

Ansiedade em alunos: o que aprendemos com a pandemia?



SUMÁRIO

03	Para quem é este booklet?
04	Você lembra como foi o começo da pandemia nas escolas?
06	Vamos relembrar o que aconteceu?
08	O que houve? Entendendo o passado
09	Uma pandemia também de saúde mental
10	O que os estudos mostram?
12	O que aprendemos?
14	Olhando para o futuro
15	O que fazer?
17	Buscando apoio
18	Vamos relembrar o que aprendemos aqui?
19	Bibliografia

PARA QUEM É ESTE BOOKLET?

Este booklet foi pensado para professores que desejam compreender os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental e buscam formas de apoiar e orientar seus alunos no dia a dia escolar.

Você lembra como foi o começo da pandemia nas escolas?

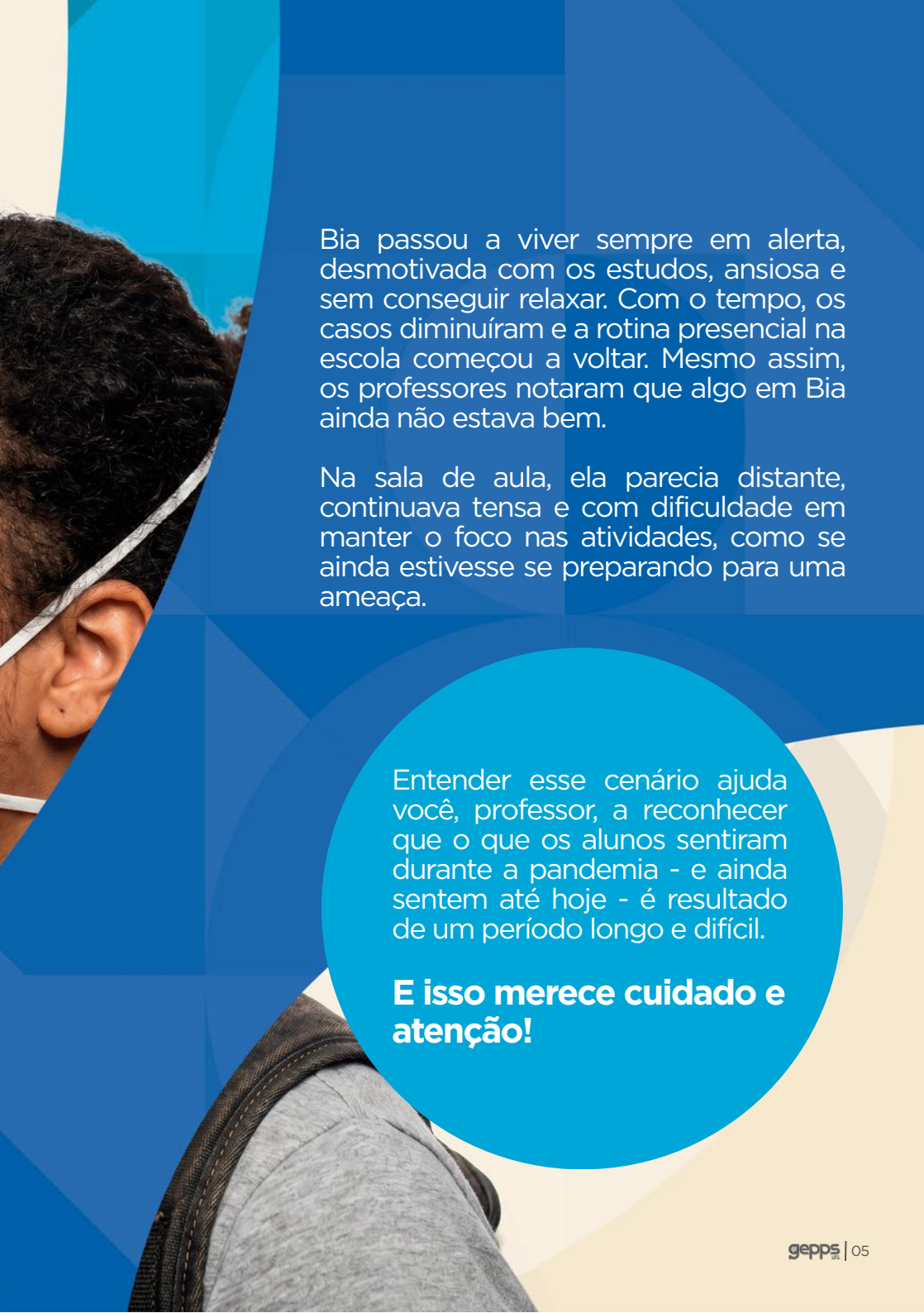
Para ajudar a visualizar o impacto nos alunos, **vamos conhecer Bia.**

No início de 2020, Bia tinha uma rotina escolar comum: ia às aulas, encontrava os amigos e fazia planos para o futuro.

Quando surgiram as primeiras notícias sobre o vírus, ela ficou insegura, mas não imaginava o quanto a vida escolar e social iria mudar. Aos poucos, ela já sentia o corpo mais tenso e a cabeça cheia de preocupações.

Com a chegada da COVID-19, vieram o isolamento, as aulas remotas, a falta dos amigos, o medo de alguém da família adoecer e as notícias difíceis todos os dias.





Bia passou a viver sempre em alerta, desmotivada com os estudos, ansiosa e sem conseguir relaxar. Com o tempo, os casos diminuíram e a rotina presencial na escola começou a voltar. Mesmo assim, os professores notaram que algo em Bia ainda não estava bem.

Na sala de aula, ela parecia distante, continuava tensa e com dificuldade em manter o foco nas atividades, como se ainda estivesse se preparando para uma ameaça.

Entender esse cenário ajuda você, professor, a reconhecer que o que os alunos sentiram durante a pandemia - e ainda sentem até hoje - é resultado de um período longo e difícil.

E isso merece cuidado e atenção!

Vamos lembrar o que aconteceu?

2019

DEZ:

Primeiros casos em
Wuhan, China.

2021

JAN:

Início da vacinação;

MAR:

maior número de óbitos
registrados no país;

ABR:

variante GAMA;

JUL:

variante DELTA;

DEZ:

variante Ômicron

2020

FEV:

Primeiro caso de Covid-19
no Brasil;

MAR:

OMS declara pandemia;
isolamento social, uso de
máscaras e aumento de casos;

2023

2024

MAIO:

Pandemia desacelera
- fim da emergência
de saúde pública;

2022

Flexibilização de medidas;
reforço vacinal

2025

2026

Pós-pandemia,
ressaca emocional

O que houve?

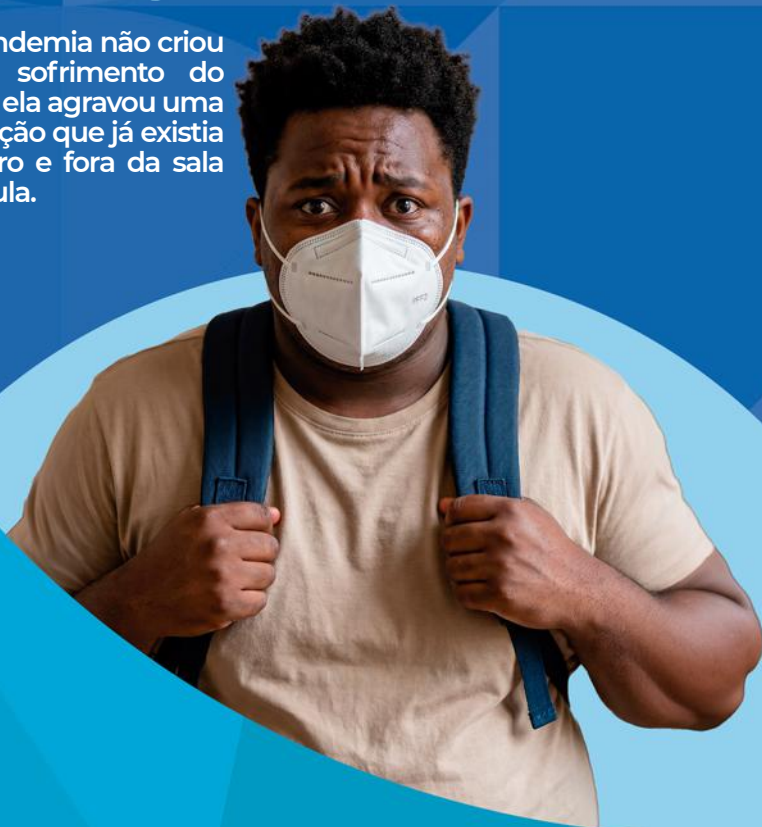
Entendendo o passado

Mesmo antes da pandemia, o Brasil já apresentava altos índices de ansiedade, e isso também afetava os jovens, que conviviam com muitas preocupações.

Quando a COVID-19 chegou e as escolas fecharam, tudo isso ficou ainda mais difícil. O isolamento, a perda do convívio social diário, as mudanças na rotina e a incerteza sobre o futuro mexeram muito com as emoções dos adolescentes. Eles começaram a se sentir mais inseguros, cansados e com dificuldade para relaxar.

Ou seja,

a pandemia não criou esse sofrimento do zero: ela agravou uma situação que já existia dentro e fora da sala de aula.



Uma pandemia também de saúde mental:

o que vimos e o que ainda se vê?

Quando pensamos na COVID-19, geralmente lembramos do vírus e das máscaras. Mas houve algo muito importante que também marcou esse período:

o impacto da pandemia na saúde mental dos alunos!



Bia passou a se preocupar o tempo todo - até se preocupava por estar preocupada demais. A mente acelerada, tentando dar conta de tudo ao mesmo tempo, acabava intensificando os sintomas de ansiedade. Mesmo quando a situação começou a melhorar, esses sentimentos não foram embora de uma hora para outra. Bia percebeu que, mesmo com a rotina escolar voltando ao normal, a ansiedade ainda aparecia. Até hoje, muitos adolescentes se sentem assim. **Isso nos mostra que a pandemia não afetou apenas aquele momento, mas que pode ter deixado marcas que ainda fazem parte da realidade em sala de aula.**

O que os estudos mostram?

1

A falta do ambiente escolar:

A suspensão das aulas tirou dos jovens uma das principais redes de convivência. O distanciamento dos amigos e a sensação de solidão pioraram a saúde mental dos estudantes.

2

Fatores que intensificaram a ansiedade:

O excesso de exposição às telas, a inversão do sono e as dificuldades enfrentadas com o ensino remoto agravaram os sintomas de ansiedade.

3

As coisas não acabaram de uma hora para a outra:

Para muitas pessoas, o corpo demorou a entender que o perigo tinha diminuído, e a ansiedade continuou presente, mesmo após a diminuição dos casos e a chegada das vacinas.

4

Pessoas são afetadas de modo diferente:

Mulheres e jovens foram alguns dos que mais sentiram o impacto emocional da pandemia, apresentando níveis mais altos de ansiedade.

5

O corpo também sente:

Palpitações, mãos suadas e problemas para dormir foram comuns nesse período. Era como se o corpo estivesse sempre em estado de alerta, tentando se proteger de uma ameaça.





O que aprendemos?

A pandemia foi um dos momentos mais difíceis que vivemos, mas também nos mostrou algumas coisas importantes. **Uma das principais lições?**

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo!

A forma como enfrentamos situações difíceis faz toda diferença! A **resiliência**, que é a nossa capacidade de nos adaptar às situações mais difíceis, funcionou como uma proteção contra a ansiedade. Com o **olhar atento dos professores**, Bia foi percebendo que ignorar o sofrimento emocional não ajudava, então começou a:

Respeitar seu próprio ritmo: Entender que a readaptação aos estudos presenciais levava tempo ajudou a diminuir a autocobrança e a acalmar a mente diante das dificuldades e do volume de matérias.

Retomar hábitos e esperança: Bia voltou a praticar hobbies simples que traziam prazer, como jogos de tabuleiro. Ela voltou a se envolver nas atividades da escola, começou a imaginar novamente seu futuro e a focar em seus sonhos, estratégia que ajudou a lidar melhor com a ansiedade.

Fortalecer a rede de apoio: A escola voltou a ser um espaço de troca. Conversar abertamente com professores e colegas foi essencial para Bia se sentir acolhida e reduzir os sintomas ansiosos.

Lembrete importante:

Esses aprendizados não ficaram no passado. O acolhimento e as estratégias que ajudaram Bia naquele período continuam valendo hoje e são aliados importantes do professor para os desafios da sala de aula!

Olhando para o futuro

Não podemos cair no esquecimento coletivo do período em que vivemos. A pandemia deixou marcas emocionais que ainda podem estar presentes no dia a dia dos estudantes. Relembrar o que aconteceu é uma forma de validar o que os adolescentes viveram e **nos preparar para acolhê-los melhor no futuro.**

A pandemia nos ensinou que o cuidado com a saúde mental deve fazer parte do ambiente escolar, não apenas em momentos de crise. Isso envolve fortalecer políticas públicas, ampliar o acesso a serviços de saúde mental, incentivar o diálogo em sala de aula e promover o cuidado mútuo entre educadores e alunos no cotidiano.



O que fazer?

Observe mudanças na rotina: fique atento a sinais de cansaço extremo, desmotivação ou dificuldade de concentração, ajudando o aluno a respeitar seus limites.

Ofereça uma escuta acolhedora: mostrar que você se importa e dar um espaço seguro para que o adolescente fale sobre o que sente ajuda a organizar os pensamentos e aliviar a tensão.

Busque informações e apoio: conhecer mais sobre a ansiedade ajuda educadores a lidar melhor com as situações em sala de aula. Além deste booklet, existem outros materiais que podem ajudar educadores a entender melhor a ansiedade e a encontrar estratégias práticas de apoio.

Acessar outros materiais





Buscando apoio

Se a ansiedade tem atrapalhado a rotina escolar do aluno e você sente que ele precisa de mais ajuda, é importante orientar a família a buscar apoio profissional.

Você pode indicar serviços como:

- Clínicas-escola de psicologia (geralmente gratuitas);
- UBS da sua cidade;
- CAPS (Centros de Atenção Psicossocial);
- CRAS;
- Psicólogo da rede educacional do município.



Vamos lembrar o que aprendemos aqui?

- 1** Os sintomas de ansiedade podem surgir ou se intensificar em momentos de incerteza prolongada, como a pandemia da COVID-19.
- 2** Desmotivação, dificuldade de concentração, sono alterado ou viver em alerta constante são sinais importantes de que o aluno precisa de cuidado.
- 3** Oferecer uma escuta acolhedora, respeitar o ritmo de readaptação e fortalecer a rede de apoio na escola fazem toda a diferença no enfrentamento da ansiedade.
- 4** Você, como professor, não precisa lidar com tudo sozinho: assim como Bia, muitos jovens carregam marcas emocionais da pandemia até hoje. O seu olhar atento pode ser o primeiro passo para ajudá-los, mas se perceber a necessidade, oriente a busca por um profissional de saúde mental.

BIBLIOGRAFIA

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

Faro, A., Silva, L. S., & Santos, J. J. D. (2024). Análise da relação entre medo da covid-19, ansiedade e depressão. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 42(1), 1-14. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12176>

Faro, A., Tejada, J., Lisboa, W., & Ferreira, D. C. S. (2023). Fear of Covid-19, anxiety, and depression during the pandemic: A network analysis. *Suma Psicológica*, 30(1), 58-67. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2023.v30.n1.7>

Gadagnoto, T. C., Mendes, L. M. C., Monteiro, J. C. S., Gomes-Sponholz, F. A., & Barbosa, N. G. (2022). Repercussões emocionais da pandemia da COVID-19 em adolescentes: desafios à saúde pública. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 56, e20210424. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0424>

Oliveira-Santos, B., Silva, L. S., & Faro, A. (2024). Perfil de mulheres com sintomas ansiosos durante a pandemia da Covid-19 no Brasil. *Psicologia Argumento*, 42(118), 2405-2425. <http://dx.doi.org/10.7213/psicologum.42.118.A003>

Silva-Santos, L. C., Silva, M. C., & Faro, A. (2022). Meta-worry, anxiety, and depression in the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic: Brazil, June 2020. *Salud Mental*, 45(4), 151-158. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.021>

Vazquez, D. A., Caetano, S. C., Schlegel, R., Lourenço, E., Nemi, A., Slemian, A., & Sanchez, Z. M. (2022). Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*, 46(133), 304-317. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213304>

AUTORIA

Beatriz Oliveira-Santos

Saiba mais: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

ORIENTAÇÃO

André Faro

Saiba mais: <https://geppsufs.com/pessoa/andre/>

DIAGRAMAÇÃO & DESIGN

Gabriel Gazza

Saiba mais: [behance.net/gazzailustra](https://www.behance.net/gazzailustra)

Beatriz Oliveira-Santos

Saiba mais: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

Como citar

Oliveira-Santos, B., Faro, A., & Gazza, G. (2026). Ansiedade em alunos: o que aprendemos com a pandemia? [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 <https://geppsufs.com>

 @gepps_ufs



Aponte a câmera e
conheça outros materiais.