

Orientações para Processos de
Ensino-Aprendizagem
Remotos
na Universidade com
Saúde e Qualidade de Vida



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

C327 Cartilha núcleo de cuidado ao estudante universitário (NUCEU): orientações para processos de ensino-aprendizagem remotos na universidade com saúde e qualidade de vida / Shirley Macêdo...[et al.]. – Petrolina, PE: UNIVASE, 2021.

15 p. : il.

ISBN 978-65-88648-42-1

1. Ensino - Aprendizagem. 2. Ensino remoto – Estudante universitário. 3. Universidade – Ensino remoto - Qualidade de vida. I. Macêdo, Shirley. II. Universidade Federal do Vale do São Francisco.

CDD 371.102

Catalogação na Publicação elaborada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas da Univasf
Bibliotecária: Adriana Santos Magalhães – CRB-4/2275

Publicado no Brasil
Published in Brazil

CARTILHA NuCEU



Orientações para Processos de
Ensino-Aprendizagem
Remotos
na Universidade com
Saúde e Qualidade de Vida

UNIVASF

Autores:

Shirley Macêdo
Adriano Furtado Holanda
Ana Ruth Ramalho Ribeiro
Jermyson Guimarães de Souza
José Luís Amorim
Maria Helena Maia e Sousa
Sílvia Helena de Castro Silva Guimarães

Apoio:



**Grupo de Trabalho “Fenomenologia,
Saúde e Processos Psicológicos” (ANPEPP)**



Laboratório de Práticas Transdisciplinares
em Saúde e Educação - LETRANS/UNIVASF



Laboratório de Psicologia
Fenomenológica - LabFeno/UFPR

Introdução



Nas últimas décadas, no Brasil e no mundo, estudiosos apontam o sofrimento psíquico em universitários como uma questão central de saúde pública. Além disso, em nosso país, professores universitários enfrentam sucessivas e recorrentes dificuldades em suas condições de trabalho e - não menos importante - não gozam de visibilidade social relevante, tornando “invisível” o trabalho da ciência brasileira.

Ocupado com a questão do sofrimento psíquico dos estudantes, o Núcleo de Cuidado ao Estudante Universitário do Semiárido (NuCEU) surgiu em 2018 na Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) diante do aumento de demandas de universitários entre os usuários do Centro de Estudos e Práticas em Psicologia (CEPPSI), serviço escola da instituição. Essas demandas giravam em torno de sofrimento psíquico intenso, crise ou comportamento suicida (Macêdo, 2018).

Inicialmente, ofertava apenas ações de cuidado psicológico. Com o tempo, passou a realizar parcerias com outros docentes de outros cursos e a se deparar, igualmente, com demandas de professores e familiares de estudantes que, sem saber o que fazer frente às situações de processos saúde-doença entre os universitários, também tinham sua saúde e qualidade de vida afetadas.

Assim, a atual missão do NuCEU é ampliar ações inter e multidisciplinares de cuidado a estudantes universitários do semiárido nordestino, como também a seus familiares e professores/colaboradores de suas Instituições de Ensino Superior (IES), promovendo-lhes saúde e qualidade de vida, viabilizando, concomitantemente, o desenvolvimento de competências em estudantes de Psicologia para atuação futura em contexto acadêmico/educacional da região.

O NuCEU desenvolve várias atividades de cuidado, visando humanizá-las, elegendo a vida como valor maior. Ao longo de três anos de atuação, já contemplou diversos universitários de IES públicas e privadas da região, oferecendo serviços de: Atendimentos Psicoterapêuticos Individuais, Grupos Interventivos, Plantão Psicológico, Integração de Calouros, Oficinas com temáticas diversas, Palestras, Reuniões com gestores e professores, Rodas de Conversa, Aconselhamento de Carreira etc. Todas as suas atividades são supervisionadas, semanalmente.

O núcleo conta com uma equipe de Professores, Psicólogos e Estudantes de Psicologia, capacitados em ações de cuidado. Conta, também, com parceria de vários professores de outros cursos da UNIVASF e de outras Instituições do País.

Nos últimos meses, diante da pandemia da COVID-19, realizou atividades remotas como Lives, oficinas, organização e participação de eventos locais, nacionais e internacionais, produção científica continuada.

Ocupado em oferecer serviços de qualidade, construiu essa cartilha orientadora em trabalho conjunto com o Laboratório de Práticas Transdisciplinares em Saúde e Educação (LETRANS) da UNIVASF e o Laboratório de Fenomenologia (LABFENO) da Universidade Federal do Paraná (UFPR) – em parceria com o GT “Fenomenologia, Saúde e Processos Psicológicos” (ANPEPP).

Para tanto, realizou um levantamento com universitários e docentes de todo país, com ênfase no Nordeste, no sentido de atender situações concretas que têm sido vivenciadas pela comunidade acadêmica nos processos de ensino-aprendizagem remoto.

Ensino Remoto Emergencial não é Ensino à Distância



Diante da Pandemia do novo Coronavírus e consequente necessidade da suspensão das aulas presenciais, muitas IES se viram frente a uma nova realidade de ensino: o Ensino Remoto Emergencial (ERE). Essa nova modalidade propiciou às pessoas que compõem as comunidades acadêmicas uma forma de continuar prosseguindo com o ano letivo, para evitar prejuízos aos alunos.

Apesar dessa nova modalidade se dar de forma virtual, há que se fazer uma diferenciação entre ERE e Educação à Distância (EAD), pois, embora as modalidades se aproximem, já que usam Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's) na mediação dos conteúdos, elas não podem ser vistas como semelhantes.

O ensino remoto supõe distanciamento geográfico e é composto de um aspecto temporal, que envolve um momento síncrono, que segue os preceitos do ensino presencial, onde professores e alunos se encontram em uma sala virtual, havendo uma interação “ao vivo” entre eles, e um momento assíncrono, onde as atividades se dão em um Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) e não precisa de simultaneidade para acontecer, ou seja, o professor disponibiliza o material de estudo no ambiente virtual e o aluno tem autonomia para escolher seu horário de estudo (Behar, 2020).

Já o EAD, apesar de se caracterizar, também, pelo distanciamento geográfico, se dá através de orientação de um tutor, que é “aquele que acompanha, orienta, motiva e avalia os alunos em suas atividades acadêmicas desenvolvidas no AVA” (Carmo & Franco, 2019, p. 2). Além disso, o EAD está institucionalizado a partir de inúmeras resoluções, decretos e leis, enquanto o ERE ainda não possui legislações que ajudem instituições, professores e estudantes a terem parâmetros de funcionamento, o que também gera certa insegurança nos processos.

Ensino Remoto Emergencial durante a pandemia da COVID-19



Com o distanciamento social e o fechamento de unidades de ensino em todo país, em especial nas Universidades, o Ministério da Educação, por meio da Portaria nº 343, de 17 de março de 2020 (imediatamente alterada pela Portaria nº 345, de 19 de março de 2020), autorizou que IES públicas e privadas adotassem o ERE.

Porém, o que se viu foi uma realidade que, anteriormente à pandemia, já se mostrava complexa devido às dificuldades enfrentadas no ensino superior. Tudo depende de uma estrutura de amparo aos estudantes, visto que muitos não possuem ferramentas de TIC's para acompanhar as atividades on-line e nem possuem um espaço adequado em casa (Avelino & Mendes, 2020; Barreto & Rocha, 2020).

Além disso, professores enfrentam dificuldades em lidar com as novas TIC's. Sem tempo hábil para se adequar à nova realidade, tiveram que se adaptar repentinamente às atividades acadêmicas remotas sem uma capacitação mais qualificada por parte das IES, o que pode reverberar nas suas relações familiares, na rotina de trabalho doméstico e na qualidade de suas aulas (Silva et al., 2020; Mendiola et al., 2020).

Assim, discentes e docentes, além dos efeitos comuns causados pelo distanciamento social e pela pandemia da COVID-19, tiveram que se adaptar a uma realidade acadêmica sem precedentes, com grande potencial de ser danosa à saúde mental, além de gerar dificuldades nos processos de ensino-aprendizagem. Essa realidade acadêmica é dificultada pelas antigas necessidades estruturais, como a falta de investimentos em atividades digitais, pelo acesso limitado a Internet de qualidade para o corpo discente, e condições de trabalho precárias para os docentes, além da alta carga de trabalho e da cultura da alta performance – a “hiperatividade”, que cria uma “sociedade do desempenho”, como aponta Byung-Chul Han (2017) –, sedimentada no produtivismo acadêmico.

Desafios, dificuldades e possibilidades de enfrentamento no ERE.



Para construir essa cartilha, o NuCEU realizou um levantamento com universitários e docentes via questionário googleforms, no sentido das proposições aqui apresentadas estarem relacionadas às reais condições sob as quais o processo de ensino-aprendizagem remoto nas IES tem ocorrido.

As orientações que se apresentam estão amparadas nos quatro pilares da Educação (aprender a aprender, aprender a ser, aprender a fazer e aprender a conviver), como também nas condições ontológicas do sujeito, como um “estar sendo” no mundo com os outros. Neste sentido, essas orientações foram delineadas em quatro blocos: gestão de si, gestão do tempo, gestão do espaço/lugar, gestão das relações.

1. Gestão de Si

O ensino remoto nos leva a questionar nosso domínio da aprendizagem. Além disso, há dificuldades quanto ao desgaste mental, à absorção limitada do conteúdo, à dispersão, e no que tange a conciliar o espaço privado doméstico com o espaço público do ERE, etc. Diante disso, algumas dicas são interessantes para esse processo de gerir-se a si mesmo durante o ensino remoto:

1.1. Preparar-se mentalmente para o momento das aulas síncronas, assíncronas ou de estudo, descansando cerca de meia hora antes, priorizando um exercício de “esvaziar” a mente, a fim de se absorver os conteúdos-foco da aprendizagem.

1.2. Procurar tirar dúvidas “ao vivo”. em momentos síncronos com os professores, ou através de e-mail, chats ou AVA. Não guardar dúvidas. Nenhuma pergunta é boba, todas têm sentido e os melhores alunos são aqueles questionadores, críticos e reflexivos.

1.3. Ser ético é uma das exigências no mundo contemporâneo do trabalho, o que permeia todas as competências desenvolvidas na formação graduada ou pós-graduada. Portanto, deve-se ser ético com a própria formação profissional: assistir as aulas; não se escorar em colegas (inclusive serão concorrentes entre si futuramente e se pode ficar “atrás” por ter se escorado nele); participar ativamente das atividades de grupo, sem ser centralizador, mas cooperativo; ter ciência do que está ocorrendo ao longo da disciplina e não apenas focar os momentos de avaliação/nota.

2. Gestão do Tempo

Ser disciplinado em relação ao manejo do tempo é uma das maiores dificuldades da geração atual. O dia tem 24 horas, 1.440 minutos, 86.400 segundos. A semana estudantil pode ser pensada em 6 dias úteis, 144 horas, 8.640 minutos, 518.400 segundos. As aulas ocorrem por turno (matutino, vespertino ou diurno). Gerir esses turnos e o tempo para estudo é fundamental para aliviar o estresse, manejar a ansiedade e ampliar a capacidade de controle. Além disso, o tempo das aulas, dividido em síncrono e assíncrono, impactou o modo como realizamos nossas atividades. Eis, portanto, algumas dicas:

2.1. Respeitar os momentos assíncronos. Um professor que ministra quatro aulas semanais, por exemplo, presencialmente, estava com seus alunos em todas essas horas. Possivelmente isso não ocorre de forma remota. Então, é interessante não acumular as atividades assíncronas ou deixar para realizá-las fora do período definido no horário escolar para aquela matéria. Tentar realizá-la no tempo assíncrono definido pelo professor, facilita com que não haja acúmulo de tarefas, sobrecarga de atividades e sobreposição de tempos entre disciplinas cursadas.

2.2. Fazer pausas regulares entre as tarefas. Levantar, caminhar, beber uma água, fazer um lanche. Além de exercitar os músculos, dará ao cérebro tempo de descanso para absorver novos conteúdos posteriormente.

2.3. Identificar qual a melhor hora de estudar para além do tempo assíncrono da disciplina. E buscar repousar ou dormir, ao menos, oito horas por dia; restando, ainda, 16 horas para serem distribuídas ao longo do dia.

2.4. Se há atividade de emprego para além dos estudos, buscar não levar trabalho “para casa”, preservando os horários regulares de estudo. Lembrar-se, também, de preservar o domingo ou outro dia da semana para relaxar, exercitar o ócio, ou distrair-se, assistindo um filme ou tendo algum tipo de lazer permitido na situação de isolamento social. Isso ajudará a recarregar as “baterias” para os outros dias da semana.

2.5. Procurar não se sobrecarregar com o curso de muitas disciplinas. Cursar disciplinas remotas não pode ser entendida na mesma proporção do curso de disciplinas presenciais. Matricular-se em poucas disciplinas pode ser uma saída para aliviar a sobrecarga; pois, infelizmente, o tempo alongado da pandemia já interferiu no projeto de concluir o curso em determinado prazo. O “se formar” de qualquer forma nesse período não deve ser prioridade, mas sim garantir uma formação à altura, com qualidade de vida e saúde mental. Além disso, uma formação não se encerra na graduação, é um processo continuado.

3. Gestão do Espaço/Lugar

O ensino e o estudo remotos precisam se dar em local adequado, espaços ou lugares apropriados. A queixa que mais se sobressai entre os estudantes é a dificuldade de encontrar um local adequado para estudar, pois além dos aspectos ergonômicos desfavoráveis (mesa, cadeira e móveis inadequados; espaço não aconchegante, mal ventilado, com ruídos e interrupções de terceiros; falta de acervo bibliográfico; má disposição de livros, cadernos e outros materiais escolares, etc.); há também a necessidade de conciliar os espaços públicos (de aula, da instituição escolar e do professor que “chega à casa”, das tarefas escolares) e privados (da família, da privacidade, de alguns que não entendem que se está em aula, apesar de estar em casa, além do choque entre atividades escolares e domésticas). Diante disso, seguem abaixo algumas orientações para prevenir desgaste físico e mental durante o tempo definido para as aulas ou estudo:

3.1. Estabelecer um local para as aulas e estudos remotos. Estar variando de espaço impede a concentração e não favorece a adaptação do corpo a um ambiente específico.

3.2. Criar uma rotina de estudos, preservando a prioridade das atividades escolares, tentando não realizá-las concomitantemente aos afazeres domésticos.

3.3. Colocar em um local visível a todos (por exemplo, porta da geladeira), o horário de estudos/aulas, para que todos tenham ciência em quais momentos se estará conectado com atividades escolares.

3.4. Evitar distrações, pois comumente os jovens costumam abrir várias janelas no PC/notebook, além de ouvir música, jogar, assistir vídeo. A dispersão é uma das maiores características da sociedade contemporânea que, apesar de ser multitarefa, tem dificuldade de concentração. Assim, tentando manter foco em uma coisa de cada vez, tem-se possibilidade de absorver os conhecimentos necessários aos processos de ensino-aprendizagem.

3.5. Participar das decisões colegiadas sobre o ensino remoto estando antenado com as reuniões da coordenação do curso ou da sua instituição, sendo protagonista na construção das regulamentações sobre o processo.

3.6. Alguns professores ainda encontram dificuldades com as novas tecnologias, enquanto os estudantes dominam de forma mais natural a situação. Então, que tal ajudar o professor, inclusive dando ideias sobre melhores metodologias de tarefas síncronas e assíncronas, tornando-se protagonista das aulas e ajudando no processo de variar métodos e instrumentos para que o conteúdo a ser aprendido possa ser melhor armazenado e avaliado?

3.7. Alguns estudantes têm se queixado de ter que passar a ler na tela durante muito tempo. Poder adquirir livros ou imprimir conteúdos pode ajudar no gosto pela leitura. Considere que vários livros foram barateados em virtude da diminuição de suas aquisições. Juntar-se com colegas para adquirir exemplares em grupo pode ser uma saída para barateamento diretamente com as editoras ou copiadoras.

4. Gestão das Relações

Aqui temos várias relações para serem manejadas: com os colegas de curso, com os professores, com a família e amigos que moram juntos. Há vários relatos de conflitos de universitários com esses atores sociais. De um lado, o espaço privado foi invadido pelo espaço público, o que favoreceu que, frente ao isolamento social, os conflitos familiares/afetivos fossem potencializados. Muitos universitários

também relatam conflitos em grupos de colegas definidos para realizarem tarefas acadêmicas, além da dificuldade de comunicação com os docentes. Para amenizar a situação, seguem algumas orientações:

4.1. Buscar manter contato com suas/seus professoras/es, pois são parceiras/os neste processo de ensino-aprendizagem. Além de fortalecer o vínculo acadêmico, demonstrar interesse pelo conteúdo a ser trabalhado favorece ampliar conhecimentos em um diálogo aberto e favorecedor da aprendizagem. Como dizia Einstein: “O importante é não parar de questionar. A curiosidade tem sua própria razão de existir”.

4.2. Buscar manter contato com colegas de turma, para além dos momentos de aula ou atividades em grupo. Além de fortalecer os vínculos pré-existentes ou não, auxilia no apoio mútuo diante das dificuldades características do isolamento social ou ensino remoto.

4.3. Não sentir vergonha de pedir ajuda a quem quer que seja. Não silenciar sofrimentos, sentimentos ou dúvidas. Somos todos humanos e, enquanto tais, podemos nos sentir fracos, inseguros, incertos ou dependentes de outrem. A ideia é primar pela preservação da integridade mental, que significa cuidado consigo mesmo.

4.4. Trocar constantemente informações por whatsapp, e-mail chats, com professores e colegas, além de prestar apoio a quem demanda ajuda ou mesmo se disponibilizando para esse apoio, ensinando os outros o valor da solidariedade, da parceria e do afeto positivo.

4.5. Atentar para não veicular fakenews, colaborando no processo ético de divulgação de notícias que favoreçam uma vida em sociedade com mais qualidade de vida, saúde e paz, considerando que o momento atual é favorecedor de transtornos mentais e de comportamento.

4.6. Ao ter que realizar tarefas em grupo, ser proativo sem ser centralizador. O trabalho em grupo diminui a sobrecarga das atividades e favorece o desenvolvimento de competências para o mercado de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



O grande pensador Heráclito, em seu fragmento 60, diz:

*“O mesmo caminho
sobe e desce”.*

Aprender e ensinar, cuidar e ser cuidado, fazem parte do mesmo processo. Importa evitar perceber a realidade – o mundo à nossa volta, seus objetos e sujeitos – de forma segmentada, pois tudo é um todo.

E, ainda, podemos sempre aprender com as novas experiências.

REFERÊNCIAS

Avelino, W. F., & Mendes, J. M. (2020). A realidade na educação brasileira a partir da Covid-19. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 2(5), 56–62. <https://revista.ufr.br/boca/article/view/AvelinoMendes>

Barreto, A. C. F., & Rocha, D. S. (2020). Covid 19 e Educação: Resistências, Desafios e (Im)Possibilidades. *Revista Encantar*, 2(1), 01–11. <https://doi.org/10.46375/encantar.v2.0010>.

Behar, P. A. (2020). *O ensino remoto emergencial e a educação à distância*. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a--distancia/>

Brasil (2020). *Portaria Nº 345, de 19 de março*. “Altera a Portaria MEC nº 343, de 17 de março de 2020”. Brasília: Ministério da Educação. Disponível em <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=603&pagina=1&data=19/03/2020&totalArquivos=1>

Carmo, R. de O. S., & Franco, A. P. (2019). Da docência presencial à docência online: aprendizagens de professores universitários na Educação à distância. *Educação em Revista* 35, e210399. Epub August 01, 2019. <https://doi.org/10.1590/0102-4698210399>

Han, B-C. (2017). *Sociedade do Cansaço*. Petrópolis: Vozes.

Macêdo, S. M. (2018). Sofrimento psíquico e cuidado com universitários: reflexões e intervenções fenomenológicas. *Eco: Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, 8(2), 265-277. Disponível em <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2844/1566>.

Mendiola, M. S. et al. (2020). Retos educativos durante la pandemia de covid-19: una encuesta a profesores de la unam. *Revista Digital Universitaria*, 21(3). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>

Silva, A.F. et al. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30 (2), e300216. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>



Orientações para Processos de
Ensino-Aprendizagem
Remotos
na Universidade com
Saúde e Qualidade de Vida