

## Editorial

# O desassossego da pandemia por COVID-19

O mundo foi invadido por o SARS-CoV-2, este vírus do qual ainda possuímos pouca informação epidemiológica, deu origem a uma doença denominada por COVID-19, doença essa que foi declarada como pandemia pela Organização Mundial de Saúde em 2020 (OMS, 2020).

Face a este cenário pandémico a vida, tal como a conhecíamos, mudou, vivemos agora numa “nova” normalidade que levou a uma necessidade de (re)adaptação em todos os contextos da vivência humana. Esta nova realidade inscreveu vários desafios e reescreveu formas diferentes de ensinar, de aprender, de trabalhar, de conviver, de demonstrar afetos.

O trabalho deixa, em várias profissões, de ser executado em empresas e entidades públicas em ambiente de presença física, para dar lugar ao teletrabalho. Esta “nova” metodologia de trabalho, para muitos trabalhadores, apresenta problemas de adaptação. Neste cenário torna-se necessário e indispensável a separação da vida pessoal da vida laboral. Esta separação nem sempre é fácil, uma vez que o trabalhador se encontra, agora, a desempenhar as suas tarefas em ambiente familiar o que pode levar a interferências no desempenho laboral, ao mesmo tempo que surge a pressão e o stress na tentativa por demonstrar que continua a ser tão produtivo como antes (Rossoni, 2020), o que pode acarretar aumento de stress, ansiedade e *Burnout*.

A alteração do trabalho para o cenário de teletrabalho, foi uma das muitas alterações profissionais. A par desta surge ainda, fruto desta pandemia, uma degradação económica e financeira em muitas famílias, por perda de trabalho, aumento de desemprego e lay-off de muitas empresas. Entramos assim, numa crise económica, que leva, em muitos casos de várias famílias, ao surgimento de angústia face ao futuro, sintomas depressivos e de ansiedade, bem como vergonha ou culpa, ou seja, um número enorme de emoções e sintomas negativos (Ho, Chee & Ho, 2020) que pode potenciar o surgimento de inúmeras perturbações psicopatológicas.

Estamos por tal, num tempo, numa era de diversas mudanças, nas quais as relações sociais e familiares são alteradas, seja por motivos profissionais, por confinamento social, voluntário ou profilático, seja por medo ou pânico (Ho, Chee & Ho, 2020). As famílias, que podem continuar a conviver, estão confinadas ao ambiente e espaço familiar, por vezes manter as crianças ocupadas enquanto os pais trabalham ou procuram formas de sobreviver à situação económica torna-se um desafio (Cluver, et al. 2020) hercúleo. Um ambiente de stress e incerteza pode despoletar diversas formas de violência, levando assim a uma necessidade de acompanhamento urgente de diversas famílias, seja do ponto de vista psicológico, como legal (Kim, et al., 2020).

As relações familiares, nem sempre fáceis, tornam-se agora mais complexas. O medo de transmissão familiares do SARS-CoV-2, a distância entre famílias, principalmente o afastamento, por vezes necessário, que os mais idosos são sujeitos, a impossibilidade de visita dos filhos e netos, aos pais e avós, institucionalizados ou não, consequentemente acarreta sinais e sintomas de ansiedade, depressão e pode levar a stress pós traumático em todas as faixas etárias (Malloy-Diniz, et al., 2020). Urge a necessidade de um acompanhamento especializado, por parte de psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais e tantos outros profissionais, no apoio a estas famílias, principalmente mais debilitadas, seja financeiramente, ou

do ponto de vista da saúde física e mental, como é o caso dos idosos com sinais de demência que podem não entender a situação pandémica que estamos a vivenciar, associando assim a falta de visitas dos seus familiares a abandono ou falta de interesse, potenciando, talvez, o deterioramento da sua saúde, já debilitada.

A pandemia por Covid-19, afetou todas as áreas sociais e económicas de forma mundial, em todas as faixas etárias. Com o intuito de reduzir a transmissão do vírus, as medidas de confinamento levaram ao encerramento, temporários, de vários sectores da atividade económica, bem como do sector público e das instituições de ensino.

O ensino presencial, deu lugar a um ensino à distância, para o qual nem todos estávamos preparados. O quadro preto, surge agora numa tela branca onde o docente inscreve, de forma virtual, os conhecimentos que considera mais pertinentes e importantes de serem transmitidos aos seus alunos. Os alunos, por seu turno, observaram, também eles à distância, entre si e do professor, as várias temáticas que vão sendo debatidas. A comunicação tornou-se um pouco mais difícil e a relação ensino/aprendizagem foi modificada, a sala de aula tradicional ocorre agora moderada por dispositivos tecnológicos sem interação física.

Todas estas alterações psicossociais, nas quais se incluem os mecanismos inerentes ao ensino e aprendizagem trarão, certamente, custos e benefícios. Torna-se necessários, que os professores se reinventem na sua profissão, com a criação de novas e diversas formas de transmissão de conhecimento que durante anos realizaram em ambientes físicos e presenciais. Também as relações pessoais, aquelas que durante anos os professores estabelecem entre si no seio da comunidade académica vêm afetados. A discussão sobre uma turma, sobre um aluno, sobre uma temática que se vai abordar, debates e desabafos realizados em breves intervalos, são agora mais difíceis e menos espontâneos.

Neste cenário, é pedido aos professores que transportem, para este ambiente virtual, intervenções e informações que sejam significativas de modo a que os alunos assimilem as informações essenciais e assim possam colocar em prática as suas aprendizagens, tendo por base essas experiências positivas (Camacho, *et al.*, 2020). No entanto, os professores estão, também muitos deles, a (re)aprender a trabalhar com alternativas de comunicação da informação, de modo a poderem de forma célere e adequada transmitir o conhecimento que dispõem. Esta tarefa, que até ao surgimento da pandemia, era muitas vezes partilhada, passa agora a ser um trabalho solitário, sendo, por vezes, frustrante e moroso, pois na formação base, de diversos professores que se encontram no ativo, as tecnologias de informação, não eram abordadas ou debatidas de forma adequada (Barreto & Rocha, 2020).

As crianças, os adolescentes e os jovens adultos, em todos os graus de ensino, também eles confinados e obrigado a uma adequação ao um estilo de ensino que até ao momento desconheciam, também eles com medos, dúvidas e incertezas face ao futuro, estão a sentir o peso de uma nova realidade para o qual não foram, nem estavam, preparados. Durante vários anos lemos estudos que indicavam que as nossas crianças, adolescentes e jovens adultos “gastavam” demasiado tempo com as novas tecnologias, estes estudos aludiam para a necessidade de uma socialização mais ativa e física. Atualmente, exigimos o “tudo em on-line”, inclusive as aulas. Sabe-se que, apesar destas medidas serem necessárias (Van & Parolin, 2020), são também eventos

stressores, como o medo da infeção, a frustração, o tédio, informações desnecessárias e por vezes desadequadas, alterações dos padrões de sono-vigília, alterações alimentares, a falta de contacto com amigos e colegas, bem como, em alguns casos, a falta de espaço pessoal e o receio da perda financeira familiar, a incerteza no futuro (Wang, et al.,2020). Todos os alunos necessitam de alterar as suas formas de aprendizagem, o ensino torna-se mais autónomo e também mais solitário, a focalização da atenção é agora, ainda mais, complicada, a motivação nem sempre ocorre da mesma forma, a distração é maior, a dificuldade de gestão de tempo é mais evidente. Tornou-se assim necessário, por parte do Ministério da educação a criação de um guia de boas práticas de ensino online, neste contexto de pandemia, mas nem todos os alunos estão ali espelhados, como é o caso dos alunos com mais dificuldades cognitivas.

Neste número da Revista de Psicologia e Educação, não se encontram artigos, da era Covid-19, mas encontramos vários artigos nacionais e internacionais que podem auxiliar, futuramente muitos investigadores, aquando dos seus estudos, na comparação de várias variáveis entre o momento pré-covid-19, Covid-19 e pós-Covid-19.

A frase que todos ouvimos, e queremos ouvir, por estes dias é “vai ficar tudo bem”, a questão passa por: o que é que vai ficar bem? E o que é que vai mudar?

Carla Sofia Nascimento

#### Bibliografia:

- Barreto, A. F. & Rocha, D. S. (2020). COVID 19 e educação: resistências, desafios e (im)possibilidades. *Revista Encantar: Educação, Cultura e Sociedade*, 2, 1-11. <http://dx.doi.org/10.46375/encantar.v2.0010>
- Camacho, A., Joaquim, F., Menezes, H. & Sant' Anna R. (2020). Tutoring in distance education in times of covid-19: relevant guidelines. *Research, Society and Development*, 9 (5), 1-12. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i5.3151>
- Cluver, L., Lachman, J., Sherr, L., Embarcações, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachmand, G., Verde, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C., Dúvida, J. & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet*, 395(64), 10.1016/S0140-6736 (20) 30736-4.
- Ho, C.S., Chee, C.Y., & Ho, R.C. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Annals, Academy of Medicine, Singapore*, 49 (1), 1-3.
- Kim, U., Navjot, B., Joanne, D., Naomi, G. & Debra, J. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 1-4. 10.1111/inm.12735
- Malloy-Diniz, L., Costa, D., Loureiro, F., Moreira, L., Silveira, B., Sadi, H., Apolinário-Souza, T., Alvim-Soares, A., Nicolato, R., Paula, J., Miranda, D., Pinheiro, M., Cruz, R. & Silva, A. (2020). Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. *Debates em Psiquiatria*, ahead of print, 1-24
- OMS (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report-51. OMS, acessado em 02 de maio, 2020, [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10)
- Rossoni, L. (2020). Editorial: Covid-19, organizações, trabalho em casa e produção científica. *Revista Eletrônica de Ciência Administrativa*, 19(2) 158-168. <http://dx.doi.org/10.21529/RECADM.2020ed2>
- Van, L. & Parolin, Z. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Public Health*, 5 (5), 243-244. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The lancet*, 395, 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)