no contexto da pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática de literatura. Revista Brasileira de Informática na Educação (Brazilian Journal of Computers in Education), 28, 1013-1031. Recuperado de <https://www.br-ie.org/pub/index.php/rbie/article/view/v28p1013>

3 ARTIGO 2: O PROCESSO DE COPING EM ESTUDANTES DO ETIM NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

RESUMO

Os estudantes concluintes do ensino médio vivenciam um período de desafios por estarem frente ao término do período escolar. Alguns destes desafios são: a escolha profissional e a realização do Enem, que impõe aos estudantes a necessidade de avaliar as competências escolares e psicológicas deles. Soma-se a isso, os reflexos que a Pandemia da Covid-19 trouxe para os alunos enfrentarem. Diante desse cenário, o presente estudo buscou identificar as estratégias de *coping* em estudantes do terceiro ano do Ensino Técnico Integrado ao Médio (Etim) de um dos campus do Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Participaram deste estudo 46 estudantes, com idade entre 17 a 19 anos de idade, que estavam cursando o terceiro ano do Etim. A coleta dos dados foi realizada por meio de um questionário sociodemográfico e uma escala do tipo likert, a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP). Para a análise de dados foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão Windows 18 e diversos pacotes do programa R versão 3.5.1 para auxiliar no ponto de corte dos fatores e estatísticas descritivas. A análise dos dados apontou que as estratégias relacionadas aos fatores focalizados no problema e busca por práticas religiosas e em pensamentos fantasiosos foram as mais utilizadas pelos discentes. Os estudantes com renda familiar maior que quatro salários mínimos fazem mais uso da estratégia Busca por Suporte Social do que estudantes com renda inferior. Estes dados apontam para a possível dificuldade que os estudantes da amostra têm em obter apoio e suporte social. Percebe-se a necessidade de aprofundar estudos acerca do Coping Religioso, uma vez que este foi o segundo fator mais prevalente encontrado na amostra, e associar outras variáveis como gênero e contexto familiar ao estudo de coping. Tais estudos tornam-se necessários para avaliar e elaborar mecanismos de cuidado, prevenção e promoção de saúde mental voltada para os estudantes, especialmente os do Etim.

Palavras-chave: *Coping*, estresse, estudantes, Etim.

ABSTRACT

Students who are graduating high school experience a period of challenges as they face the end of the school term. Some of these challenges are the professional choice and the Enem test (Brazilian SAT), which imposes the need to assess students' academic and psychological skills. Additionally, there were reflexes that the Covid-19 Pandemic brought for students. With this scenario, this study sought to identify *coping* strategies in third-year students of Integrated Technical High School (Etim) from one of the campuses of the Federal Institute of Paraíba (IFPB). Forty-six students participated in this study. Data collection was performed using a sociodemographic questionnaire and a Likert-type scale, the Problem Coping Mode

Scale (EMEP). For data analysis, the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) program, Windows version 18 and several packages of the R program version 3.5.1 were used to assist in the cutoff point for factors and descriptive statistics. Data analysis indicated that the strategies related to the factors focused on the problem and the search for religious practices and fanciful thoughts were the most used by students. Students with a family income higher than four minimum wages make more use of the Search for Social Support strategy than students with lower income. These data point to the difficulty of obtaining social support. There is a need to deepen studies on Religious Coping, since this was the second most prevalent factor found in the sample, and to associate other variables such as gender and family context to the study of coping. Such studies become necessary to evaluate and elaborate mechanisms of care, prevention and promotion of mental health aimed at students, especially Etim students.

Keywords: Coping, stress, students, Etim

Introdução

Pesquisas recentes demonstram que as dificuldades de adaptação dos estudantes ao ambiente acadêmico podem influenciar no bem-estar psicológico dos jovens e impactar negativamente na qualidade dos seus estudos (Soares & Prette, 2015; Busnello, Schaefer & Kristensen, 2009). Soma-se a essa realidade já estudada, a nova realidade experienciada pela comunidade escolar e acadêmica, advindas das repercussões trazidas pela pandemia do COVID-19. A pandemia que ocorreu no ano de 2020 a 2021 trouxe a necessidade de nova configuração social (distanciamento social), novas práticas de higiene (uso de máscaras, álcool em gel) e nova realidade letiva para a maioria dos estudantes que passaram a experimentar o ensino remoto. Essa nova realidade, advinda da Pandemia, passou a ser estudada com o intuito de verificar as consequências que o contexto pandêmico e o ensino remoto trouxeram para a vida dos estudantes (Maia & Dias, 2020; Ferrinho, 2020; Miranda et al., 2020). Dessa forma, é importante pensar que a identificação das dificuldades cotidianas e as formas de enfrentamento que os jovens usam para lidar com as adversidades acadêmicas é uma ferramenta que pode auxiliar na elaboração de planos e programas

institucionais que busquem colaborar com estratégias de cuidado e prevenção à saúde mental no próprio território onde os estudantes estão inseridos. Dessa forma, torna-se relevante pensar o espaço da escola como um ambiente propício a práticas promotoras de saúde, sem deixar de entendê-la como um ambiente que, também, pode suscitar desafios provocadores de eventos estressantes para os jovens.

A maioria dos estudos sobre *coping* de estudantes consideram o ambiente universitário, sendo poucos estudos que relacionam outros níveis de escolaridade, e em especial a realidade do Etim. Assim, grande parte das pesquisas sobre *coping* e estudantes tratam de temas como sobrecarga vivenciada pelos discentes durante a trajetória de estudos, a adaptação ao ambiente universitário e as influências de determinadas variáveis (gênero, idade, renda e outras) no uso de estratégias de *coping* (Costa & Leal, 2006; Silva, Caldeira, Sousa & Mendes, 2020). Alguns destes estudos também buscam verificar se o período do curso universitário influencia no uso de determinadas estratégias (Bardagi & Hutz, 2011; Oliveira, Carlotto, Vasconcelos & Dias, 2014).

De modo geral, as investigações que buscam compreender o processo de *coping* de estudantes e a variável gênero, apontam que as estudantes mulheres fazem mais uso de estratégias baseadas na emoção e apoio social enquanto os estudantes homens utilizam estratégias focadas no problema (Matud, 2004; Costa & Leal, 2006). Em relação ao período do curso, os estudos revelam que os estudantes calouros utilizam estratégias de distanciamento e evitação, recorrendo menos às atitudes de suporte social. De outro modo, em períodos finais do curso, fazem mais uso de comportamentos focados na resolução de problemas dos estudantes (Matud, 2004; Guerreiro-Casanova & Polydoro, 2010).

Em relação à transição entre a escola e o contexto universitário, os dados da literatura nacional apontam que a necessidade de adaptação à universidade ocorre pelo fato de que os recém-ingressos percebem o ambiente e a rotina universitária diferente do contexto do escolar. Essa percepção faz com que os calouros empreguem esforços para lidar com as cobranças universitárias e a nova fase de vida. Essa leitura do novo cenário aparece nos achados científicos como sendo um dos principais eventos que mobilizam estresse entre esses estudantes (Freire & Noriega, 2011; Oliveira et al., 2014).

Já as pesquisas que tratam do tema estresse advindo do contexto escolar, no ensino médio, apontam que o excesso de atividades acadêmicas, a escolha profissional e o futuro são as preocupações mais recorrentes que colaboram para o aparecimento do estresse junto aos estudantes desta série. Essas pesquisas evidenciam que o período do vestibular aparece como um dos principais eventos estressores para os estudantes do ensino médio ou de cursinho vestibular. (Machado, Veiga & Alves, 2011; Camargo, Calais & Sartori, 2015; Faria, 2017; Peruzzo, Cattani, Guimarães & Boechat, 2008; Felicio, 2019). Em estudo junto a estudantes com interesse em realizar o vestibular, foi averiguado que aqueles que utilizaram estratégias focadas no problema relataram menos psicopatologias em relação ao uso das demais estratégias (Silva & Zanini, 2011).

Em relação ao contexto escolar e Pandemia, as pesquisas recentes realizadas durante este período constataram um impacto negativo da pandemia para os estudantes, revelando aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse entre os alunos. Esses estudos apontam para a necessidade de continuar realizando pesquisas sobre saúde mental e os impactos da pandemia entre o corpo discente como forma de dirimir e prevenir os impactos negativos causados pela pandemia. Além do mais,

parte destas pesquisas percebem com criticidade o ensino remoto uma vez que esta nova modalidade deflagra, com maior ênfase, as desigualdades sociais, prejudicando a qualidade do ensino e o aparecimentos de problemas emocionais, principalmente entre os estudantes mais carentes (Maia & Dias,2020; ABED, 2021; Miranda et al., 2020).

Dessa forma é importante trazer o entendimento que, a depender da forma como o estudante significa as experiências na escola, determinadas estratégias de enfrentamento (*coping*) são utilizadas para lidar com potenciais estressores. Isto posto, buscou-se investigar, neste estudo, as estratégias de enfrentamento adotadas por estudantes do terceiro ano do Etim, de um do campus do Instituto Federal da Paraíba (IFPB). No intuito de contemplar essa proposta, recorreu-se à perspectiva de Lazarus e Folkman (1984), considerada uma abordagem transacional, que compreende o *coping* como um processo ativo. Folkman, Lazarus, Dumkel-Schetter, DeLongis e Gruen (1986) definem o *coping* como sendo “respostas cognitivas e comportamentais voltadas para o manejo de exigências internas e/ou externas específicas, que são avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais do indivíduo” (p.572).

Folkman e Lazarus (1980) consideram o *coping* como sendo um processo racional que envolve a noção de aprendizado. Esse processo de aprendizado conduz a formas distintas de como cada pessoa opta por enfrentar determinado evento estressante. Assim, o *coping* passa a ser entendido como uma ação intencional e consciente utilizada pela pessoa para lidar com situações turbulentas (Folkman & Lazarus, 1980). Ainda segundo os autores, é necessário considerar a natureza do estressor, a disponibilidade de recursos de *coping*, bem como o resultado do *coping*.

Dessa forma, a proposta de Lazarus e Folkman (1980) caracteriza-se como um modelo cognitivista, uma vez que parte da premissa de uma avaliação do evento estressor por parte do sujeito. Essa avaliação pode ser de dois tipos: a avaliação primária e a secundária (Antoniazzi, Scomazzon & Bandeira, 1998). Na avaliação primária, o indivíduo irá analisar o significado que o evento estressor tem para ele, ao mesmo tempo em que irá averiguar os recursos disponíveis para lidar com tal cenário. Essa avaliação é feita a partir das crenças pessoais, valores e objetivos da pessoa. A avaliação secundária, por sua vez, é a avaliação das opções de enfrentamento disponíveis no momento. Esses recursos podem ser físicos, psicológicos, espirituais e materiais (Lazarus & Folkman, 1984). Essas duas avaliações ocorrem em processo: a avaliação primária é analisada a partir do cenário em que se encontra o indivíduo, permitindo-o analisar se tal contexto apresenta dano ou ameaça ao sujeito. Se esse indivíduo concluir que a situação é prejudicial, dá-se início a avaliação secundária, na qual é realizada uma sondagem dos recursos disponíveis para lidar com o evento estressor (Lazarus & Folkman, 1984). O indivíduo também pode perceber a situação como um desafio. Nessa perspectiva, a pessoa tende a adotar uma avaliação das próprias capacidades individuais e dos recursos existentes no ambiente. Dessa forma, o estresse é entendido por Lazarus e Folkman (1984) como um evento mobilizador de tensões que provoca incômodo para o indivíduo. Essa situação faz com que o sujeito busque realizar avaliações com o intuito de diminuir ou eliminar tal desconforto.

Para Lazarus e Folkman (1984) há duas formas distintas em que as pessoas lidam com o estresse: a forma acomodativa e a manipulativa. A forma acomodativa diz respeito à tentativa que o sujeito utiliza para modificar o ambiente externo, buscando diminuir o desconforto emocional causado pela situação. Ocorre uma inibição da ação diante da situação adversa. Essa inibição faz com que, em vez de o sujeito buscar formas de

modificar o evento estressor, empregue esforços para alterar o seu estado emocional. É comum, portanto, a busca por medicamentos, álcool, estratégias de relaxamento, mecanismos de defesa, meditação etc., como forma de lidar com as modificações de cunho interno diante do evento estressor. Na forma manipulativa, o sujeito buscará alterar o ambiente externo procurando a forma mais eficaz de se relacionar com o evento estressor se afastando ou evitando contato com o episódio causador do estresse. Seguindo essa lógica, os referidos autores postularam, a princípio, duas categorias de *coping*: o *coping* focalizado no problema e o *coping* focado na emoção. O *coping* focado no problema busca gerir a situação que ocasiona o estresse e pode ser dirigido tanto a uma fonte externa ao sujeito como internamente. Quando o foco é o meio externo, são executadas propostas visando negociar o conflito entre as pessoas ou a pessoa busca ajuda. Se o sujeito dirige esse foco para as questões internas, são realizadas estratégias que buscam a reestruturação cognitiva, como uma forma de ressignificar o contexto (Folkman, 2010). O *coping* focalizado na emoção cumpre o papel de regulação emocional e busca diminuir o impacto emocional causado pelo evento estressor. O objetivo dessa estratégia é o de buscar alterar o estado emocional da pessoa e diminuir o desconforto emocional (Ramos, Enumo & Paula, 2015).

Mais recentemente, Folkman (2010) propôs o *coping* focado (meaning-focused-coping), que se relaciona aos valores e crenças mais profundas. Esse tipo de *coping* permite que o sujeito revise seus objetivos existenciais e reorganize as prioridades de sua vida, como uma forma de assegurar bem estar e qualidade de vida durante os períodos de dificuldade. Este tipo de *coping* ainda não tem sido muito explorado nos estudos e nos instrumentos sobre o tema, contudo, representa um desdobramento teórico da proposta inicial de Lazarus e Folkman (1984). De um modo geral, pode-se dizer que o arcabouço teórico proposto pelos referidos autores ainda se caracteriza

como uma ferramenta importante para os estudos realizados no Brasil, tendo auxiliado na compreensão dos processos de *coping* e respaldado propostas de intervenções que buscam auxiliar as pessoas a lidarem com o estresse (Dias & Pais-Ribeiro, 2019).

No que tange ao processo de *coping* em jovens estudantes do Etim, pouco se tem investigado. Tendo em vista a escassez de estudos voltados a essa população e ainda considerando o contexto da epidemia de COVID-19, que tem contribuído para a emergência de outros estressores, por isso, ressalta-se a necessidade e relevância em do presente estudo. Acredita-se que a compreensão do coping, nesse contexto peculiar, permita colaborar para que os gestores de educação possam conhecer melhor as dificuldades enfrentadas pelos estudantes durante o percurso de finalização do ensino médio e no cenário do ensino remoto. Espera-se que esta pesquisa contribua para a construção de propostas e programas institucionais voltadas à saúde mental dos estudantes do Etim no sentido de prevenir o sofrimento psíquico e colaborar para a promoção da saúde entre tais jovens.

Método

O presente trabalho trata-se de um estudo quantitativo e descritivo. Este tipo de estudo utiliza instrumentos estruturados para a coleta de dados e realiza a análise por meio da linguagem matemática (Gil, 1999; Minayo, 2001). Neste trabalho foi realizada a descrição das estratégias de enfrentamento adotadas por jovens estudantes, identificando possíveis relações entre as variáveis estudadas.

No campus onde foi realizada a coleta de dados, foram matriculados 105 estudantes no terceiro ano, distribuídos nos seguintes cursos: Instrumento Musical (36); Técnico em Edificações (30); Manutenção e Suporte em Informática (30). Desses, 46 alunos que concordaram em participar da pesquisa, sendo 16 do curso de Manutenção e Suporte em Informática (MSI); 15 do curso de Instrumento Musical (IM) e 15 do

curso técnico de edificações (TED). Definiu-se, como critério de inclusão, os estudantes que mantiveram-se matriculados e assistindo as aulas remotas. Foram excluídos desta pesquisa os estudantes que não estavam comparecendo às aulas remotas.

No intuito de alcançar os objetivos da pesquisa foram utilizados um questionário sociodemográfico, contendo questões sobre idade, religião, gênero e renda e a Escala de Modos de Enfrentamento (EMEP), adaptada ao *Google Forms*. Essa escala, do tipo likert, foi adaptada por Gimenes e Queiroz (1997) e é composta por 45 itens, formada por quatro fatores que buscam categorizar as estratégias que a pessoa utiliza para lidar com o estresse, podendo ser:

Fatores	Estratégias
Fator 1 Focalizado no problema (18 itens),	Estratégias comportamentais voltadas para o manejo ou solução da situação e estratégias cognitivas com o intuito de reavaliação e ressignificação do problema.
Fator 2 Focalizada na emoção (15 itens)	Uso de estratégias cognitivas e comportamentais de esquiva ou negação, em que se encontram expressão de emoções negativas, autculpabilização e/ou culpabilização de outros, cumprindo com a função de, temporariamente, se afastar do problema.
Fator 3 (7 itens) práticas religiosas/ pensamento fantasioso	Estratégias usadas quando o sujeito busca adotar o uso de práticas religiosas ou pensamentos de conteúdo fantasioso como modos de enfrentamento do estressor.
Fator 4 (5 itens) Busca de Suporte social	Essa estratégia é usada quando o sujeito procura por apoio social, emocional ou instrumental, para lidar com o problema.

Quadro 1. Fatores e estratégias, de acordo com Gimenes e Queiroz (1997).

As respostas dos estudantes foram dadas em escala Likert de cinco pontos (1 = nunca faço isso; 2 = eu faço isso um pouco; 3 = eu faço isso às vezes; 4 = eu faço isso muito; 5 = faço isso sempre). Os escores foram obtidos mediante média aritmética, variando de 1 a 5, em que os escores mais altos foram indicativos de maior utilização de determinada estratégia de enfrentamento.

O estudo teve início após a obtenção da autorização dos diretores do campus, do Comitê de Ética da UEPB (n. CAAE 42764721.30000.5187). A coleta dos dados foi realizada de forma online devido a necessidade imposta pelo distanciamento social ocasionado pela pandemia da Covid-19. Dessa forma, o estudo foi divulgado pela própria pesquisadora, nas salas de aulas online durante dois momentos. O primeiro momento teve o propósito de explicar o objetivo do estudo, sua importância e o caráter voluntário do mesmo. Neste mesmo momento, foi explicado aos estudantes que se prontificaram a participar da pesquisa, sobre a importância de ler e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e para os estudantes menores de 18 anos a necessidade dos responsáveis assinarem o Termo de Assentimento (TA). No segundo momento, foi aplicado o instrumento de coleta de dados. Nesta ocasião foi explicado sobre as formas de responder o questionário e o EMEP. Nesse momento, foi informado que em caso de dúvida, os estudantes poderiam entrar em contato com a pesquisadora, por meio das redes sociais, para saná-las. Os instrumentos foram enviados aos estudantes que se voluntariaram a participar da pesquisa e a devolutiva das respostas dos instrumentos respondidos, foi enviada por e-mail ou whatsapp.

Para analisar os dados da EMEP, foram utilizados os programas R versão 3.5.1 e SPSS versão 18. Nesses programas foram empregados os seguintes pacotes: Rio e Foreign, para a leitura dos dados do SPSS e excel; para a análise de likert foi utilizado o pacote Likert; para a leitura e a transformação de dados em variáveis e visualização de frases, foi utilizado o pacote dplyr (Wickham, François, Henry & Müller, 2020).

Resultados e Discussão

Em relação ao perfil sócio demográfico (Tabela 1), os dados apontam prevalência do gênero feminino. No que se refere à renda, ressalta-se que 84,8% de estudantes

declararam renda entre menos de um salário mínimo até dois salários mínimos, o que pode contribuir para o aumento do estresse dos estudantes. Em estudo realizado por Camargo et al. (2015) com estudantes de cursos técnicos da rede estadual de São Paulo - SP, constatou-se que os estudantes, cuja renda familiar se classificava em faixa salarial menor, estavam mais propícios ao estresse, em que a ocorrência é maior na opção que a até dois salários-mínimos” (Camargo et al., 2015, p.6). No que tange à religião, a católica e evangélica foram as mais prevalentes na amostra estudada, correspondendo a um total de 74% das respostas. Acredita-se que a religião possa contribuir para a adoção de estratégias relacionadas às práticas religiosas.

Tabela 1. Características sócio demográficas dos participantes.

Variável	Categorias	Percentuais
Gênero	Feminino	56,5
	Masculino	39,1
Religião	Católico	45,7
	Evangélico	28,3
	Outras	2,2
	Sem religião	23,9
Renda	Menor que um salário mínimo	32,6
	Um a dois salários mínimos	52,2
	Três a quatro salários mínimos	6,5
	Quatro a cinco salários mínimos	4,3

Estratégias De Enfrentamento

A EMEP é um instrumento fruto de um modelo teórico, que permitiu a composição de itens, organizados em fatores, por meio da análise fatorial que busca avaliar os modos de enfrentamento diante de estressores que são avaliados como sobrecarga aos recursos da pessoa. De acordo com Seidl, Tróccoli e Zannan (2001) que validaram essa escala, os valores mais elevados dos escores, obtidos por meio da média aritmética os itens que variam de um a cinco, indicam maior utilização de determinada estratégia de enfrentamento. No presente estudo, realizado com os estudantes do terceiro ano do Etim, constatou-se que as estratégias mais utilizadas se relacionam ao fator focalizado no problema ($M = 3,3348$) e ao fator Busca de práticas

religiosas/pensamentos fantasiosos ($M = 3,0739$). Em seguida, destacam-se as estratégias relacionadas ao fator Busca de suporte social ($M = 3,0565$) e Focalizado na emoção ($M = 2,8435$), como demonstrados na Tabela 2:

Tabela 2. Escores das porcentagens das respostas aos itens de cada estratégia.

	Eu nunca faço isso (%)	Eu faço isso um pouco (%)	Eu faço isso às vezes (%)	Eu faço isso muito (%)	Eu faço isso sempre (%)	Média
Focalizado no Problema	2,27	14,44	40,22	29,83	12,44	3,3348
Busca por Práticas Religiosas/pensamentos fantasiosos	16,85	13,71	28,42	20	18,42	3,0739
Busca de suporte social	13	21,8	31,6	23,4	9,8	3,0565
Focalizado na Emoção	15,26	24,6	31,13	18,8	10,26	2,8435

De acordo com a perspectiva de Lazarus (1993), o fator focalizado no Problema pode envolver a negociação para solução de uma situação de estresse interpessoal. Em estudo realizado com estudantes universitários, Santeiro, Yoshida, Peixoto e Zanini (2016), constataram que, quando os estudantes utilizam estratégias focalizadas no problema, primeiramente eles buscam obter uma percepção real da situação. Após esse momento é que os estudantes se veem como aptos para enfrentarem e resolverem os problemas e/ou situações estressantes (Santeiro et al., 2016).

Em relação ao fator busca por práticas religiosas/pensamentos fantasiosos, foi o segundo mais predominante na amostra estudada. De acordo com Seild et al. (2001), as ações religiosas/místicas podem estar associadas à tentativa de retirar o problema da mente e se envolverem com pensamentos que buscam reduzir o desconforto advindo da situação estressora. Esse movimento pode auxiliar os sujeitos a desenvolverem maior tranquilidade ao pensarem nas questões da religião. Os dados da presente pesquisa divergem de outros estudos de coping com estudantes. Nestas outras pesquisas, fator busca por práticas religiosas e pensamentos fantasiosos é a estratégia menos utilizada entre estudantes universitários (Carlotto, Teixeira & Dias, 2015; Soares et al., 2019; Graner & Cerqueira, 2019). Já em relação aos estudantes do

IFPB, o uso dessa estratégia pode estar associada ao contexto cultural dos discentes, uma vez que grande parte do alunado pertence a alguma religião, como demonstrado na Figura 1. Além do mais, o contexto familiar pode estar associado ao uso deste tipo de estratégia, uma vez que as referências familiares interferem na educação dos adolescentes e, conseqüentemente, na forma de lidar com os problemas (Santeiro et al., 2016). Nesse aspecto, é importante pensar em estudos que busquem compreender, de forma mais aprofundada, as estratégias relacionadas à religião, investigando, inclusive, se a alta frequência dessa estratégia pode estar associada ao contexto de pandemia.

A terceira estratégia mais utilizada pelos estudantes da amostra está relacionada ao fator “Busca por Apoio Social”. Estudos semelhantes realizados com acadêmicos de outras instituições, percebem que essa estratégia é a mais frequente entre os discentes (Cabral & Matos, 2010; Carlotto et al., 2015). Nestas pesquisas, a Busca por Apoio Social possui correlação positiva com a adaptação acadêmica e níveis reduzidos de evasão dos cursos (Carlotto et al., 2015). No entanto, os dados encontrados entre os estudantes da amostra divergem com os achados na literatura científica. Pode-se supor que, por esta pesquisa ter sido realizada no período de pandemia, as dificuldades enfrentadas pelo alunado tais como o contexto de distanciamento social, aulas remotas e problemas de conexão de internet podem ter sido empecilhos que atrapalham o engajamento dos estudantes em procurarem informações e suporte social, comportamentos que fazem parte deste tipo de estratégia de *coping*, como defendem Soares e Prette (2015). Já o fator Focalizado na Emoção, foi o menos prevalente entre os estudantes da amostra. Este dado é semelhante a outros estudos que relacionam o *coping* e estudantes (Soares & Prette, 2015). Esses autores defendem que a baixa prevalência no uso dessa estratégia pode indicar uma postura mais ativa dos

estudantes em tentar resolver o evento estressante. De acordo com Seild et al. (2001), a estratégia focalizada na emoção está associada a emoções negativas como as de auto culpa e culpabilização de outras pessoas. Desse modo, pode-se inferir que a pouca ênfase no uso desta estratégia, pode estar relacionado com a intenção, que os estudantes da amostra, têm em buscar solucionar as questões estressoras, sem se deter as emoções negativas. De acordo com Santeiro et al. (2016), a estratégia Focalizado na Emoção pode dificultar a busca de solução dos problemas acadêmicos de forma lógica e objetiva, uma vez que este tipo de estratégia está relacionada a menor proatividade em solucionar as questões problemáticas vigentes. Além do mais, o fator “Focalizado na emoção” é apontado na literatura científica como sendo uma estratégia que pode afetar, negativamente, os relacionamentos interpessoais e tem aparecido como um fator negativo na adaptação acadêmica (Carloto et al., 2015).

Desse modo, e diante da necessidade de entendermos sobre as estratégias mais empregadas pelos estudantes deste estudo, utilizamos o gráfico de barras empilhadas para analisar os itens de resposta Likert com ênfase nas visualizações. Esses dados permitiram-nos analisar, com mais profundidade, as respostas de cada item dos fatores das estratégias elencadas no Emep. As imagens a seguir exploram o conteúdo de cada estratégia:

Estratégias do Fator Focalizado no Problema

Em relação ao fator Focado no problema, a estratégia “eu me concentro nas coisas boas da vida”, pontuou 48% no item “eu faço isso muito”; 26% no item “eu faço isso sempre”, destacando-se como a estratégia mais utilizada. A segunda estratégia mais utilizada foi a “eu digo a mim mesmo o quanto já consegui”, correspondendo a 48% da amostra que respondeu “eu faço isso muito”, 15% respondeu “eu faço isso sempre” e 26% “eu faço isso às vezes”.

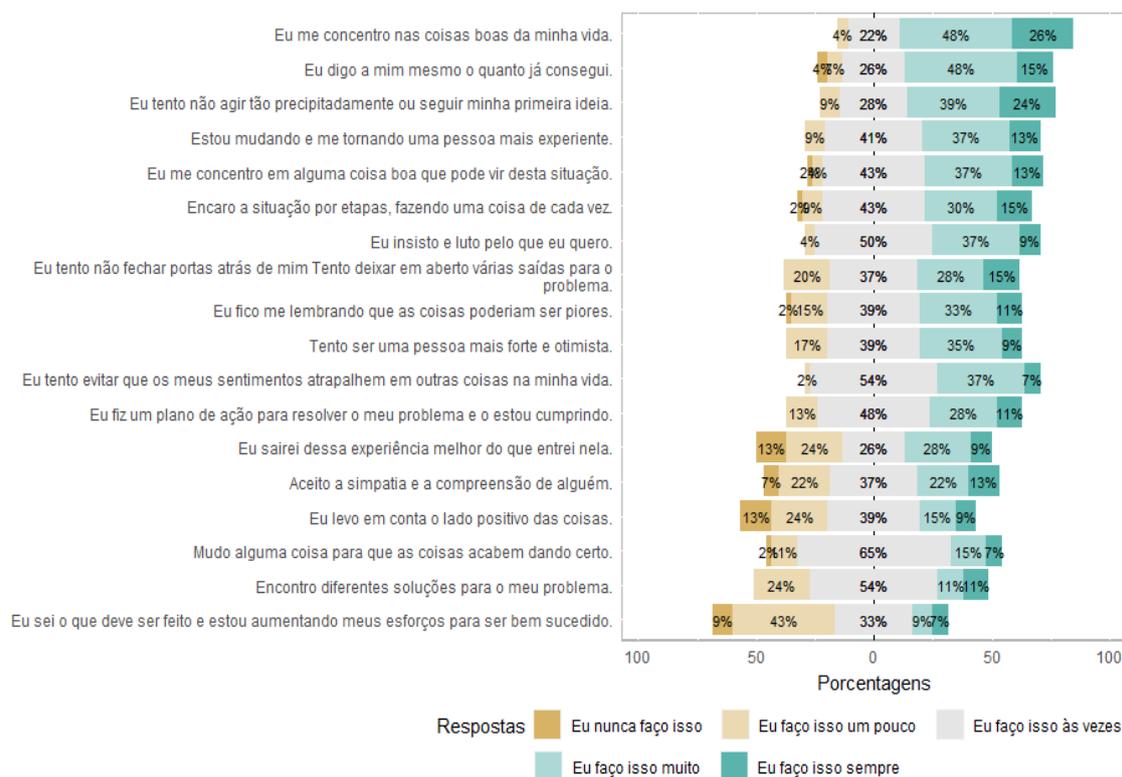


Figura 1. Percentuais de cada item da estratégia Focalizado no problema.

Segundo Seidl, Melchíades, Farias e Brito (2007), a estratégia focalizada no problema apresenta recursos comportamentais de aproximação do evento ao estressor, direcionadas para o manejo ou solução, além de apresentar estratégias cognitivas voltadas para a reavaliação e ressignificação do problema. Assim, os dois comportamentos mais prevalentes neste fator da amostra, estão relacionados a aspectos cognitivos que permitem ao estudante avaliar, com esperança, a situação estressora, permitindo que estes estudantes entendam os desafios como sendo possíveis de serem superados. Podemos deduzir que estes comportamentos estejam relacionados a um processo de reavaliação do evento estressor como forma de aproximar o discente do problema, permitindo que os discentes encontrem formas de resolvê-los. Paralelo a isso, o comportamento descrito pela frase “eu sei o que deve ser feito e estou aumentando meus esforços para ser bem sucedido” resultou na porcentagem de 43% dos que responderam “eu faço isso um pouco” e apenas 9% dos

que relataram “eu faço isso muito”. Esse comportamento descreve o engajamento em solucionar o problema, contudo, para isso, é necessário “saber o que deve ser feito”. Tal percentual pode estar relacionado à falta de informações necessárias para se resolver um problema. Essa ausência de informações pode ter ligação com o contexto da pandemia, em que a busca e acesso de recursos está mais limitado para grande parte dos estudantes. Nesse sentido, é importante realizar mais pesquisas que busquem entender quais as dificuldades que os estudantes estão tendo durante o ensino remoto.

Estratégias do Fator Busca Por Práticas Religiosas e Pensamentos Fantasiosos

O comportamento “Eu desejaria mudar o que aconteceu comigo” correspondeu a 41% das respostas mais utilizadas pelos estudantes, relacionadas à frequência “eu faço isso sempre” e 24% “eu faço isso muito”. O segundo comportamento mais utilizado dessa estratégia foi o “eu rezo/oro” em que 28% dos estudantes relataram “eu faço isso sempre” e 26% informaram “eu faço isso muito”. Já o terceiro mais prevalente deste fator, foi o descrito pelo “eu sonho ou imagino um tempo melhor do que aquele que estou vivendo”, em que 24% dos estudantes relataram “eu faço isso sempre”; 28% “eu faço isso muito”.

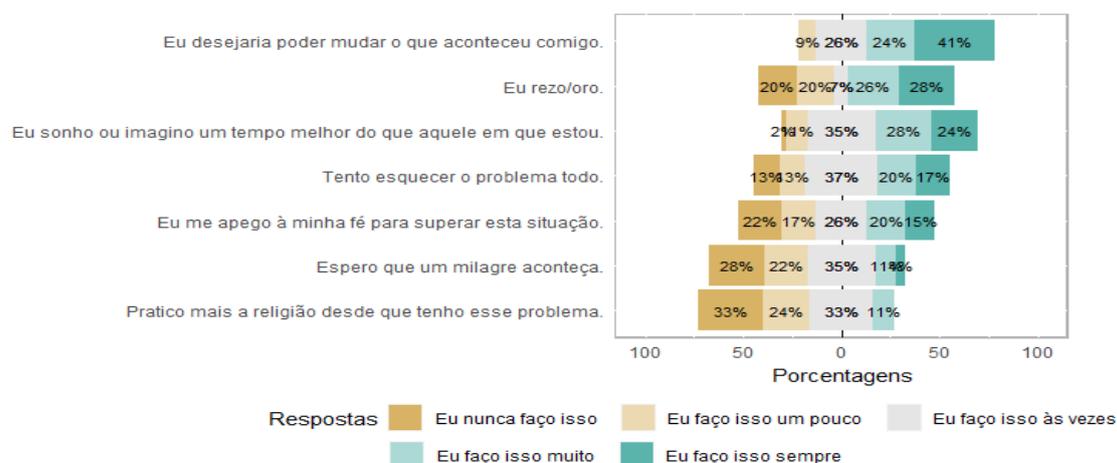


Figura 2. Percentuais de cada ítem da estratégia Busca por Práticas Religiosas e Pensamentos Fantasiosos.

A estratégia de Busca por práticas Religiosas e pensamentos fantasiosos pode ser empregado quando o sujeito faz o uso da religião, espiritualidade ou fé para enfrentar o estresse e os efeitos negativos dos problemas de vida, por meio de um conjunto de práticas religiosas e/ou espirituais empregadas para manejar o estresse diário e/ou advindo de momentos de crises. Assim, é importante destacar que não é necessário que o estudante faça parte de alguma religião para recorrer ao uso deste tipo de estratégia, pois esta estratégia pode ser utilizada para ajudar o sujeito a lidar com o estresse e problemas difíceis da vida, segundo Wong-McDonald e Gorsuch (2000).

Em relação aos dados da amostra, percebemos que os estudos sobre a pandemia do Covid-19, apontam para o aumento do sofrimento psíquico decorrentes das repercussões negativas advindas do contexto pandêmico. Este sofrimento mental implicou no crescimento dos níveis de ansiedade e depressão, inclusive, entre os estudantes (Maia & Dias, 2020; Ribeiro & Carmo, 2018; Grossi, Minoda & Fonseca, 2020; Barreto, Amorim & Cunha, 2020; Pereira, Narduchi & Miranda, 2020). Assim, podemos destacar que esta estratégia pode estar atuando como um mecanismo de conforto e alívio entre os estudantes, uma vez que as práticas religiosas estejam sendo uma das formas mais acessíveis, encontradas entre os estudantes da amostra, para lidar com o conjunto de fatores que vêm interferindo no estado emocional do alunado. Nesse aspecto, Koenig, Larson e Larson (2001) destacam que a espiritualidade e o envolvimento com a religião, podem proporcionar senso de propósito e significado de vida entre as pessoas, características essas, que estão associadas a resiliência e resistência ao estresse referente às doenças. É importante destacarmos também os estudos que investigam a relação entre saúde, qualidade de vida e Coping Religioso e Espiritual (CRE), a exemplo Panzini (2004), que concluiu que existe correlação entre o CRE positivo e a qualidade de vida (QV). Já as pesquisas que relacionam CRE e

saúde dos adolescentes apontam que aqueles adolescentes pertencentes a alguma religião ou que exercem práticas ligadas a espiritualidade, apresentam menor vulnerabilidade ao suicídio, atividades sexuais prematuras e menor risco de gravidez na adolescência, a exemplo dos trabalho de Dell’Aglia & Hutz (2002).

Dessa forma, pode-se considerar que diante deste contexto de doenças e aumento das psicopatologias advindo pela Covid-19, esta estratégia esteja proporcionando ao alunado formas de dirimir ou lidar com os desconfortos emocionais advindos da pandemia, conforme Faria & Seidl (2005).

Já o comportamento de “eu rezo/oro” pode estar sendo útil em ajudar os estudantes a lidarem com este momento difícil vivenciado pelo fim do ensino médio-técnico e o período da pandemia, uma vez que esta estratégia está associado a busca por controle e conforto, e também auxílio para o enfrentamento dos problemas oriundos desta etapa e escolar. Tal assertiva se faz levando-se em consideração os a percentagem pouco significativa do comportamento “eu espero que um milagre aconteça”, em que apenas 11% da amostra responderam “eu faço isso muito” e 8% “eu faço isso sempre”, reforçando o entendimento de que esta estratégia pode estar relacionado a busca de resolução ativa dos problemas entre os estudantes da amostra, em vez de estar sendo utilizado como forma de “fugir” dos problemas.

Assim, o comportamento descrito pelo item “Eu desejaria mudar o que aconteceu comigo” parece ressaltar o entendimento que o emprego desta estratégia está relacionado à busca ativa por alívio emocional como forma de resolução dos problemas. Soma-se a esta ideia, o entendimento que pode ser depreendido do comportamento “eu sonho ou imagino um tempo melhor do que aquele que estou vivendo”. De acordo com o que expõe Koenig et al. (2001),estudioso da relação entre religião e saúde, o coping religioso e espiritual (CRE) possibilitam os sujeitos

evocarem pensamentos positivos e encontrarem sentido/significado diante de eventos estressantes. Além do mais, a elevada incidência do comportamento “Eu desejaria mudar o que aconteceu comigo” parece reforçar a ideia de empenho de solucionar os problemas. Tal entendimento, permite-nos compreender que há um engajamento por encontrar significados e direcionar esforços para enfrentar as adversidade.

Assim, pode-se inferir que o elevado percentual de estudantes da amostra que utilizam esta estratégia está relacionado ao contexto pandêmico. Tal inferência se faz pelo fato de que o uso deste tipo de coping é bastante comum diante de eventos de calamidade e/ou doenças graves (Panzini & Bandeira, 2007; Gobato & Araújo, 2010; Fouch, Silva & Enumo, 2017). Portanto, torna-se necessário mais estudos que permitam entender de que modo essa estratégia tem relação com o meio cultural, socioeconômico e de que modo que modo a pandemia da Covid-19 influencia no uso dela.

Fator Focalizado na Emoção

No que diz respeito ao fator Focalizada na Emoção destaca-se o comportamento “demonstro raiva para com os que o causaram problema”, em que 52% responderam “eu faço isso muito” e 26% responderam “eu faço isso sempre”. O segundo comportamento relatado como sendo o mais praticado pelos estudantes foi o “eu desejaria mudar como me sinto”, em que 30% dos estudantes relataram que “eu faço isso muito” e 26%, “eu faço isso sempre”. A Figura 3 apresenta com detalhes a porcentagem dos demais comportamentos dessa estratégia.

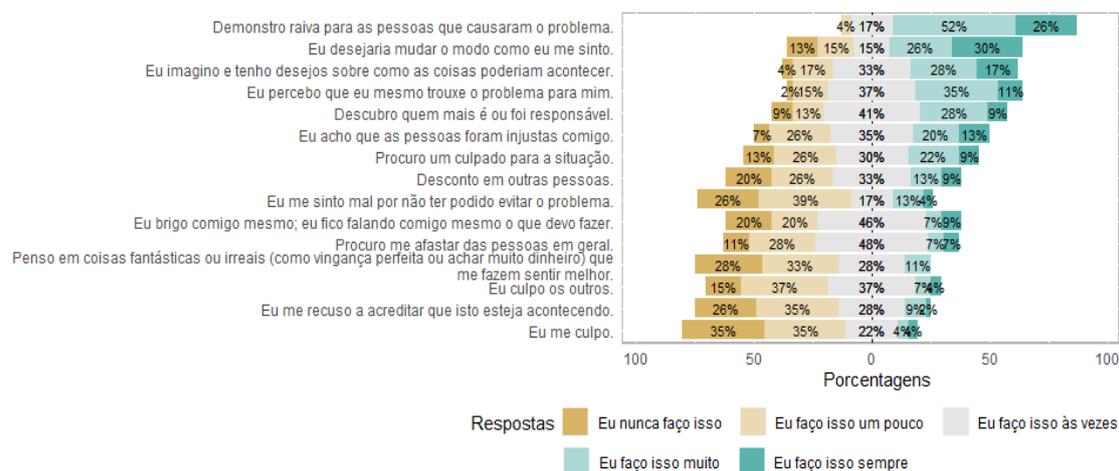


Figura 3. Percentuais Percentuais de cada ítem da estratégia focalizado na Emoção.

Chama-nos a atenção o elevado percentual de estudantes que demonstram estar sentindo raiva. É importante destacar que problemas familiares, institucionais (entre docentes e os próprios colegas) e amorosos, podem estar presente durante a fase desenvolvimental destes estudantes e que os estressores encontrados no ambiente escolar possam estar colaborando para o surgimento dessa emoção (Gomes, 2014). Contudo é importante destacar que o período da pandemia possa estar exacerbando esses conflitos e apresentando aumento no desconforto emocional dos estudantes.

O relatório da pesquisa *Juventudes e pandemia do coronavírus* (Conjuve, 2020) aponta que a pandemia tem interferido no condicionamento físico, na qualidade do sono, e nas questões financeiras. Além disso, o momento pandêmico tem mudado os relacionamentos em casa e, especialmente, a saúde emocional dos estudantes. O estresse provocado pela pandemia apresentou dificuldades, inclusive, para o ensino remoto, como dificuldades de concentração e de lidar com as emoções.

As pesquisas recentes sobre educação e pandemia, também, apontam que os conflitos ocorridos no ambiente familiar, entre pais e filhos e a violência doméstica têm aumentado durante este período. Assim, é necessário estarmos atentos aos efeitos nocivos que a falta de contato presencial pode acarretar para o conjunto dos estudantes. Desse modo, pode-se recorrer a ideia de que o aumento do desconforto

emocional, sinalizado pela emoção raiva, tenha a ver com este novo cenário em que as pessoas estão passando mais tempo em casa e a rede de apoio destes estudantes encontra-se ausente ou fragilizada.

Além do mais, percebeu-se que o segundo comportamento mais praticado entre os estudantes da amostra foi o “eu desejaria mudar como me sinto”, em que 30% dos estudantes relataram que “eu faço isso muito” e 26%, “eu faço isso sempre”. Este dado chama a atenção, porque, mais uma vez, aparece a alta prevalência da dificuldade de lidar com as emoções desconfortáveis.

As pesquisas sobre estressores relacionados ao final do ensino médio, destacam que o período da adolescência, o final de curso médio e técnico, a escolha profissional e os novos desafios frente a fase da vida adulta, podem mobilizar desconforto emocional para estes estudantes. Somado a isto, o contexto pandêmico aparece com um novo fator a contribuir para o acionamento de desconforto ou problemas emocionais entre o alunado.

As pesquisas realizadas durante a pandemia constataram o aumento no número de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes brasileiros e que o aumento destas psicopatologias vêm sendo associados às dificuldades de concentração e até problemas de aprendizado. Desse modo, os comportamentos “demonstro raiva para com os que o causaram problema” e “eu desejaria mudar como me sinto” podem estar sinalizando as dificuldades sócio-emocionais advindas do contexto da pandemia e que estão sendo aprofundados pela necessidade de isolamento e dificuldades de obter apoio social.

Assim, é necessário verificar de que modo a pandemia da covid-19 impactou a saúde mental dos estudantes do Etim e saber quais estressores estão presentes e estão contribuindo para possíveis desconfortos emocionais deste alunado.

Fator Busca de suporte social

No fator “Busca de suporte social”, destaca-se o comportamento “eu tento guardar os sentimentos para mim mesmo”, em que 37% dos estudantes relataram “eu faço isso muito” e 28% “eu faço isso sempre”. Interessante pontuar que o comportamento “converso com alguém sobre como estou me sentindo” foi o item de menor pontuação, em que 15% afirmaram “eu nunca faço isso” e 26% responderam que “eu faço isso sempre”.

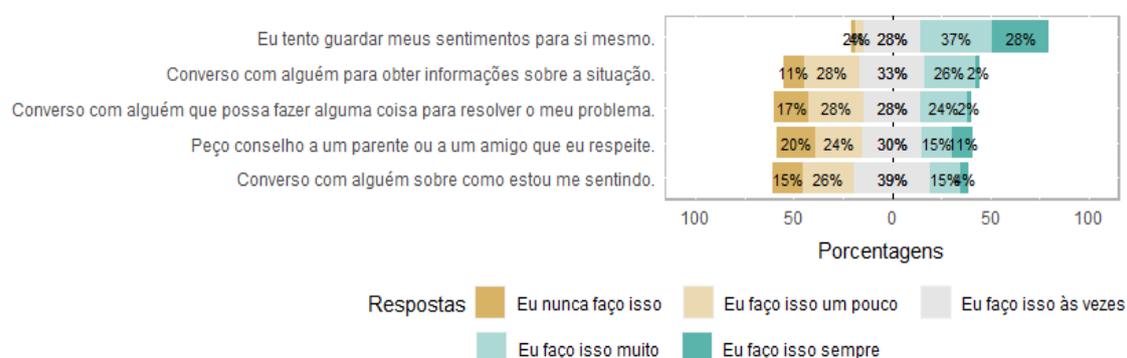


Figura 4. Percentuais de cada estratégia relacionada ao fator Busca de suporte social.

Estudos que tratam de coping com estudantes, demonstram que pessoas que recebem apoio social e institucional de forma satisfatória, possuem facilidade adaptativa aos ambientes acadêmicos. Já aqueles estudantes que recebem pouco apoio social são considerados um grupo de risco, no sentido de desenvolverem comportamentos depressivos e prejudiciais à própria saúde (Carlotto et al., 2015; Lozi & Teixeira, 2019).

Os estudos que correlacionam “apoio social” e adaptação acadêmica atestam que o apoio social é um bom preditor de adaptação e pode evitar a evasão acadêmica (Amaral, 2007; Carvalho, Almeida-Santos & Vargas, 2019; Giugliani, Cesa, Flores, Mello & Robinson, 2020). Por isso, torna-se um alerta a constatação dos dados do presente estudo, em que essa estratégia de Apoio Social, esteja sendo pouco recorrida entre os estudantes, pois essa estratégia é uma das mais utilizadas entre amostras

semelhantes, e é apontada como uma estratégia que possui um preditor positivo na resolução dos conflitos causados pelo estresse (Carlotto et al,2015).

De acordo com Seidl et al. (2001), essa estratégia é utilizada quando o sujeito procura apoio social, emocional ou instrumental, para lidar com as dificuldades. Todavia, diante do novo contexto de distanciamento social e aulas remotas, causados pela pandemia, a busca por esse suporte social e instrumental pode estar sendo prejudicado.

Um estudo realizado pela Associação Brasileira de Educação a Distância (ABED) sobre as atividades remotas constatou que um dos principais problemas, destacados pelos estudantes da pesquisa, neste novo cenário, diz respeito à ausência da proximidade com os professores e colegas de sala. Possivelmente estes estudantes estejam apresentando dúvidas e dificuldades de aprender e entender a matéria ensinada. Diante da nova realidade, o momento de tirar dúvidas, de pedir maior detalhamento do que foi falado, por exemplo, pode estar sendo comprometido.

De acordo com o relatório da ABED, essa situação tem colaborado para o aumento das dificuldades de aprendizado do alunado. Além do mais, esse relatório e outros estudos (Maia & Dias, 2020; Grossi et al., 2020; Cordeiro & Costa, 2020), apontam para a necessidade de existir condições estruturais adequadas para que o ensino remoto seja eficaz, tais como: boa conexão de internet, boa estrutura para assistir às aulas e disponibilidade de materiais didáticos (livros, apostilas). Contudo, essa não é a realidade da maioria dos estudantes brasileiros. A inexistência desse aparato vem agravando as desigualdades sociais do alunado brasileiro e comprometendo a qualidade do ensino, conforme discutem Maia e Dias (2020).

Assim, pode-se pensar que a precariedade estrutural vivenciada pela grande parte dos estudantes brasileiros, esteja colaborando para as dificuldades escolares (evasão,

dificuldade de aprendizado e concentração), mas também, para o agravamento de problemas psicológicos destes. A ausência, ou pouca prevalência, de apoio instrumental (informações, conteúdos, etc.) e social (alguém para ajudar com dúvidas escolares, como organizar rotina, apoio psicológico) podem colaborar para o aumento desse sofrimento, uma vez que o alunado se vê com poucos, ou inexistentes, recursos para enfrentarem os problemas, dentre eles a busca por apoio social (Ribeiro & Carmo, 2020).

Diante dessa realidade, reforça-se a necessidade de ações que possibilitem o acesso de informações e apoio ao corpo estudantil por meio de programas que permitam uma boa conectividade de acesso a internet para conceder ao estudante a busca por informações e comunicação com os docentes e demais colegas, permitindo trocas e tirar dúvidas de forma mais efetiva.

Assim, para além da análise descritiva das informações obtidas por meio do EMEP, no presente estudo também buscou investigar as possíveis relações entre estratégias de *coping* e as variáveis de gênero, religião e renda. Em relação às variáveis gênero e religião, as análises estatísticas apontaram para diferenças insignificantes quando relacionadas aos dados do EMEP. A única variável que apresentou diferença significativa foi a renda familiar dos estudantes em relação ao fator Busca por Suporte Social.

Tabela 3. Resultado da ANOVA: variável renda e fator busca de suporte social.

	Soma dos Quadrados	Grau de liberdade	Quadrado médio	F	p
Varição dentro do grupo	4,449	5	,890	2,542	,043
Varição entre grupo	14,004	40	,350		
Total	18,453	45			

A análise de variância (ANOVA) permitiu constatar que o valor de p (sig) foi menor que 5%, o que indica diferença significativa entre a média salarial e os comportamentos relacionados a esse fator Busca de suporte social. Para determinar qual a faixa salarial provocou essa diferença nos resultados, efetuou-se o teste de Tukey com o intuito de encontrar a DMS (diferença mínima significativa). Nesse sentido, identificou-se que os estudantes que possuem de 4 a 5 salários mínimos e os que possuem mais de cinco salários mínimos foram os que mais utilizaram a estratégia do tipo “Busca por suporte social”.

Desse modo, é possível inferir que os estudantes com renda igual ou superior a quatro salários mínimos fazem mais uso deste tipo de estratégia, tendo em vista que o acesso a informações e aparato físico e estrutural estão mais disponíveis para esta faixa de renda. Pode-se pensar que o acesso a internet, aulas online e outros recursos, tais como didáticos e de saúde, estejam mais acessíveis a estes estudantes do que aos de renda inferior. Essa situação exige que se pense questões psicossociais que comprometem a saúde e o bem estar de todos os estudantes, especialmente os mais vulneráveis economicamente.

É importante ressaltar que os discentes que recorrem às estratégias de enfrentamento focalizadas no problema e na Busca de Suporte Social lidam melhor com questões de difícil manejo no seu cotidiano escolar (Soares et al., 2019). Além disso, o suporte social tem um papel importante ao amenizar consequências negativas de eventos estressantes, enquanto o apoio insuficiente de pessoas do meio sócio-familiar ou comunitário parece afetar negativamente o indivíduo, podendo levar à depressão e à desesperança (Seidl et al., 2007). Esse conjunto de informações pode colaborar para o entendimento sobre a saúde mental dos estudantes do Etim no contexto de pandemia e

auxiliar gestores e trabalhadores da educação na elaboração de programas e projetos educacionais visando o bem estar do alunado.

Assim, nesta pesquisa, pode-se identificar que os estudantes do Etim de um dos campus do IFPB, fazem mais uso das estratégias Focalizado no problema e busca por práticas religiosas e pensamentos fantasiosos. Os dados do presente estudo apontam que estudantes com renda familiar de 4 a 5 salários mínimos ou superior a essa faixa de renda, fazem mais uso de estratégias do tipo busco de suporte social do que os estudantes de renda inferior.

Considerações Finais

Essa pesquisa teve como objetivo verificar as estratégias de coping mais utilizadas pelos estudantes do Etim de um dos campus do IFPB. Os resultados apresentados buscam colaborar com o entendimento acerca dos processos cognitivos, comportamentais e sociais que podem estar associados a saúde mental, bem estar psicológico e até mesmo relação com o desempenho escolar.

Destaca-se que a realidade do ensino remoto, advindo pela pandemia do Covid-19, apresentou um conjunto de novas dificuldades para os estudantes concluintes do ensino médio e técnico. A realidade de conclusão do Etim, somados aos impactos da pandemia, exigiram que os estudantes adotassem estratégias para lidar com o novo cenário de dificuldades. Os dados do presente estudo demonstram que a maior parte da amostra possui renda familiar baixa e essa configuração sócio-econômica parece impactar negativamente os estudantes mais carentes da amostra do que os que possuem renda maior.

Além disso, destaca-se que o contexto da pandemia exigiu que os estudantes, e seus familiares, estivessem preparados para enfrentar este novo cenário. A presença de recursos estruturais como internet de qualidade e boa estrutura física em casa (lugar

silencioso, equipamentos adequados, internet de qualidade, materiais didáticos, etc.) são recursos essenciais para que ocorra uma boa rotina de estudos e comunicação adequada entre os docentes e discentes. Contudo, tais requisitos encontram-se escassos entre os estudantes mais carentes. Tal situação pode interferir no aprendizado e limitar o repertório de estratégias de coping, como a busca de Apoio Social, por exemplo. Assim, é importante averiguar, com mais profundidade, de que modo a renda e outras variáveis impactam o ensino e a saúde mental dos estudantes durante o ensino remoto. Por essa razão, destaca-se a importância de pensar com criticidade, o ensino remoto, uma vez que esta modalidade de ensino pode aprofundar as desigualdades educacionais e aprofundar problemas emocionais dos estudantes.

Atrelado a esse entendimento, torna-se necessário estudos que aprofundem a discussão sobre CRE, uma vez que esta estratégia foi a segunda mais utilizada entre os estudantes da amostra, o que vai de encontro aos achados em estudos semelhantes. Pode-se supor que a pandemia tenha exercido influência no emprego dessa estratégia, além de outros fatores como o meio cultural e o ambiente familiar. Assim, é importante averiguar, também, qual o tipo de desfecho (positivo ou negativo) resultante do uso desta estratégia, conforme aponta a literatura científica da área.

Apresentamos como limitações deste estudo o fato de que tal pesquisa foi realizada em apenas um dos campus do IFPB, além da escassez de pesquisas semelhantes junto ao público do Etim. Essa escassez dificulta uma melhor discussão e aprofundamento das questões relacionadas ao coping e saúde mental desse público. Outro fator limitante, que merece destaque, é o fato da amostra ter sido obtida por conveniência, o que não nos permite generalizações. Por isso, destacamos a necessidade de realização de mais pesquisas junto aos estudantes do Etim como forma de ampliar o escopo científico da área.

Desse modo, compreendemos que o coping é um fenômeno multifatorial em que, outras variáveis podem contribuir para o aprofundamento deste tema. Sendo assim, é necessário mais estudos com amostras de estudantes de outros institutos, campus e regiões. Além do mais, destaca-se a importância de considerar outros dados sociodemográficos como idade, configuração e escolaridade dos familiares, histórico de enfermidades e psicopatologias, etc com vistas a compreender e colaborar na elaboração de propostas de intervenção mais sistemáticas no que tange a dirimir as adversidades causadas pelo estresse relacionadas ao contexto escolar do Etim e, em especial, as consequências da pandemia.

Referências

- Amaral, V. L. (2007). Psicologia da educação. Recuperado de http://www.ead.uepb.edu.br/arquivos/cursos/Geografia_PAR_UAB/Fasciculos%20-%20Material/Psicologia_Educacao/Psi_Ed_A12_J_GR_20112007.pdf
- Antoniazzi, A., Scomazzon, D. D. D. & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2), 273-294. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Associação Brasileira de Educação a Distância (ABED). (2021). Censo EAD.BR 2019-2020. Relatório analítico da aprendizagem a distância no Brasil. Recuperado de http://abed.org.br/arquivos/CENSO_EAD_2019_PORTUGUES.pdf
- Bardagi, M. P. & Hutz, C. S. (2011). Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1), 111-119. Recuperado de <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085/16424>
- Barreto, J. S., Amorim, M. R. O. R. M., e Cunha C. (2020). A pandemia da COVID-19 e os impactos na educação. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 3(7), 792-805. Recuperado de <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/150>
- Busnello, F. B., Schaefer, L. S. & Kristensen, C. H. (2009). Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. *Psicologias Escolar e Educacional*, 13(2), 315-323. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/pee/a/7HqnZc6b5bh3vDfCVP8dZDM/?lang=pt>
- Cabral, J. & Matos, P. M. (2010). Preditores da adaptação à universidade: O papel da vinculação, desenvolvimento psicossocial e coping. *Psychologica*, 1(52), 55-77. doi: 10.14195/1647-8606_52-1_4

Camargo, V. C. V., Calais, S. L. & Sartori, M. M. P. (2015). Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. *Estudos de Psicologia*, 32(4), 595-604. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000400003>

Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P. & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421-432. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n3/2175-3563-pusf-20-03-00421.pdf>

Carvalho, I. F., Almeida-Santos, M. A. & Vargas, M. M. (2019). Preditores de stress em concluintes do ensino médio. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. 71(2): 114-129. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.114-129>

Conselho Nacional de Juventude (CONJUVE). (2020). Pesquisa Juventudes e pandemia do coronavírus. Relatório de resultados. Recuperado de <https://www.juventudeseapandemia.com/>

Cordeiro, K. M. & Costa R. P. (2020). Educação na pandemia do novo coronavírus: mídias e desigualdade. Recuperado de <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/52259/35486>

Costa, E. S. & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Análise Psicológica*, 2(24), 189-199.

Dell'Aglio, D. D. & Hutz, C. S. (2002). Estratégias de *coping* de crianças e adolescentes em eventos estressantes com pares e com adultos. *Psicologia USP*, 13(2), 203-225. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/53508/57539>

Dias, E. J. & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>

Faria, A. A. G. T. (2017). Experiências e sentidos da escola na perspectiva dos jovens no Instituto Federal de Alagoas – IFAL. In F. Negreiros & M. P. R. Souza (Orgs.). *Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior* (pp. 78-94). Teresina: EDUFPI.

Faria, J. B. & Seidl, E. M. F. (2006). Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Psicologia em Estudo*, 11(1), 155-164. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v11n1/v11n1a18>

Faria, J. B. & Seidl, E. M. F. (2005). Religiosidade e enfrentamento em contextos de saúde e doença: revisão da literatura. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(3), 381-389.

Felicio, A. S. (2019). Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão prestar vestibular. Dissertação Mestrado em Psicologia. Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE. Recuperado de https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/12451/2/ANDREIA_SANTANA_FELICIO.pdf

Ferrinho, P. (2020). Impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos estudantes da NOVA-IHMT. Anais do IHMT, Nota de Investigação, 50-54. Recuperado de https://www.google.com.br/search?q=estudantes+pandemia+pdf&sxsrf=ALeKk00J-EX9aaCKj3BvOZ94u6zSJtFqkw%3A1618952659327&ei=00F_YI-YE6be1sQP9aKYqAM&oq=estudantes+pandemia+pdf&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAM6BwgjELADECc6BwgAEecQsAM6BwgAELADEEM6BggAEBYQHjoHCCEQChCgAVCnIjuJmCyKGGbCAJ4AIABtwSIAYEKkgEJMC4zLjEuNS0xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesgBCsABAQ&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwjPzarR3I3wAhUmr5UCHXURBjUQ4dUDCA4&uact=5

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/2136617>

Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908. doi: 10.1002/pon.1836

Folkman, S., Lazarus, R. L., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. doi: 10.1037/0022-3514.50.5.992

Fouch, G. F. L., Silva, A. M. B. & Enumo, S. R. F. (2017). Coping religioso/espiritual: uma revisão sistemática de literatura (2003-2013). *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(2), 53-71. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200005

Freire, H. B. G. & Noriega, J. A. V. (2011). Coping em estudantes Universitários: relação com áreas do conhecimento. *Psicologia para América Latina*, (21), 1-13. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2011000100002

Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas.

Gimenes, M.G.G. & Queiroz, B. (1997). As diferentes fases de enfrentamento durante o primeiro ano após a mastectomia. Em M.G.G. Gimenes & M.H. Fávero (Orgs). *A mulher e o câncer* (pp. 171-195). Campinas: Editorial Psy.

Giugliani, C., Cesa, K. T., Flores, E. M. T. L., Mello, V. R. & Robinson, P. G. (2020). A escola como espaço de participação social e promoção da cidadania: a experiência de construção da participação em um ambiente escolar. *Saúde em Debate*, 44(esp 1), 64-78. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/CsNW46x3dHLFDSgLDFH4FLB/?lang=pt>

Gobatto, C. A. & Araujo, T. C. C. F. (2010). Coping religioso-espiritual: reflexões e perspectivas para a atuação do psicólogo em oncologia. *Revista da SBPH*, 13(1), 1-12. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582010000100005

- Gomes, L. C. C. (2014). A evasão escolar no ensino médio integrado ao técnico do Instituto Federal do Paraná – Paranaguá: uma questão social. Trabalho de Conclusão Especialização em Questão Social na Perspectiva Interdisciplinar. Universidade Federal do Paraná, Matinhos, PA. Recuperado de <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/46863/R%20-%20E%20-%20LUANA%20CARLA%20CORDEIRO%20GOMES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Graner, K. M. & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. Recuperado de <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n4/1327-1346/pt/>
- Grossi, M. G. R., Minoda, D. S. M. & Fonseca, R. G. P. (2020). Impacto da pandemia do COVID-19 na educação: reflexos na vida das famílias. *Teoria e Prática da Educação*, 23(3), 150-170. Recuperado de <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/TeorPratEduc/article/view/53672>
- Guerreiro-Casanova, D. C. & Polydoro, S. A. J. (2010). Integração ao ensino superior: Relações ao longo do primeiro ano de graduação. *Psicologia: Ensino & Formação*, 1(2), 85-96. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pef/v1n2/v1n2a08.pdf>
- Koenig, H. G., Larson, D. B. & Larson, S. S. (2001). Religion and coping with serious medical illness. *Annals Pharmacotherapy*, 35, 352-359.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lozi, S. P. & Teixeira, M. L. (2019). A oferta de apoio social e bolsas aos estudantes pode influenciar a situação de desligamento dos mesmos nas Instituições de Ensino Superior? Recuperado de <https://www.aforges.org/wp-content/uploads/2019/06/11-A-OFERTA-DE-APOIO-SOCIAL-E-BOLSAS-AOS-ESTUDANTES-PODE.pdf>
- Machado, S. F., Veiga, H. M. S. & Alves, S. H. S. (2011). Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio. *Universitas: Ciências da Saúde*, 9(2), 35-52. Recuperado de <https://www.jus.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1362>
- Maia, B. R. & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, 37(e200067), 1-8. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100504&script=sci_arttext
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010
- Minayo, M. C. S. (2001). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 18. ed. Petrópolis: Vozes.

- Miranda, M. M. M. et al. (2020). Relatório técnico da pesquisa saúde mental estudantes do IFPA em tempos de pandemia. Pará: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – IFPA. Recuperado de <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-covid-19/5222-relatorio-tecnico-da-pesquisa-saude-mental-dos-estudantes-do-ifpa-em-tempos-de-pandemia/file>
- Oliveira, C. T., Carlotto, R. C., Vasconcelos, S. J. L. & Dias, C. G. (2014). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 2(15), 177-186. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008
- Panzini, R. G. & Bandeira, D. R. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Archives of Clinical Psychiatry*, 34(Supl 1), 126-135. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700016
- Panzini, R. G. (2004). Escala de Coping Religioso-Espiritual (Escala CRE): Tradução, adaptação e validação da Escala RCOPE, abordando relações com saúde e qualidade de vida. Dissertação de Mestrado Não-Publicada, Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.
- Pargament, K. I. & Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51(2), 13-32.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. et al. (1988). Religion and the problem-solving process: three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 94-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G. & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543
- Pereira, A. J., Narduchi, F. & Miranda M. G. (2020). Biopolítica e educação: os impactos da pandemia do covid-19 nas escolas públicas. *Revista Augustus*, 25(1), 219-236. Recuperado de <https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/revistaaugustus/article/view/554>
- Peruzzo, A. S., Cattani, B. C., Guimarães, E. R. & Boechat, L. C. (2008). Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos. *Psicologia e argumento*, 26(55), 319-327, doi: 10.7213/rpa.v26i55.20003
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F. & Paula, K. M. P. (2015). Teoria motivacional do coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia*, 32(2), p. 269-279. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Ribeiro, A. B. & Carmo, C. C. (2018). O respeito à diversidade e o combate ao bullying: um projeto para o respeito às diferenças com alunos ingressantes no Ensino Médio Profissionalizante do IFAP. In F. Negreiros & M. P. R. Souza (Orgs). *Práticas*

em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior. (1ª ed., vol. 8, pp. 46-60).
Teresina: EDUFPI

Santeiro, T. V., Yoshida, E. M. P., Peixoto, E. M., Rocha, G. M. A. & Zanini, D. S. (2016). Diferenças conceituais e empíricas entre eficácia adaptativa e coping. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(1), 2-19. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v7n1/a02.pdf>

Seidl, E. M. F., Melchíades, A., Farias, V. & Brito, A. (2007). Pessoas vivendo com HIV/AIDS: variáveis associadas à adesão ao tratamento anti-retroviral. *Cadernos de Saúde Pública*, 23(10), 2305-2316. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/csp/a/q4qJXzWPhFdQZV5YrskSHxg/abstract/?lang=pt>

Seidl, E. M. F., Tróccoli, B. T. & Zannon, C. M. L. C. (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17(3), 225-234. doi: 10.1590/S0102-37722001000300004

Silva, L. S. D. & Zanini, D. S. (2011). Coping e saúde mental de adolescentes vestibulandos. *Estudos de Psicologia*, 16(2), 147-154. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/266483349_Coping_e_saude_mental_de_adolescentes_vestibulandos

Silva, O., Caldeira, S. N., Sousa, Á. & Mendes, M. (2020). Estratégias de *coping* e resiliência em estudantes do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 118-136. Recuperado de https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/5524/1/Silva_et_al_2020_artigo_Rev_E-Psi.pdf

Soares, A. B. & Prette, Z. A. P. D. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2), 139-151. doi: 10.14417/ap.911

Soares, A. B. et al. (2019). Situação interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(e183912), 1-13. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932019000100117&script=sci_arttext&tlng=pt

Wickham, H., François, R., Henry, L. & Müller, K. (2020). dplyr: a grammar of data manipulation. Recuperado de <https://cran.r-project.org/web/packages/dplyr/index.html>

Wong-McDonald, A. & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to god: an additional coping style? *Journal of Psychology and Theology*, 28(2), 149-161.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve o objetivo investigar os níveis de estresse, os estressores do contexto escolar e as estratégias de coping utilizadas pelos estudantes do Etim de um dos campus do IFPB. O conjunto destes resultados busca colaborar com o entendimento acerca da relação entre estresse e o contexto escolar do Etim, incluindo o cenário do ensino remoto. Tais informações buscam se somar ao esforço de outros pesquisadores que buscam compreender o contexto de Pandemia e a educação, visando auxiliar na elaboração de propostas institucionais direcionadas à saúde mental, bem estar psicológico e até melhoria do desempenho escolar dos estudantes, sobretudo os discentes dos cursos técnicos.

Os dados indicam que os estudantes do Etim estão encontrando dificuldades para compartilhar ou buscar apoio de outras pessoas para resolver seus problemas, uma estratégia que poderia auxiliá-los a amenizar ou, até mesmo, dirimir, as consequências negativas dos estressores. Neste sentido, percebe-se que os estudantes estão buscando formas de resolver seus os problemas, na maioria das vezes, isoladamente, sem buscar o apoio de outras pessoas.

A Emep permitiu identificar um número elevado de comportamentos como “eu tento guardar os sentimentos para mim mesmo” e a ESA, por sua vez, a elevada porcentagem de estudantes que afirma “eu tenho dificuldade de me relacionar com outras pessoas” e “eu me isolo”. Aparentemente contraditório, os dados qualitativos revelam que grande parte da amostra têm “saúde dos colegas e pessoas do ambiente escolar”. Tal resultado demonstra a importância do contato presencial e a dificuldade que os estudantes sentem para manter as relações por meio virtual.

Desse modo, compreende-se que as interações pró-sociais, importantes para os estudantes, como revelados por meio dos dados quanti-quali, estão limitadas, ausentes ou aparecem como uma dificuldade diante do contexto da Pandemia. Pode-se pensar que as problemáticas do contexto virtual estejam interferindo no contato dos estudantes com colegas e demais pessoas. Porém, depreende-se que o medo/vergonha de exposição nas

redes sociais seja um elemento a mais que colabora para o aumento das dificuldades de relacionamento. Tal situação demonstra que o meio virtual não é o espaço mais propício para que os adolescentes estabeleçam e mantenham os vínculos sociais.

Dessa forma, percebeu-se que o contexto remoto tem sido prejudicial à saúde mental dos estudantes do Etim, uma vez que diminui o leque de estratégias de coping, como a de Apoio Social e reforça o estresse nos estudantes.

Outro dado importante deste trabalho refere-se à renda e a questão de gênero. Percebeu-se que os estudantes com renda menor possuem maior dificuldade de buscar apoio social. Tal fato pode estar relacionado com a dificuldade de acesso a internet (como já mencionado); ao pouco tempo de lazer, e conseqüentemente, de interações sociais, já que muitos estudantes podem estar conciliando atividades escolar com trabalho (fato que precisa ser investigado) e também a dificuldades familiares. Esse fato expõe, de forma mais contundente, as desigualdades sociais que o período da Pandemia imprimiu, colocando os jovens com renda familiar menor em situações de desvantagens para estudar e impondo mais risco à saúde.

Em relação à questão de gênero, comprovou-se que as estudantes apresentam sintomas e fases de estresse mais agravantes que os estudantes homens. Essa situação aponta para o fato que as desigualdades de gênero e o meio cultural, podem estar por trás destes dados. Tal reflexão leva a necessidade de realizar estudos que investiguem essa questão.

Dessa forma, sustenta-se que o ensino remoto seja uma estratégia importante de ser adotada diante de períodos atípicos da história, a exemplo do contexto da Pandemia. Todavia, os impactos educacionais, de saúde e sociais permitem-nos perceber a desvantagem que o modelo online traz para a sociedade. Assim, nota-se a importância da vacinação para todas as pessoas como um recurso necessário para a retomada das atividades da comunidade escolar na modalidade presencial, como modo de dirimir os impactos sociais e educacionais da Pandemia.

Por fim, é necessário que haja um compromisso por parte dos trabalhadores da educação, discentes, comunidade científica e sociedade em defender um ensino público gratuito e de qualidade, pois só assim, pesquisas como estas podem ser desenvolvidas e as diferenças sociais podem ser amenizadas e combatidas.

Observação: As opiniões, hipóteses e conclusões ou recomendações expressas neste material são de responsabilidade do(s) autor(es) e não necessariamente refletem a visão do IFPB.

REFERÊNCIA

- ABED. Associação Brasileira de Educação a Distância. **Censo EAD.BR 2019-2020**: relatório analítico da aprendizagem a distância no Brasil. 2021. Disponível em: http://abed.org.br/arquivos/CENSO_EAD_2019_PORTUGUES.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.
- ALENCAR, E. R. D. **Bullying e desempenho escolar de alunos do Instituto Federal do Piauí Campus Parnaíba**: um estudo de caso. Dissertação de mestrado. Uninove. São Paulo, 2018.
- ALMEIDA, B. O.; ALVES, L. R. G. Letramento digital em tempos de COVID-19: uma análise da educação no contexto atual. **Debates em Educação**, v. 12, n. 28, p. 1-18, 2020.
- AMARAL, V. L. **Psicologia da educação**. 2007. Disponível em: http://www.ead.uepb.edu.br/arquivos/cursos/Geografia_PAR_UAB/Fasciculos%20-%20Material/Psicologia_Educacao/Psi_Ed_A12_J_GR_20112007.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.
- ANTONIAZZI, A.; SCOMAZZON, D. D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- ARAÚJO, L. C. Ideação suicida no ensino médio. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 47-57, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/06.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- ARAÚJO, L. C.; VIEIRA, K. F. L.; COUTINHO, M. P. L. Ideação suicida na adolescência: um enfoque psicossociológico no contexto do ensino médio. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 47-57, 2010. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712010000100006>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 1, p. 111-119, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085/16424>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Editora 70, 2016. Disponível em: <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- BARRETO, J. S.; AMORIM, M. R. O. R. M.; CUNHA C. A pandemia da COVID-19 e os impactos na educação. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 7, p. 792-805, 2020. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/150>. Acesso em: 30 ago. 2021.

BENETTI, S. P. C. *et al.* Adolescência e saúde mental: revisão de artigos brasileiros publicados em periódicos nacionais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 6, p. 1273-1282, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000600003>. Acesso em: 30 ago. 2021.

BOLSONI-SILVA, A. T.; GUERRA, B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 14, n. 2, p. 429-452, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812014000200004&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 30 ago. 2021.

BRITO, I. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, v. 27, p. 208-214, 2011. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-71032011000200010&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 30 ago. 2021.

BUSNELLO, F. B.; SCHAEFER, L. S.; KRISTENSEN, C. H. Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. **Psicologias Escolar e Educacional**, v. 13, n.2, p. 315-323, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/7HqnZc6b5bh3vDfCVP8dZDM/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CABRAL, J.; Matos, P. M. Preditores da adaptação à universidade: O papel da vinculação, desenvolvimento psicossocial e coping. **Psychologica**, v. 1, n. 52, p. 55-77, 2010. Doi: 10.14195/1647-8606_52-1_4

CAIRES, S.; SILVA, C. Fatores de stress e estratégias de coping entre adolescentes no 12º ano de escolaridade. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 3, p. 295-306, 2011.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, M. E. N. Gender and schooling differences in stress symptoms in young adults. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 16, n. 2, p. 257-263, 2003. Doi: 10.1590/S0102-79722003000200005

CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L.; SARTORI, M. M. P. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia**, v. 32, n. 4, p. 595-604, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000400003>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CARDOSO, H. F.; BORSA, J. C.; SEGABINAZI, J. D. Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 9, n. 3, p. 3-25, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp03>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CARLOTTO, R. C.; TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. **Psico-USF**, v. 20, n. 3, p. 421-432, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n3/2175-3563-pusf-20-03-00421.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CARVALHO, I. F.; ALMEIDA-SANTOS, M. A.; VARGAS, M. M. Preditores de stress em concluintes do ensino médio. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 2, p. 114-129, 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.114-129>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários**. 2004. Dissertação (Mestrado) - Unicamp, São Paulo, 2004. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.

CICOGNA, J. I. R.; HILLESHEIM, D.; HALLAL, A. L. L. C. Mortalidade por suicídio de adolescentes no Brasil: tendência temporal de crescimento entre 2000 e 2015. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 1-7, 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000218>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CONJUVE. Conselho Nacional de Juventude. **Pesquisa Juventudes e pandemia do coronavírus**: relatório de resultados. 2020. Disponível em: <https://www.juventudeseapandemia.com/>. Acesso em: 30 ago. 2021.

CORDEIRO, K. M.; COSTA R. P. **Educação na pandemia do novo coronavírus**: mídias e desigualdade. 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/52259/35486>. Acesso em: 30 ago. 2021.

COSTA, E. S.; LEAL, I. P. Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. **Análise Psicológica**, v. 2, n. 24, p. 189-199, 2006.

COSTA, M. C. N. **Estágio supervisionado de formação de professores III: trabalhando a saúde mental na educação de jovens e adultos**. Relatório de Práticas Educativas. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2019.

DAOLIO, C. C.; NEUFELD, C. B. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 2, p. 129-140, 2017. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p7>. Acesso em: 30 ago. 2021.

DIAS, E. J.; PAIS-RIBEIRO, J. L. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 55-66, 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>. Acesso em: 30 ago. 2021.

DIAS, É.; PINTO, F. C. F. A educação e a Covid-19. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 28, n. 108, p. 545-554, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40362020000300545. Acesso em: 30 ago. 2021.

FARIA, A. A. G. T. Experiências e sentidos da escola na perspectiva dos jovens no Instituto Federal de Alagoas – IFAL. In: NEGREIROS, F.; SOUZA, M. P. R. (Orgs.). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. Teresina: EDUFPI, 2017. p. 78-94.

FARIA, J. B.; SEIDL, E. M. F. Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com HIV/AIDS. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 1, p. 155-164, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v11n1/v11n1a18>. Acesso em: 30 ago. 2021.

FELICIO, A. S. **Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão prestar vestibular**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2019. Disponível em: https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/12451/2/ANDREIA_SANTANA_FELICIO.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.

FERRINHO, P. **Impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos estudantes da NOVA-IHMT**. 2020. p. 50-54. Disponível em: https://www.google.com.br/search?q=estudantes+pandemia+pdf&sxsrf=ALeKk00J-EX9aaCKj3BvOZ94u6zSJtFqkw%3A1618952659327&ei=00F_YI-YE6be1sQP9aKYqAM&oq=estudantes+pandemia+pdf&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAM6BwgjELADECc6BwgAEEcQsAM6BwgAELADEEM6BggAEBYQHjoHCCEQChCgAVCnlljuJmCyKGgBcAJ4AIABtwSIAYEKkgEJMC4zLjEuNS0xmAE AoAEBqgEHZ3dzLXdpesgBCsABAQ&scient=gws-wiz&ved=0ahUKEwjPzarR3I3wAhUmr5UCHXURBjUQ4dUDCA4&uact=5. Acesso em: 30 ago. 2021.

FOLKMAN, S. Stress, coping, and hope. **Psycho-Oncology**, v. 19, p. 901-908, 2010. Doi: 10.1002/pon.1836

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 21, n. 3, p. 219-239, 1980. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/2136617>. Acesso em: 30 ago. 2021.

FOLKMAN, S. *et al.* Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986. Doi: 10.1037/0022-3514.50.5.992

FOUCH, G. F. L.; SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Coping religioso/espiritual: uma revisão sistemática de literatura (2003-2013). **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 69, n. 2, p. 53-71, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200005. Acesso em: 30 ago. 2021.

FREIRE, H. B. G.; NORIEGA, J. A. V. Coping em estudantes Universitários: relação com áreas do conhecimento. **Psicologia para América Latina**, n. 21, p. 1-13, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2011000100002. Acesso em: 30 ago. 2021.

FREIRE, P. **Pedagogia da indignação**: cartas pedagógicas e outros escritos. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2000.

GEWIN, V. Depression is rife among graduate students and postdocs. Universities are working to get them the help they need. **Nature**, v. 490, p. 299-301, 2012. Doi: 10.1038/nj7419-299a

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIMENES, M. G. G.; QUEIROZ, B. As diferentes fases de enfrentamento durante o primeiro ano após a mastectomia. In: GIMENES, M.G.G.; FÁVERO, M.H. (Orgs.). **A mulher e o câncer**. Campinas: Editorial Psy, 1997. p. 171-195.

GIUGLIANI, C. *et al.* A escola como espaço de participação social e promoção da cidadania: a experiência de construção da participação em um ambiente escolar. **Saúde em Debate**, v. 44, n. esp 1, p. 64-78, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/CsNW46x3dHFLFDSgLDFH4FLB/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2021.

GOBATTO, C. A.; ARAUJO, T. C. C. F. Coping religioso-espiritual: reflexões e perspectivas para a atuação do psicólogo em oncologia. **Revista da SBPH**, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582010000100005. Acesso em: 30 ago. 2021.

GOMES, L. C. C. **A evasão escolar no ensino médio integrado ao técnico do Instituto Federal do Paraná – Paranaguá**: uma questão social. 2014. Trabalho de Conclusão (Especialização em Questão Social na Perspectiva Interdisciplinar) - Universidade Federal do Paraná, Matinhos, 2014. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/46863/R%20-%20E%20-%20LUANA%20CARLA%20CORDEIRO%20GOMES.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>. Acesso em: 30 ago. 2021.

GONZÁLEZ, M. A. A. **Stress: temas de psiconeuroendocrinologia**. São Paulo: Robe Ed-Belman Ed Imp Exp Ltda, 2001.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2019.v24n4/1327-1346/pt/>. Acesso em: 30 ago. 2021.

GROSSI, M. G. R.; MINODA, D. S. M.; FONSECA, R. G. P. Impacto da pandemia do COVID-19 na educação: reflexos na vida das famílias. **Teoria e Prática da Educação**, v. 23, n. 3, p. 150-170, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/TeorPratEduc/article/view/53672>. Acesso em: 30 ago. 2021.

GUERREIRO-CASANOVA, D. C.; POLYDORO, S. A. J. Integração ao ensino superior: Relações ao longo do primeiro ano de graduação. **Psicologia: Ensino & Formação**, v. 1, n. 2, p. 85-96, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pef/v1n2/v1n2a08.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

GUSMÃO, C. A. **Educação profissional técnica de nível médio integrada ao ensino médio: a perda do caráter profissionalizante?** 2016. Dissertação (Mestrado) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

HILL, M. M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. Lisboa: Edições Sílado, 2012.

JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p. 171-179, 2007. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852007000300003>. Acesso em: 30 ago. 2021.

KOENIG, H. G.; LARSON, D. B.; LARSON, S. S. Religion and coping with serious medical illness. **Annals Pharmacotherapy**, v. 35, p. 352-359, 2001.

LANDSTEDT, E.; GADIN, K. G. Seventeen and stressed: do gender and class matter? **Health Sociology Review**, v. 21, n. 1, p. 82-89, 2012.

LAZARUS, R. S. Coping theory and research: past, present, and future. **Psychosomatic Medicine**, v. 55, p. 234-247, 1993.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGÉ, B. (Org.). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 171-195.

LIPP, M. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Ícone, 1996.

LOUZADA, R. C. R.; SILVA FILHO, J. F. Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 3, p. 451-461, 2005. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122085013>. Acesso em: 30 ago. 2021.

LOZI, S. P.; TEIXEIRA, M. L. **A oferta de apoio social e bolsas aos estudantes pode influenciar a situação de desligamento dos mesmos nas Instituições de Ensino Superior?** 2019. Disponível em: <https://www.aforges.org/wp-content/uploads/2019/06/11-A-OFERTA-DE-APOIO-SOCIAL-E-BOLSAS-AOS-ESTUDANTES-PODE.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

MACHADO, S. F.; VEIGA, H. M. S.; ALVES, S. H. S. Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 9, n. 2, p. 35-52, 2011. Disponível em: <https://www.jus.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1362>. Acesso em: 30 ago. 2021.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, v. 37, n. e200067, p. 1-8, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100504&script=sci_arttext. Acesso em: 30 ago. 2021.

MATUD, M. P. Gender differences in stress and coping styles. **Personality and Individual Differences**, v. 37, n. 7, p. 1401-1415, 2004. Doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010

MENDES, A. A. A saúde mental de jovens universitários: apontamentos sobre a parceria de trabalho entre a APP – PUC Minas e o BAPU de Rennes na França. **Pretextos: Revista da graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 4, n. 7, p. 50-60, 2019. Disponível em: <http://200.229.32.43/index.php/pretextos/article/view/20750>. Acesso em: 30 ago. 2021.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINAYO, M. C. S.; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Cadernos de Saúde Pública**, v. 9, n. 3, p. 239-262, 1993.

MIRANDA, M. M. M. *et al.* **Relatório técnico da pesquisa saúde mental estudantes do IFPA em tempos de pandemia**. Pará: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – IFPA, 2020. Disponível em: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-covid-19/5222-relatorio-tecnico-da-pesquisa-saude-mental-dos-estudantes-do-ifpa-em-tempos-de-pandemia/file>. Acesso em: 30 ago. 2021.

MOREIRA, A.; VÓVIO, C. L.; MICHELI, D. Prevenção ao consumo abusivo de drogas na escola: desafios e possibilidades para a atuação do educador. **Educação e Pesquisa**, v. 41, n. 1, p. 119-135, 2015. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1517-97022015011670>. Acesso em: 30 ago. 2021.

- OLIVEIRA, C. T. *et al.* Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 2, n. 15, p. 177-186, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008. Acesso em: 30 ago. 2021.
- OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Adolescent mental health**. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- PAGGIARO, P. B. S.; CALAIS, S. L. Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos do pré-vestibular. **Contextos Clínicos**, v. 2, n.2, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ccclin/v2n2/v2n2a04.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.
- PANZINI, R. G. **Escala de Coping Religioso-Espiritual (Escala CRE)**: tradução, adaptação e validação da Escala RCOPE, abordando relações com saúde e qualidade de vida. 2004. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.
- PANZINI, R. G.; BANDEIRA, D. R. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 34, n. Supl 1, p. 126-135, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700016. Acesso em: 30 ago. 2021.
- PARGAMENT, K. I. *et al.* Religion and the problem-solving process: three styles of coping. **Journal for the Scientific Study of Religion**, v. 27, n. 1, p. 94-104, 1988.
- PARGAMENT, K. I. **The psychology of religion and coping**: theory, research, practice. New York: Guilford Press, 1997.
- PARGAMENT, K. I.; KOENIG, H. G.; PEREZ, L. M. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. **Journal of Clinical Psychology**, v. 56, n. 4, p. 519-543, 2000.
- PARGAMENT, K. I.; PARK, C. L. Merely a defense? The variety of religious means and ends. **Journal of Social Issues**, v. 51, n. 2, p. 13-32, 1995.
- PEREIRA, A. J.; NARDUCHI, F.; MIRANDA M. G. Biopolítica e educação: os impactos da pandemia do covid-19 nas escolas públicas. **Revista Augustus**, v. 25, n. 1, p. 219-236, 2020. Disponível em: <https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/revistaagustus/article/view/554>. Acesso em: 30 ago. 2021.

PEREIRA, E. A.; BOCK, A. M. B. A. A dimensão subjetiva da escolarização de jovens do ensino médio integrado ao técnico em um campus do Instituto Federal de São Paulo. In: NEGREIROS, F.; SOUZA, M. P. R. (Orgs.). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. 1. ed. Teresina: EDUFPI, 2018. v. 8. p. 14-31.

PEREIRA, M. B.; TRICOLI, V. C. A influência do meio ambiente e de práticas parentais na vulnerabilidade ao stress. In: LIPP, M. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 67-70.

PERUZZO, A. S. *et al.* Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos. **Psicologia e Argumento**, v. 26, n. 55, p. 319-327, 2008. Doi: 10.7213/rpa.v26i55.20003

RAMOS, F. P.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P. Teoria motivacional do coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. **Estudos de Psicologia**, v. 32, n. 2, p. 269-279, 2015. Doi: 10.1590/0103-166X2015000200011

RIBEIRO, A. B.; CARMO, C. C. O respeito à diversidade e o combate ao bullying: um projeto para o respeito às diferenças com alunos ingressantes no Ensino Médio Profissionalizante do IFAP. In: NEGREIROS, F.; SOUZA, M. P. R. (Orgs.). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. 1. ed. Teresina: EDUFPI, 2018. v. 8. p. 46-60.

RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 35, n. 5, p. 171-177, 2008. Doi: 10.1590/S0101-60832008000500001

SANTEIRO, T. V. *et al.* Diferenças conceituais e empíricas entre eficácia adaptativa e coping. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 1, p. 2-19, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v7n1/a02.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SANTOS, É. A educação como direito social e a escola como espaço protetivo de direitos: uma análise à luz da legislação educacional brasileira. **Educação e Pesquisa**, v. 45, n. e184961, p. 1-15, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/8pQkJ9rFx8cLKswHFWPvVTG/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SCHERMANN, L. B. *et al.* Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil *et al.* 2014. **Aletheia**, n. 43-44, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n43-44/n43-44a12.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SEIDL, E. M. F. *et al.* Pessoas vivendo com HIV/AIDS: variáveis associadas à adesão ao tratamento anti-retroviral. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 10, p. 2305-2316, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/q4qJXzWPhFdQZV5YrskSHxg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SEIDL, E. M. F.; TRÓCCOLI, B. T.; ZANNON, C. M. L. C. Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 17, n. 3, p. 225-234, 2001. Doi: 10.1590/S0102-37722001000300004

SILVA, A. G.; CERQUEIRA, A. T. A. R.; LIMA, M. C. P. Apoio social e transtorno mental comum entre estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, n. 1, p. 229-242, 2014. Doi: 10.1590/1415-790X201400010018ENG

SILVA, G. V. *et al.* Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio: um relato de experiência. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 2, p. 133-148, 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.nº02rex28>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SILVA, L. S. D.; ZANINI, D. S. Coping e saúde mental de adolescentes vestibulandos. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 147-154, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/266483349_Coping_e_saude_mental_de_adolescentes_vestibulandos. Acesso em: 30 ago. 2021.

SILVA, O. *et al.* Estratégias de *coping* e resiliência em estudantes do Ensino Superior. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 1, p. 118-136, 2020. Disponível em: https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/5524/1/Silva_et_al_2020_artigo_R ev_E-Psi.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.

SOARES, A. B. *et al.* Situação interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, n. e183912, p. 1-13, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932019000100117&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 30 ago. 2021.

SOARES, A. B.; PRETTE, Z. A. P. D. Habilidades sociais e adaptação à universidade: convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 139-151, 2015. Doi: 10.14417/ap.911

SODRÉ, E. N. Processos de escolarização, sofrimento psíquico e medicalização da vida. In: NEGREIROS, F.; SOUZA, M. P. R. (Orgs.). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. 1. ed. Teresina: EDUFPI, 2017. v. 2. p. 167-178.

TABAQUIM, M. L. M. *et al.* Vulnerabilidade ao estresse em escolares do ensino técnico de nível médio. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 4, p. 517-524, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000100013. Acesso em: 30 ago. 2021.

TABAQUIM, M. L. M.; MARQUESINI, M. A. M. Study of the stress of parentes of patients with cleft palate in surgical process. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 4, p. 517-524, 2013.

TOMASELLO, M.; CALL, J. **Primate cognition**. Nova York: Oxford University Press, 1997.

TRICOLI, V. A. C. A criança e a escola. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **Crianças estressadas**: causas, sintomas e soluções. Campinas: Papirus, 2005. p. 123-148.

TRICOLI, V. A. C. **Estresse na adolescência**: problema e solução: a possibilidade de jovens e estressados se tornarem adultos saudáveis. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

TRICOLI, V. A. C.; LIPP, M. E. N. **Manual da escala de stress para adolescentes**: casa do psicólogo. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

VIEIRA, M. A. *et al.* Saúde mental na escola. In: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde mental na escola**: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 13-23.

WICKHAM, H. *et al.* **dplyr**: a grammar of data manipulation. 2020. Disponível em: <https://cran.r-project.org/web/packages/dplyr/index.html>. Acesso em: 30 ago. 2021.

WONG-MCDONALD, A.; GORSUCH, R. L. Surrender to god: an additional coping style? **Journal of Psychology and Theology**, v. 28, n. 2, p. 149-161, 2000.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

- 1) Na sua opinião, quais situações fazem você se sentir estressado/a?
- 2) Considerando o seu contexto escolar durante a Pandemia, o que tem sido mais difícil para você durante este período?
- 3) Com base no seu cotidiano de estudante, o que você considera que contribui para te deixar estressado?

**APÊNDICE B – ESCALA MODO DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS
(EMEP)**

As pessoas reagem de diferentes maneiras a situações difíceis ou estressantes. Para responder este questionário, pense sobre como você está lidando com as atividades escolares neste momento. Concentre-se nas coisas que você faz, pensa ou sente para enfrentar esta condição, no momento atual.

Não há respostas certas ou erradas, o que importa é como você está lidando com a situação. Pedimos que você responda todas as questões sem deixar nenhuma em branco.

Obrigada pela sua participação.

1	2	3	4	5
Eu nunca faço isso	Eu faço isso um pouco	Eu faço isso às vezes	Eu faço isso muito	Eu faço isso sempre

1. Eu levo em conta o lado positivo das coisas.
2. Eu me culpo.
3. Eu me concentro em alguma coisa boa que pode vir desta situação.
4. Eu tento guardar meus sentimentos para si mesmo.
5. Procuro um culpado para a situação
6. Espero que um milagre aconteça.
7. Peço conselho a um parente ou a um amigo que eu respeite.
8. Eu rezo/oro.
9. Converso com alguém sobre como estou me sentindo.
10. Eu insisto e luto pelo que eu quero.
11. Eu me recuso a acreditar que isto esteja acontecendo.

12. Eu brigo comigo mesmo; eu fico falando comigo mesmo o que devo fazer.
13. Desconto em outras pessoas.
14. Encontro diferentes soluções para o meu problema.
15. Tento ser uma pessoa mais forte e otimista.
16. Eu tento evitar que os meus sentimentos atrapalhem em outras coisas na minha vida.
17. Eu me concentro nas coisas boas da minha vida.
18. Eu desejaria mudar o modo como eu me sinto.
19. Aceito a simpatia e a compreensão de alguém.
20. Demonstro raiva para as pessoas que causaram o problema.
21. Pratico mais a religião desde que tenho esse problema.
22. Eu percebo que eu mesmo trouxe o problema para mim.
23. Eu me sinto mal por não ter podido evitar o problema.
24. Eu sei o que deve ser feito e estou aumentando meus esforços para ser bem sucedido.
25. Eu acho que as pessoas foram injustas comigo.
26. Eu sonho ou imagino um tempo melhor do que aquele em que estou.
27. Tento esquecer o problema todo.
28. Estou mudando e me tornando uma pessoa mais experiente.
29. Eu culpo os outros.
30. Eu fico me lembrando que as coisas poderiam ser piores.
31. Converso com alguém que possa fazer alguma coisa para resolver o meu problema.
32. Eu tento não agir tão precipitadamente ou seguir minha primeira ideia.

33. Mudo alguma coisa para que as coisas acabem dando certo.
34. Procuo me afastar das pessoas em geral.
35. Eu imagino e tenho desejos sobre como as coisas poderiam acontecer.
36. Encaro a situação por etapas, fazendo uma coisa de cada vez.
37. Descubro quem mais é ou foi responsável.
38. Penso em coisas fantásticas ou irreais (como vingança perfeita ou achar muito dinheiro) que me fazem sentir melhor.
39. Eu sairei dessa experiência melhor do que entrei nela.
40. Eu digo a mim mesmo o quanto já consegui.
41. Eu desejaria poder mudar o que aconteceu comigo.
42. Eu fiz um plano de ação para resolver o meu problema e o estou cumprindo.
43. Converso com alguém para obter informações sobre a situação.
44. Eu me apego à minha fé para superar esta situação.
45. Eu tento não fechar portas atrás de mim. Tento deixar em aberto várias saídas para o problema.

APÊNDICE C – ESCALA DE ESTRESSE PARA ADOLESCENTES**ESCALA DE ESTRESSE PARA ADOLESCENTES****Valquiria Aparecida Cintra Tricoli e Maria Emmanuel Novaes Lipp**

Nome:

Data de Nascimento: _____ Local de

Nascimento: _____

Idade: _____ Curso: TED MSI IM

Orientação sexual: _____

Religião: _____

Cidade/Município onde reside: _____

INSTRUÇÕES

Na página seguinte você vai encontrar um relação de sintomas que adolescentes, na faixa etária de 14 a 18 anos, costumam sentir quando estão estressados.

Não existem respostas certas ou erradas.

Gostaria que você assinale com um X primeiro qual frequência (coluna do lado esquerdo) que você costuma sentir esses sintomas, da seguinte forma:

1- Não sente ;

2- raramente sente;

3- às vezes sente;

4- quase sempre sente;

5- sente sempre

A seguir você vai refletir sobre o período (coluna do lado direito) que esses sintomas vêm sendo observados por você, assinalando com um X, quando:

- 1- não ocorreu;
- 2- ocorreu nas últimas 24h;
- 3- tem ocorrido na última semana;
- 4- tem ocorrido no último mês;
- 5- tem ocorrido nos últimos 6 meses

Sintomas Período

- 1- não sente 1- não ocorreu
- 2- raramente sente 2- ocorreu nas últimas 24h;
- 3- às vezes sente 3- tem ocorrido na última semana
- 4- quase sempre sente 4- tem ocorrido no último mês
- 5- sente sempre 5- tem ocorrido nos últimos 6 meses

Sintomas					ITENS					Período				
----------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	---------	--	--	--	--

1	2	3	4	5						1	2	3	4	5
					1- Tenho dores de cabeça									
					2- Sinto-me tenso (a)									
					3- Aperto um dente contra o outro									
					4- Fico introvertido (a) de repente (fecho-me)									
					5- Estou agressivo (a)									
					6- Sinto-me impaciente para tudo									
					7- Choro à toa									
					8- Fico ansioso (a)									
					9- Tenho dificuldade de relacionamento									
					10- Sinto dores no peito									
					11- Estou desanimado(a)									
					12- Minha sensibilidade está aumentada (excesso de emoção)									
					13- Sinto-me inseguro (a)									

