

Narrativas de jovens do ensino médio: relação entre a saúde mental e o ambiente escolar

Narratives of high school students: the relationship between mental health and the school environment

Relatos de estudiantes de secundaria: la relación entre la salud mental y el entorno escolar

Carla Leitão da Silva¹ , Marcos Roberto Vieira Garcia¹ 

¹ Universidade Federal de São Carlos, Sorocaba, São Paulo, Brasil.

Autora correspondente:

Carla Leitão da Silva

Email: carlaleitaobio@gmail.com

Como citar: Silva, C. L., & Garcia, M. R. V. (2025). Narrativas de jovens do ensino médio: relação entre a saúde mental e o ambiente escolar. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 18(37), e21724.

<http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v18i37.21724>

RESUMO

Com o objetivo de compreender como o ensino remoto emergencial e seus desdobramentos impactaram a saúde mental de jovens estudantes no contexto da pandemia de COVID-19, foram realizados dois grupos focais on-line síncronos com oito estudantes do ensino médio de Santos, São Paulo e Sorocaba, integrantes de projetos de Iniciação Científica do Ensino Médio (IC-EM). Os principais temas que surgiram da análise categorial de conteúdo foram: a ausência de apoio da escola para com os estudantes; receios em relação ao aumento do assédio moral no contexto remoto; a abordagem insuficiente do sofrimento no ambiente escolar; o desenvolvimento de novas estratégias para a melhora da saúde mental e o abrandamento dos sentimentos negativos com o regresso às aulas presenciais. Os resultados apontam para a necessidade de uma abordagem psicossocial sobre a saúde mental na escola, considerando a relações institucionais em seu interior e superando as concepções medicalizantes hegemônicas.

Palavras-chave: Ensino remoto. Escola. Juventude.

ABSTRACT

To understand how emergency remote teaching and its consequences impacted the mental health of young students in the context of the COVID-19 pandemic, two synchronous online focus groups were held with eight high school students from Santos, São Paulo and Sorocaba, members of High School Scientific Initiation projects (IC-EM). The main themes that emerged from the categorical content analysis were the lack of support from the school towards students, fears regarding the increase in bullying in the remote context, the insufficient approach to suffering in the school

environment, the development of new strategies to improve mental health and alleviate negative feelings with the return to face-to-face classes. The results point to the need for a psychosocial approach to mental health in schools, considering institutional relationships within them and overcoming hegemonic medicalizing conceptions.

Keywords: Remote learning. School. Youth.

RESUMEN

Con el objetivo de comprender cómo la enseñanza remota de emergencia y sus consecuencias impactaron la salud mental de jóvenes estudiantes en el contexto de la pandemia de COVID-19, se realizaron dos grupos focales en línea sincrónicos con ocho estudiantes de secundaria de Santos, São Paulo y Sorocaba, integrantes de proyectos de Iniciación Científica de Bachillerato (IC-EM). Los principales temas que surgieron del análisis de contenido categórico fueron: la falta de apoyo de la escuela hacia los estudiantes; temores sobre el aumento del bullying en el contexto remoto; el insuficiente abordaje del sufrimiento en el ámbito escolar; el desarrollo de nuevas estrategias para mejorar la salud mental y aliviar los sentimientos negativos con el regreso a clases presenciales. Los resultados apuntan a la necesidad de un abordaje psicosocial de la salud mental en las escuelas, considerando las relaciones institucionales al interior de ellas y superando concepciones medicalizantes hegemónicas.

Palabras clave: Aprendizaje a distancia. Escuela. Juventud.

INTRODUÇÃO

Este artigo descreve os resultados de uma pesquisa, fruto de uma dissertação de mestrado, que teve como objetivo investigar o cotidiano escolar de jovens estudantes do ensino médio e os desdobramentos no campo de sua saúde mental, em meio a um momento de adversidade como foi a pandemia de COVID-19. A relevância desse tema foi observada por meio de encontros semanais que aconteciam com esses jovens em três cidades do estado de São Paulo, em projeto temático de pesquisa.

A modalidade de ensino remoto nas instituições escolares durante a pandemia de COVID-19 foi comumente designada como Ensino Remoto Emergencial (ERE), que pode ser classificado como uma solução rápida e temporária para situações contingenciais, como pandemias e guerras (Hodges et al., 2020). O ensino remoto pode ser considerado como um dos aspectos que mais impactou a vida dos jovens durante o distanciamento social imposto pela pandemia. Isso se dá porque uma parte importante da vida desses se passa no contexto escolar, como namoros, amizades e outros tipos de interações sociais (Dayrell, 2007).

No momento em que vivências antes remetidas ao contexto presencial passaram a acontecer de forma apenas virtual, sensações de desamparo, falta de capacidade em acompanhar as aulas e vontade de desistir de estudar se tornaram sentimentos recorrentes entre os jovens estudantes. Pesquisa realizada pelo Conselho Nacional da Juventude (Conjuve) identificou que o “pensar em desistir” de estudar no período do ensino remoto saltou de 28% em 2020 para 43% em 2021 entre os jovens de todo Brasil com idade entre 15 e 29 anos (Oliveira, 2021).

Além dos problemas que muitos estudantes enfrentaram com o acesso aos conteúdos escolares, o que refletiu negativamente no seu processo de escolarização, a separação entre o ambiente escolar e domiciliar também deixou de existir para muitos. Esses fatores, juntamente com o afastamento do ambiente de socialização comum na juventude, têm sido apontados por diversas pesquisas como desencadeadores de sofrimento psicossocial nessa população. Dessa forma, buscamos compreender na pesquisa aqui apresentada como jovens do ensino médio de escolas públicas vivenciaram o ensino remoto e como essas vivências impactaram sua saúde mental. É possível considerar que esses impactos podem ser observados também em longo prazo, mesmo após o retorno das aulas presenciais, portanto.

Ensino remoto, juventude e saúde mental

Aspectos relacionados ao sofrimento e à saúde mental dos jovens, com ênfase naqueles em idade escolar, tem sido objeto de estudos e discussões desde antes da pandemia da COVID-19. Com o advento desta, sentimentos de anseio para viver as experiências comuns à adolescência e à juventude, muitas vezes relacionadas ao contexto escolar, foram corriqueiros.

As dificuldades que emergiram juntamente com o ensino remoto, como a desregulação do sono e os empecilhos para manter a rotina e as dificuldades no aprendizado escolar, podem estar relacionadas também à migração do ambiente escolar para o ambiente doméstico, ou seja, a distinção entre os dois passou a não mais existir para muitos estudantes durante o ensino remoto (Santos, 2020), o que pode ter funcionado como um fator de sofrimento mental tanto para os estudantes como para aqueles que conviveram nesse mesmo ambiente, já que, com o ensino remoto, novas demandas e responsabilidades foram atribuídas (Giannini, 2020).

Dessa forma, consideramos que o mal-estar nesse período pode ser considerado como sofrimento psicossocial.

No tocante à vida escolar, as dificuldades no aprendizado foram queixas recorrentes tanto de alunos como de professores, já que não houve adaptação para o ingresso nessa modalidade de ensino. Nessa época, foram comuns relatos de professores sobre o aumento do sentimento de vergonha entre os discentes, presente tanto na dificuldade de expressar que não haviam compreendido determinado conteúdo na aula quanto no ato de ligar a câmera, o que se tornou um obstáculo a interação, característica essa considerada como essencial para uma aprendizagem significativa (Denardi et al., 2021).

Mesmo com todas as dificuldades que o ensino remoto gerou na vida dos estudantes, a pressão que foi e é exercida sobre eles, em especial para o ingresso nas Universidades por meio do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), parece não ter sido aliviada nesse cenário. O bom desempenho no Enem como principal porta de acesso ao ensino superior público, em especial para os egressos das escolas públicas, é tido por muitos como uma meta de vida, integrando os sonhos e o futuro de muitos jovens.

Em 2020, houve diversas recusas por parte do Ministério da Educação em adiar o Enem, sendo negligenciadas as exclusões e desigualdades sociais acentuadas durante a pandemia para com os jovens brasileiros. Ao tentar rebater os questionamentos feitos na época, o ministro em exercício nesse período argumentou em uma entrevista que “Enem não é feito para corrigir injustiças sociais, é para selecionar as melhores pessoas” (Lemos, 2020). Cristo (2020) rebate que, ao contrário do que foi declarado, o foco principal do Enem é a sua função social, já que em sua maioria contempla os estudantes das instituições públicas, servindo para o acesso à educação e a consequente melhoria de vida dessas populações.

Com o regresso das aulas presenciais, um dos problemas enfrentados com esse retorno foi que nem todas as escolas conseguiram garantir as medidas de prevenção e de distanciamento social para o retorno em meio à pandemia. Como tentativa de mitigar isso, em 2020, o Ministério da Educação lançou o “Guia de implementação de protocolos de retorno as atividades presenciais de educação básica”. O documento aponta três medidas para esse regresso: uso de máscara, distanciamento social e higiene constante das mãos. No entanto, não são mencionadas como essas estratégias deveriam ser aplicadas diante das diferenças sociais e regionais que essas instituições por ventura viessem a enfrentar (Lara & Cruz, 2022).

Não obstante, o retorno às aulas presenciais também fez com que os métodos de ensino que antes eram utilizados pelos professores fossem retomados, como a aplicação de provas presenciais e sem nenhuma fonte de consulta em sua maioria. No decorrer do ensino remoto era comum que os alunos trocassem informações em grupos no aplicativo de mensagens *WhatsApp* ou pesquisassem as respostas em site e aplicativos, durante as atividades avaliativas, já que no modo virtual era mais difícil que os professores conseguissem controlar essas. Assim, a sensação de

insuficiência em “não conseguir aprender” foi frequentemente associada à de não conseguir realizar as atividades avaliativas de forma individual, situação essa que pode explicar alguns dos constantes relatos de sofrimento psíquico entre os estudantes.

Apesar de inúmeros relatos apontarem para uma piora de aspectos ligados ao sofrimento psicossocial dos jovens durante a passagem pelo ensino remoto, é sabido que nem todos experimentaram isso da mesma maneira e/ou intensidade, ou seja, sentimentos como ansiedade, medo e tristeza não foram vivenciados por todos na mesma frequência e nem pelas mesmas motivações, uma vez que aspectos ligados à classe social, gênero, raça, segurança alimentar e acesso a insumos e à rede de saúde podem influenciar em sua saúde mental (Estrela et al., 2020).

METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida como parte de um projeto de pesquisa temático, baseado em um referencial dos direitos humanos, que busca, por meio da aliança entre território escolar do ensino médio e unidades básicas de saúde próximas a essas escolas, facilitar o acesso dos jovens à saúde e diminuição da violência entre pares. A pandemia de COVID-19 impactou significativamente nos temas originais do projeto, que incluíam a saúde sexual e reprodutiva e saúde mental.

Os estudantes do ensino médio envolvidos nesse estudo participam de projetos de Iniciação Científica do Ensino Médio (IC-EM), que permite que estes tenham contato com o conhecimento científico e a pesquisa antes mesmo de entrarem no ensino superior. (Andrade, 2019). Esse projeto é subsidiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo - FAPESP (processos nº 19/19524-6 e 17/25950-2) e fornece bolsas mensais a alguns estudantes que integram a pesquisa.

A pesquisa apresentada neste artigo foi desenvolvida por meio da realização de grupos focais online síncronos. O grupo focal se baseia na junção de pessoas para a discussão sobre um tema proposto, sendo uma de suas principais características a interação entre os participantes, ou seja, além da percepção de cada participante sobre o tema, é necessário observar como a comunicação entre esses se desenvolve (Kitzinger & Barbour, 1999). Uma das vantagens da realização do grupo focal de forma online é a possibilidade de reunir pessoas que estejam em localidades diferentes, permitindo maior diversidade de participantes.

Os grupos focais intitulados de “Saúde mental em tempos de pandemia”, foram realizados com estudantes de IC-EM de escolas públicas de três cidades do Estado de São Paulo (São Paulo, Santos e Sorocaba). A seleção foi feita por meio de convite enviado pelo aplicativo de mensagens *WhatsApp* junto ao total de alunos neste processo (cerca de 50, naquele momento). Posteriormente foi feita a confirmação individual com cada estudante que se mostrou interessado em participar, com os dias e horários da realização dos grupos focais.

O desenvolvimento de grupos focais online no contexto da pandemia da COVID-19 se tornou uma alternativa para a realização de pesquisas e coleta de dados em meio ao distanciamento social. Mesmo antes da incidência da pandemia, esse método de pesquisa estava sendo amplamente usado, com as estratégias de pesquisa caminhando em conjunto com o avanço das ferramentas digitais (Oliveira et al., 2022).

A ferramenta utilizada para a realização do grupo focal foi o Google Meet. Desenvolvido pela empresa Google, a ferramenta permite reuniões por meio de videoconferência e acabou sendo um dos principais recursos para a transmissão de aulas no decorrer do período do ensino remoto. O aplicativo possui a disponibilidade de comunicação por vídeo, áudio e chat e também permite a gravação das reuniões.

O primeiro grupo foi realizado no dia 04 de dezembro de 2021, no horário das 14 às 16h e o segundo no dia 09 de dezembro do mesmo ano, das 19h30 às 21h30, ou seja, ambos tiveram uma duração média de duas horas e contaram com dois facilitadores. Participaram dos dois grupos o total de dois homens e sete mulheres, totalizando nove estudantes.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos (CEP) do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (CAAE: 00530918.9.00005561). Antes do início das gravações os aspectos éticos e legais da pesquisa foram lembrados aos participantes e o consentimento de todos foi solicitado, por meio de voz ou escrita, e a gravação só foi iniciada após a permissão de todos os presentes. Os nomes foram alterados na transcrição dos grupos focais, a fim de preservar a confidencialidade e sigilo dos participantes, impedindo assim a sua identificação.

Os grupos focais ocorreram em um momento de flexibilização das medidas restritivas como resposta à COVID-19. Pouco após a realização do grupo, uma nova variante do vírus foi identificada, impondo novamente medidas de distanciamento social, incluindo o retorno ao ensino remoto nas escolas, no início de 2022.

Os discursos foram tratados de acordo com a análise do conteúdo, que permite a investigação por meio da fala e demais tipos de comunicação entre dos sujeitos, ou seja, sobre o sintagma. Nesse sentido, “ela descreve, analisa e interpreta as mensagens/enunciados de todas as formas de discurso [...]” (Severino, 2014, p. 50). Foi utilizado o processo de categorização de acordo com Minayo (2002), para quem a categorização segue o preceito de agrupamento de aspectos que possuam características ou elementos que se relacionam. Nesse sentido, ao se categorizar alguma coisa, tem-se por objetivo a criação de classificações, assim “[...] trabalhar com elas [categorias] significa agrupar elementos, ideias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger tudo isso” (Minayo, 2002, p. 70).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na sequência apresentaremos os principais resultados e a discussões acerca da pesquisa apresentada. Os principais temas que surgiram no processo de categorização foram: Ausência de apoio da escola para com os estudantes; Receios em relação ao assédio moral no contexto remoto; Abordagem insuficiente da saúde mental no ambiente escolar; Desenvolvimento de novas estratégias para a melhora da saúde mental e Sentimentos com o regresso às aulas presenciais.

Ausência de apoio da escola para com os estudantes

Para Tamires, a principal preocupação da escola era a entrega de atividades e atribuição das notas, mesmo com as adversidades que os estudantes porventura estivessem passando. Apesar de enxergar empatia por parte de muitos professores, essa característica não foi atribuída à escola como um todo:

E os professores, muitos eram compreensivos, só que alguns não, a escola não, na verdade, não deu muita atenção a isso, a se preocupar com a saúde mental dos alunos. Tentar ajudar de alguma forma, oferecer um apoio. Eles estavam mais preocupados em cobrar bastante que eles entregassem as atividades logo (Tamires, Grupo focal).

Além das dificuldades de comunicação e da carga excessiva de trabalhos e atividades, os estudantes relataram que houve falta de apoio da escola no tocante ao cuidado em saúde mental e compreensão da fase de luto e demais problemas familiares que acometeram alguns alunos e que, conseqüentemente, atrapalharam sua aprendizagem no contexto escolar. Continuar as atividades normalmente no período da pandemia foi um discurso bastante disseminado nesse período, sendo intitulado por muitos de “novo normal”. Tentar continuar a vida cotidiana como antes da pandemia funcionou como uma tentativa de ignorar o que muitos estavam passando, como perda da renda, obrigatoriedade em continuar trabalhando e o luto por entes queridos.

Os estudantes relataram ainda o caso de colegas que procuraram os professores para comunicar a impossibilidade de entrega de atividades por causa do luto devido à COVID-19, e

receberam devolutivas que descreviam que as atividades deveriam ser entregues. Tamires relatou que “[...] o argumento deles era: todos estão passando por momentos difíceis.”

Então, até as pessoas que estavam com esses problemas, começaram até postar print de conversas com os professores. Porque eles mandavam mensagens explicando a situação, alguns até relatando que perderam, né... avós, pessoas próximas por conta do COVID. Falando assim: “ah, então, professora, eu vou deixar de fazer essa atividade agora, mas depois eu vou fazer. Só estou deixando de fazer agora, porque não estou bem para ficar pensando muito na escola que eu perdi alguém”. E a professora responde tipo assim: “ah, é sua responsabilidade. Faça logo”, sabe? Não se preocupava muito com a saúde da pessoa. Não falava um “ah, sinto muito”, fala mais “ah, tá todo mundo passando por um momento difícil, então se vira” (Tamires, Grupo focal).

Anderson também relatou o caso de uma colega que, após a perda da avó, se sentiu totalmente desmotivada em continuar estudando e que, mesmo após o regresso à escola e aprovação no final do ano letivo, após ficar de recuperação, demonstrava estar “[...] triste, decepcionada, sem rumo da vida porque perdeu alguém que ama”.

Eu queria comentar aqui, o que afetou muito os alunos também nesse período online foram as suas perdas. Porque, por exemplo, eu tenho uma menina muito próxima a mim, é minha amiga de anos desde o fundamental, ela perdeu a avó. E ela estava muito empenhada nos estudos online, mas a partir do momento que ela perdeu a avó, o mundo dela desabou. Que ela era muito próxima, chegada, morava junto. E parou de fazer os estudos. Foi só fazer a recuperação do final para passar de ano. Porque se não, não ia nem passar de tão devastada que a menina ficou, a mente dela ficou, o psicológico dela. Porque a menina sumiu, e a gente com contato tudo online, a gente não sabe, a gente chamava no WhatsApp. Não dava para chegar presencialmente na pessoa. Porque foi isso que a gente passou, né? E essa preocupação e a menina só foi aparecer no final do ano. Conseguiu passar de ano fazendo a recuperação (Anderson, Grupo focal).

Outro ponto descrito por Anderson foi o fato de não conseguir apoiar a amiga presencialmente, sendo as mensagens via *WhatsApp* a única maneira encontrada de tentar algum tipo de contato naquele momento. Essa ausência de interação social presencial em um momento de luto pode ter contribuído para um aumento do sofrimento psicossocial. As diversas famílias que perderam seus entes em decorrência da COVID-19 experimentaram não apenas a sensação de perder alguém, mas todas as negligências envolvidas nesse processo, como a banalização do vírus e do atraso na compra das vacinas, que contribuíram drasticamente para o número de vidas perdidas.

A invalidação da dor da perda de pessoas queridas por muitos estudantes funcionou como um não-reconhecimento do seu processo de luto, que “[...] ocorre quando a perda não é validada ou é ignorada pela comunidade na qual o sujeito vive [...]” ou seja “[...] essas perdas [...] acabam por não ter espaço de elaboração” (Hamoui, 2022, p. 17).

Por conta desse cenário, os estudantes descreveram que colegas próximos enfrentaram abalos em sua saúde mental, o que acabou gerando conflito com professores. Para Tamires, os docentes também estavam enfrentando perdas e situações complicadas, assim como eles, o que acabou impedindo que conseguissem apoiar ou aconselhar os estudantes. Para ela “[...] eles não souberam achar formas de solucionar o problema dos alunos.”

E falando dessa relação assim online, o que eu identifiquei mais na minha sala era isso, pessoas que estavam com problema de saúde mental, não estava bem, que entraram em conflito com

os professores por conta dessa... não sei se eu posso dizer... meio que hipocrisia, porque eu acredito que eles também estavam passando por momento difíceis (Tamires, Grupo focal).

Além das adversidades em comum com outros profissionais por causa da pandemia, como o receio de pegar ou transmitir a doença, os professores tiveram o acréscimo das dificuldades em manusear o ensino remoto, cobrança das instituições de ensino e desvalorização profissional em muitos casos (Gomes et al., 2021).

Sofia relatou que um colega, ao tentar justificar o não-cumprimento das atividades dentro dos prazos estipulados, disse: “ah professora, não estou me sentindo muito bem, acho que eu estou depressivo”. O fato de se autodescrever como “depressivo” causou indignação na professora que, segundo ela, falou: “Depressivo? Mas tão jovem!” E não sei o que, não sei o que lá. E começou a falar os motivos pelo qual ele não poderia estar depressivo”. Tamires complementou, afirmando que também presenciou esse tipo de atitude por parte dos professores com seus colegas, mesmo após o retorno das aulas presenciais e descreveu: “[...] só que aí no meio ela [a professora] falou que ela entende que todo mundo estava meio mal, mas que se a pessoa tinha depressão era para deixar em casa”. Nesse cenário é possível visualizar a estigmatização do sofrimento mental, tanto na fala de uma professora de que a depressão não deveria acometer pessoas “tão jovens” como na de outra, de que essa deveria ficar em casa e não deveria adentrar na escola.

É possível observar nessas falas também que o sofrimento mental só se torna inteligível quando entendido a partir de uma perspectiva biomédica. Os professores pesquisados por Goulart e Antunes (2021, p. 99) referem que “[...] se você está deprimido é aceito, se fala que está triste, não”. Em nossa pesquisa o acolhimento por parte dos professores só ocorreu quando um suposto transtorno mental entrou em cena. Se o sofrimento mental é descrito em forma de sentimentos, como tristeza e falta de ânimo, acaba sendo invisibilizado, pois remete a uma situação de vulnerabilidade (Goulart & Antunes, 2021).

Assim, perceber a importância do sofrimento psicossocial a partir de uma perspectiva crítica à lógica biomédica deve ser uma prática constante em espaços comuns à juventude, como as instituições de ensino, pois só por meio dessas estratégias pode-se promover o acolhimento adequado aos agravos à saúde mental, combatendo-se a estigmatização e a medicalização nos espaços escolares.

Receios em relação ao assédio moral no contexto remoto

Assim como os demais contextos que permeiam a educação, o assédio moral ganhou configurações virtuais nesse período, por meio do aumento de comportamentos que já vinham sendo descritos antes pelos estudantes participantes dessa pesquisa como *bullying* e *cyberbullying*, aos quais optamos por referir como assédio moral.

Em seu relato, João, descreveu que esses tipos de comentários – sobre aparência, estilo, etc – aconteciam por meio do *WhatsApp*, uma das plataformas que mais se disseminou no ensino remoto e que por vezes, soube de pessoas falando mal umas das outras em grupos formados dentro do aplicativo.

Ser zoada, ser falada pelas costas. Isso pelo WhatsApp, tá? Contexto da aula online. A pessoa falar no privado; falando mal uma da outra. Teve sim questões de briga já. As pessoas queriam juntar amigos, classes, em grupos, né. Inclusive no WhatsApp isso, grupo da sala e tal (João, Grupo focal).

Diversos fatores podem influenciar em como o assédio moral acontece, tais como gênero, raça e classe social. Ao discutir os conceitos de Foucault sobre disciplina, Pereira (2010) argumenta que o controle dos corpos vai além das instituições e acaba sendo reproduzido também pelos sujeitos que frequentam esses espaços, pois “[...] não apenas as instituições imporiam a afirmação

de relações de poder ou de padrões de comportamento [...] mas também as pessoas subjugadas nessas instituições” (Pereira, 2010, p. 175).

Letícia relatou que ela e seus colegas sentiam medo de serem alvos de comentários na escola, principalmente relacionado ao seu corpo, seja por ter ganhado ou perdido peso:

É, eu estava com medo disso. Inclusive eu também de, sei lá, voltar para escola. E acabar meio que ser chacota ou por ter perdido peso e ouvir comentários: Nossa, você está diferente! Ou das minhas amigas que ganharam peso, voltar para escola e acabar sofrendo bullying por isso. Ou perder peso demais, eu tenho amigas que perderam muito peso e ficaram bem magrinhas e acabar sofrendo bullying por estar muito magra (Letícia, Grupo focal).

Nas falas descritas por João e Letícia, os comentários giraram em torno da aparência e do corpo, fato que pode explicar, ao menos em parte, o motivo pelo qual muitos estudantes não ligavam suas câmeras nem exibiam fotos de si mesmo nas aulas do ensino remoto, assim frequentemente usando ícones de desenhos ou animes.

A corporalidade aparece como um dos eixos que mais geram a zoeira na escola, pois características físicas mais marcantes ou o uso de roupas e acessórios diferenciados tem aparecido em diversas pesquisas como motivo de “tiração de sarro” (Pereira, 2010). Ainda sobre a corporalidade, Pereira (2010, p. 183) descreve que “[...] características físicas de alguém poderiam ser enxergadas nas relações de jocosidade; sendo assim, uma parte do corpo um pouco mais proeminente [...] poderiam render apelidos ou gozações constantes”.

Estudos antes da COVID-19 já correlacionavam uma maior propensão a essa modalidade de assédio moral a um maior tempo de exposição a telas, tanto que havia inúmeras previsões de que esse tipo de violência aumentaria com o ensino remoto, como pudemos observar em nossa pesquisa.

Abordagem insuficiente da saúde mental no ambiente escolar

Diante das demandas dos estudantes relacionadas à saúde mental nos mais diferentes contextos, investigamos nos grupos focais as ações desenvolvidas pelas escolas nesse campo. Letícia citou ações voltadas ao Setembro Amarelo em sua escola, assim como Tatiana, que descreveu: “Na minha escola não teve nada, assim, só teve negócio de Setembro Amarelo mesmo, mas foi cartazes colados pela escola, nada discutido com a gente”.

Segundo a estudante, as campanhas voltadas ao Setembro Amarelo foram desenvolvidas apenas no mês em questão e suas discussões não estavam relacionadas a discussões sobre saúde mental no período da pandemia. A única ação relacionada a COVID-19 desenvolvida pela escola de Letícia foi a distribuição de álcool em gel nas salas.

Na minha escola teve ainda esse ano, só o negócio lá de Setembro Amarelo, teve várias coisas, mas assim, da pandemia mesmo não teve nada. Na minha escola atual [...] nem a escola antiga. Não teve nada sobre a pandemia. Teve uma sala, uma outra sala, não a minha, que fizeram uma campanha da pandemia meio que distribuindo álcool em gel nas salas, essas coisas assim. Mas nada tão relevante que envolvesse a escola inteira (Letícia, Grupo focal).

Os chamados “meses alusivos” são momentos em que temáticas relacionadas a diversos eixos da saúde ganham maior visibilidade, em determinado período do ano. Em setembro, o chamado “Setembro Amarelo” é onde se observa um crescimento de discussões em diversas instituições sobre temáticas relacionadas à saúde mental. No entanto, raramente se buscam reflexões sobre a saúde e o sofrimento mental a partir de uma perspectiva psicossocial, predominando a abordagem medicalizante.

Na escola anterior, onde cursou o ensino fundamental no primeiro ano do ensino remoto, Letícia descreveu que foram desenvolvidos cartazes com frases de motivação. Na escola atual, houve atividades de músicas e confecção de cartazes, mas em nenhuma das duas instituições houve aprofundamento da temática da saúde mental na pandemia.

Na minha antiga escola teve mais coisa, tipo, a gente fez cartazes e meio que escreveu coisas para deixar as pessoas melhores. Agora nessa, nesse ano, a gente foi para a sala de vídeo e o professor passou duas músicas que eram motivacionais e a gente fez também, colou várias mãos e fez alguns cartazes com as frases também. Só que assim, palestra, palestra sobre, não teve em nenhuma das duas escolas que eu estudei (Letícia, Grupo focal).

Em complemento à fala de Letícia, Sofia descreveu que em sua escola houve palestras sobre saúde mental, mas que, no entanto, “[...] também teve umas situações meio que contrárias a melhora da saúde mental”, referindo-se a todos os processos negativos já anteriormente analisados acerca do ensino remoto, como sobrecarga e cobranças por trabalhos e atividades, ausência de organização e espaços de escuta.

Na escola de Anderson: “os professores se juntaram, conversaram sobre. Fizeram uma roda de conversa, conversaram sobre. É, foi bacana, não foi algo grande, mas foi algo interessante sim”. A partir desse relato é possível visualizar que o desenvolvimento da atividade foi agradável, apesar de não ter sido considerada uma ação de grande impacto.

Ações como rodas de conversa, especialmente com jovens que necessitam de espaços de escuta, são de extrema importância, pois esses contextos favorecem a expressão e a elaboração de sentimentos e expressões tanto grupais como individuais:

O reconhecimento da importância de espaços horizontalizados no cuidado recíproco são legitimados através da empatia, em que é possível captar as vivências do outro na corporeidade e na reflexão, tendo cada participante, ainda que singular, como semelhante a si mesmo e ao outro, nem melhor, nem pior, sem competitividades nem julgamentos, possibilitando o resgate do sentido de uma microcomunidade, que valorou cada gesto individual em gesto comunitário (Antúñez et al., 2021, p. 15).

Apesar de sua relevância, esses espaços de escuta devem ser guiados por meio de abordagens que levem em consideração os fatores psicossociais que agravam ou melhoram a saúde mental dos jovens, sem a centralidade nos discursos psiquiátricos clássicos, que focam apenas os transtornos mentais, principalmente no contexto escolar.

Desenvolvimento de novas estratégias para melhora da saúde mental

Assim como existiram situações e adversidades que favoreceram o sofrimento psicossocial, os jovens declararam quais estratégias desenvolveram para lidar com situações que foram enfrentadas no decorrer da pandemia e do ensino remoto.

No relato de João, a religiosidade foi de extrema importância na sua vida, e que o fez refletir sobre a própria existência, valorização da vida e de momentos importantes.

Eu peguei a pandemia para repensar muito na vida, do quão rápida ela é, o quão rápido a vida passa. Eu posso dizer que me aproximei muito de Deus, porque momentos que eu fiquei muito sozinho, momento que eu parei muito para repensar, eu me aproximei de Deus [...] E eu fiquei tranquilo. Minha saúde mental ficou muito boa, melhorou, como eu falei. Eu saí até mais fortalecido da pandemia graças a isso (João, Grupo focal).

Em diversos contextos, em especial os de adversidade, a religiosidade e a espiritualidade podem aparecer como ponto de apoio e consolo para muitas pessoas. Essa estratégia como melhora

da saúde mental pode ser remetida ao fato que instituições religiosas são formadas por grupos de pessoas, funcionando em determinadas situações como rede de apoio. Instituições ligadas a religiões afro-brasileiras, por exemplo, ofereceram apoio, por meio de canais virtuais, como chamadas de vídeo, auxílio e espaços de escutas diante dos anseios provocados pela COVID-19, já que “[...] nas religiões afro-brasileiras, o equilíbrio psicológico é considerado um aspecto fundamental da saúde e do bem-estar do ser humano e objeto de cuidados cotidianos e rituais” (Calvo, 2021, p. 125).

Ângela também relatou que começou a usar a escrita, já que segundo ela, tem medo de conversar certos assuntos com as pessoas e acabar sendo julgada. Por isso, prefere transferir seus sentimentos e emoções em um blog na Internet.

Foi aí que eu comecei a criar os meus textos e poesias. Eu sou escritora. Eu tenho um blog onde eu coloco os meus textos. E também pinto quadros. Então, eu procurei métodos diferentes do telefone, porque eu sentia que todo momento eu era julgada, que todo momento alguém fazia alguma coisa e as vezes as pessoas nem estavam olhando para mim, só que aconteceu tantas vezes das pessoas não me conhecerem e me julgar que eu comecei a criar métodos de defesa para isso não acontecer mais (Ângela, Grupo focal).

Joana que relatou que “[...] de modo mais terapêutico comecei que desenhar mais também. O que foi bom de um lado porque eu melhorei bastante meu traço”. Anderson discorreu que a pandemia o permitiu descobrir gêneros novos de música, já que essa era uma coisa que gostava muito de fazer.

Bem, eu acabei recorrendo a música. Eu era uma pessoa que sempre gostei de música, mas eu não era tão interessado em música assim. Eu comecei a descobrir novos estilos que eu gostava, como o reggae também. Tinha uns três meses para cá eu comecei a escutar muito reggae. Foi uma coisa legal para mim. Eu descobri um novo gênero musical que eu gosto para caramba e não sabia (Anderson, Grupo focal).

Já Tamires apontou que a Internet a ajudou principalmente na distração, mas que reconhece que se sentia mal ao pensar em julgamentos que poderiam recair sobre ela no meio virtual.

Eu tinha dito, né, que eu busquei, igual você disse, o refúgio para os meus problemas de ansiedade no celular. Só que ao mesmo tempo que eu precisava daquilo para sentir que a minha vida estava movimentada que tinha uma novidade, muitas vezes eu acabei também piorando por conta disso. [...] Acho que sobre a internet, ao mesmo tempo que me ajudava a dispersar um pouco sobre os pensamentos, também agravava alguns sobre a preocupação de ser julgada (Tamires, Grupo focal).

Já Juliana descreveu que a pandemia permitiu um tempo maior de convivência com sua mãe, e que isso fez com que seus laços afetivos fossem mais estreitados.

Eu acho que melhorou, tipo, demais, demais. A minha mãe, por exemplo, sempre trabalhou fora e aí com a pandemia, a gente teve que ficar dentro de casa o tempo todo juntas. E eu percebi que a gente não se conhecia. E foi uma oportunidade de a gente se aproximar, se conhecer, tipo, de verdade (Juliana, Grupo focal).

Nesse sentido, foi possível perceber que a maioria das estratégias desenvolvidas pelos jovens para a melhora da saúde mental foi relacionada a gostos e habilidades, como leitura, desenhos e música, que já faziam parte do seu cotidiano, mas com menor frequência, ganhando mais espaço após as medidas restritivas da COVID-19.

Sentimentos com o regresso às aulas presenciais

Retornar ao espaço escolar após um período considerável de ensino impactou de diversas formas as expectativas dos jovens com esse regresso. Tamires percebeu a importância das interações presenciais com os amigos apenas com o regresso das aulas.

Só que... uma coisa que eu percebi bastante, também, que me fez, assim... girou uma chavinha na minha cabeça, foi quando voltou as aulas, porque quando eu comecei a sair de novo, eu percebi que fazia muita diferença na minha saúde mental sair, conversar com os meus amigos, sabe? (Tamires, Grupo focal).

Para Tamires, as interações com a família, no caso a mãe, também melhoraram, assim como um problema de saúde física, supostamente ligados a questões emocionais.

Mas...é...nossa, muita diferença quando eu chego em casa e eu penso, assim, tudo que eu fiz no dia, tanta coisa nova que aconteceu. Eu vou e converso com a minha mãe e ela está ficando tão feliz. Ela falou que desde que voltou as aulas, eu estou falando mais com ela; que ela percebeu que eu já estou mudando [...] E até a minha boca parou de descascar, porque eu fiquei até a volta às aulas assim (Tamires, Grupo focal).

Apesar de enxergar que a volta às aulas traria consigo diversas responsabilidades, Tamires falou que sentimentos de descontração e relaxamento com os amigos a deixaram bastante entusiasmada e que com isso hábitos adquiridos com o ensino remoto, como o uso constante do celular, estavam sendo deixados de lado: “eu não desgrudava do meu celular, para todo canto que eu ia o celular estava junto, toda hora eu tinha que pegar o celular e fazer alguma coisa e essa volta às aulas também tirou esse peso”.

E agora parece que me ajuda a relaxar, sabe? Todo mundo lá na escola para descontrair, por mais que tenha muita responsabilidade também, né, as aulas voltando... Só que... foi, acho que... a volta às aulas me fez perceber muito, assim, a diferença que faz mesmo (Tamires, Grupo focal).

Sofia relatou sentir o mesmo alívio que Tamires, ao afirmar que “[...] a escola ter voltado foi quase que uma terapia, voltar a entender a matéria, voltar a ver os meus amigos”. Na narrativa de Tatiana: “pude voltar a jogar futebol uma vez por semana, pude voltar a ver meus amigos aos poucos e agora com a escola voltando também”. Em relação às notas, Letícia descreveu que “[...] esse ano deu para recuperar um pouco, mas agora, até agora está indo bem... assim, as notas estão boas”. Segundo Joana, uma de suas colegas:

[...] teve ataques de pânico muito fortes por causa de repente mudar o esquema da educação, mudando de escola, mudando para escola estadual ao mesmo tempo que começava a pandemia ficando totalmente perdida sem conseguir estudar. Aí ela contou que ‘tive que começar até a fazer acompanhamento de uma psicóloga, e estou tentando me cobrar menos, agora já estou bem melhor’. Ainda mais porque finalmente as aulas voltaram (Joana, Grupo focal).

Esses relatos afirmam a importância das interações presenciais na vida dos jovens. Sua percepção diante do retorno a escola é de melhora tanto na saúde mental quanto física, quando comparado ao período do ensino remoto. Essas redes de apoio podem ser consideradas como estratégias de enfrentamento do sofrimento psicossocial.

Os círculos de amizade permitem que assuntos comuns circule entre eles, possibilitando troca de demandas e anseios, especialmente com o retorno à escola. Se sentir acolhido, ouvido - e perceber que o outro também compartilha de vivências em comum – se essencial, pois “além de

possibilitar [...] criar rotinas de ação e momentos de descontração em atividades prazerosas, ter amigos também representa ter apoio no enfrentamento de problemas do cotidiano escolar” (Oliosi, 2012, p. 33).

A transposição das interações anteriormente presenciais para o virtual, no contexto do ensino remoto, de acordo com o relato dos jovens, não foi suficiente para substituir a importância do contato presencial entre eles, mesmo havendo uma variedade constante de redes sociais, que permitem a comunicação de diversas maneiras possíveis

CONCLUSÃO

Promover espaços de escuta para os anseios dos jovens, especialmente em momento de adversidade e de mudanças nas atividades educacionais, como foi o caso do ensino remoto em meio à pandemia da covid-19, se faz essencial, já que, em muitos momentos desse cenário de crise, esses espaços foram para eles negados. Como descrito por Paiva e Garcia (2022), a juventude se viu encurralada diante da pandemia, com atrasos na obtenção de vacina, preocupações com a aprendizagem escolar e com o futuro profissional, além de outras dificuldades que estavam remetidas ao ensino e à aprendizagem, recorrentes nesse período.

Assim, ficou perceptível as principais demandas e anseios vivenciados durante o período do ensino remoto e sua relação com a saúde mental de jovens estudantes do ensino médio. Alguns destes já haviam sido apontados em pesquisas publicadas anteriormente e outros podem ser referidos como próprios dos estudantes participantes dos grupos focais de nosso estudo.

Espera-se que este estudo possa auxiliar na reflexão para o desenvolvimento de estratégias em cuidado da saúde mental no contexto escolar. Para que isso seja efetivado, é necessário que os profissionais da educação e demais envolvidos passem a enxergar a saúde mental dos estudantes e seus desdobramentos por meio de uma perspectiva educacional crítica, superando o viés medicalizante frequente nas abordagens realizadas nas escolas e compreendendo os agravos o sofrimento mental presente nesse contexto como eminentemente psicossocial.

Contribuições dos Autores: Silva, C. L.: concepção e desenho, aquisição de dados, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; Garcia, M. R. V.: concepção e desenho, aquisição de dados, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual. os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito.

Aprovação Ética: Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. CAAE: 00530918.9.00005561.

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001 e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo - FAPESP com o financiamento de bolsas processos n° 19/19524-6 e 17/25950-2.

REFERÊNCIAS

Anderson. (2021). Depoimento grupo focal. [09 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.

Ângela. (2021). Depoimento grupo focal. [09 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.

Andrade, D. (2019) Fazendo pesquisa na escola: pré-iniciação científica permite que estudantes vivenciem experiências acadêmicas ainda no ensino médio. Pesquisa FAPESP. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br>.

Antúnez, A. E. A., Colagrossi, A. L. R., Colombo, E. R., Zolty, F., Silva, N. H. L. P. (2021) Rodas de conversa na universidade pública durante a pandemia Covid-19: educação e saúde mental. *Construção Psicopedagógica*, 30(31), 6-18.

- Calvo, D. (2021) Redes de cuidado: enfrentamento da covid-19 nas religiões afrobrasileiras. *PLURA: Revista de Estudos da Religião*, 12(1), 121-135.
- Cristo, H. S. (2020) A quem serve o Exame Nacional do Ensino Médio em tempos de pandemia da Covid-19 no Brasil? *Revista Espaço Acadêmico*, 224, 262-273.
- Dayrell, J. (2007). A escola “faz” as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. *Educação e Sociedade*, 28(100), 1105-1128.
- Denardi, D. A. C.; Marcos, R. A., Stankoski, C. R. (2021) Impacto da pandemia Covid-19 nas aulas de inglês. *Ilha do Desterro*, 74(3), 113- 143.
- Estrela, F. M., Soares, C. F., Cruz, M. A., Silva, A. F., Santos, J. R. L., Moreira, T. M. O., Lima, A. B., Silva, M. G. (2020). Pandemia da Covid 19: refletindo as vulnerabilidades a luz do gênero, raça e classe. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3431-3436.
- Giannini, S. (2020) Prioritize health and well-being now and when schools reopen. UNESCO, 2020. Disponível em: <https://en.unesco.org/news/prioritize-health-and-wellbeing-now-and-when-schools-reopen>
- Gomes, N. P., Carvalho, M. R. S., Silva, A. F., Moita, C. E., Santos, J. R. L., Couto, T. M., Carvalho, L. C., Almeida, L. C. G. (2021) Saúde mental de docentes universitários em tempos de Covid19. *Saúde & Sociedade*, 30(2) 1-7.
- Goulart, M. S. B., Antunes, J. C. (2020) Professores: sofrimento mental na Universidade pública. *Trabalho & Educação*, 29(3), 95-112.
- Hamoui, S. (2020). O processo de luto sob a ótica da análise do comportamento: uma revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP.
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A. (2020) The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review*. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remoteteaching-and-online-learning>.
- Joana. (2021) Depoimento grupo focal. [04 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.
- João. (2021) Depoimento grupo focal. [04 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.
- Juliana. (2021) Depoimento grupo focal. [04 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.
- Kitzinger, J., Barbour, R. (1999) Introduction: the challenge and promise of focus groups. London: Sage.
- Lara, L., Cruz, L. R. (2022) Pandemia e necropolítica: retorno da educação básica às aulas presenciais. In: Darsie, C., Rocha, C. M. F., Carneiro, M., Galvão, M. C. B. (org.). *Educação e saúde: reflexões e experiências educativas*. Santa Cruz do Sul, RS: EDUNISC.
- Lemos, I. (2020) Em reunião com senadores, Weintraub diz que Enem não foi feito para corrigir injustiças. Folha de São Paulo. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/educacao/2020/05/em-reuniao-com-senadoresweintraub-diz-que-enem-nao-foi-feito-para-corrigir-injusticas.shtml>
- Letícia. (2021) Depoimento grupo focal. [09 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.
- Minayo, M. C. S. (2002) *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes.
- Oliosí, J. T. (2012) *Relações de amizade: uma investigação das interações dos adolescentes no contexto escolar*. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de São João Del-Rei, São João Del-Rei, MG.
- Oliveira, E. (2021). Cresce percentual de jovens que pensaram em parar de estudar na pandemia, aponta pesquisa. G1 Educação. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2021/06/14/cresce-percentual-de-jovens-quepensaram-em-parar-de-estudar-na-pandemia-aponta-pesquisa.ghtml>.

Oliveira, J. C., Penido, C. M. F., Franco, A. C. R., Santos, T. L. A. (2022). Especificidades do grupo focal on-line: uma revisão integrativa. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 27(5), 1813-1826.

Pereira, A. B. (2010) "A maior zoeira": experiências juvenis na periferia de São Paulo. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP.

Santos, L. G. T. (2020). A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior remoto. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) – Centro de Ciências Exatas e da Natureza, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB.

Severino, A. J. (2014) Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez.

Sofia. (2021). Depoimento grupo focal. [04 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.

Tamires. (2021). Depoimento grupo focal. [09 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.

Tatiana. (2021). Depoimento grupo focal. [04 dez. 2021]. Estudante. Sorocaba.

Recebido: 22 de agosto de 2024 | **Aceito:** 2 de março de 2025 | **Publicado:** 16 de maio de 2025



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.