

■ ARTIGOS

■ Os comportamentos em relação ao autocuidado e empatia dos estudantes da unidade curricular Projeto de Vida e dos professores das Unidades Escolares- Piloto do Novo Ensino Médio no Distrito Federal, durante a pandemia da Covid-19

 Ana Cristina de Almeida *
Edileusa Costa Silva de Carvalho **

Resumo: O presente estudo tem como meta analisar o processo de implementação nas Unidades Escolares-Piloto da unidade curricular Projeto de Vida e do Novo Ensino Médio no Distrito Federal. Neste artigo, apresenta-se a investigação dos impactos do isolamento social ocasionados pela Covid-19 na vida dos professores e estudantes dessas Unidades Escolares-Piloto. Utilizou-se como metodologias a pesquisa documental, a aplicação e análise de questionários. Os resultados apontaram que, em sua maioria, os participantes da pesquisa adotaram práticas de autocuidado para manter sua saúde física, mental e emocional, além de demonstrar empatia no estreitamento das relações familiares e no respeito ao isolamento social. O estresse ocasionado pela pandemia da Covid-19 e pelas aulas mediadas por tecnologia também foi evidenciado neste estudo.

Palavras-chave: Projeto de Vida. Autocuidado. Empatia. Novo Ensino Médio.

* Ana Cristina de Almeida é graduada em Química, com mestrado em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília e especialista em Educação em Química. Professora de Educação Básica da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF). Atualmente é coordenadora da Formação de Professores para o Novo Ensino Médio e para a unidade curricular de Projeto de Vida, na Diretoria de Ensino Médio (DIEM) da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF). Contato: ana.cristina15@edu.se.df.gov.br.

** Edileusa Costa Silva de Carvalho é licenciada, com bacharelado em Química e especialista em Educação de Jovens e Adultos pela Universidade de Brasília (UnB). Atualmente é professora de Educação Básica da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) no Centro de Ensino Médio 03 do Gama e coordenadora pedagógica do Centro de Ensino Médio Integrado a Educação Profissional do Gama (CEMI). Contato: edileusa.costa@edu.se.df.gov.br.

Introdução

Este artigo é o marco inicial de uma pesquisa que visa acompanhar, durante o ensino médio, de 2020 a 2022, os estudantes ingressos nas Unidades Escolares-Piloto (UEP) do Novo Ensino Médio (NEM) no Distrito Federal (DF). Na estruturação do NEM, tem-se a implantação da unidade curricular Projeto de Vida, que objetiva auxiliar os estudantes em seus projetos de vida trabalhando as várias dimensões do ser: pessoal, social e mundo do trabalho.

A pesquisa nasce, em 2019, do desejo de acompanhar e avaliar o desenvolvimento dos estudantes e a construção/estruturação de seu Projeto de Vida durante o processo de implementação do Novo Ensino Médio no DF e da unidade curricular Projeto de Vida. Inicialmente, o foco era apenas os estudantes, mas as pesquisadoras analisaram que seria importante inserir os professores também nesse processo. A meta é trabalhar em cada um dos seis semestres uma determinada dimensão do Projeto de Vida e da formação do ser. Para isso, é fundamental a parceria com cada UEP e com os professores da unidade curricular Projeto de Vida.

Inicialmente, a pesquisa foi organizada segundo uma distribuição semestral, da seguinte maneira: autoconhecimento - 1º/2020; autocuidado - 2º/2020; empatia e quem sou eu no mundo - 1º/2021; organização e planejamento - 2º/2021; eu e o mundo do trabalho - 1º/2022; e qual o meu projeto de vida? - 2º/2022. Porém, em 2020, o mundo vivencia a pandemia da Covid-19, que leva toda a sociedade ao isolamento e a comunidade escolar a lidar com o desenvolvimento de aulas mediadas por tecnologias remotas. Analisando esses acontecimentos, fez-se necessário repensar a organização deste estudo, pois tornou-se substancialmente relevante desenvolver cuidados para si (autocuidado) e para com o outro (empatia).

A pandemia da Covid-19, até o presente momento, tem sido a grande tragédia coletiva vivida pela maioria dos jovens estudantes e mesmo dos docentes envolvidos neste trabalho. O objetivo principal da pesquisa referente ao primeiro semestre letivo de 2020 foi investigar os impactos do isolamento social ocasionado pela Covid-19 na vida de estudantes e professores: como eles se comportaram neste período de isolamento social; como fizeram para manter sua saúde física, psíquica, emocional e social; e como essas atitudes foram desenvolvidas com relação à empatia¹.

O autocuidado, que é o processo de cuidar de si mesmo (a), mas sem deixar de olhar para o outro, torna-se extremamente importante nesse processo pandêmico e de isolamento social. É importante que todos entendam que o seu comportamento pode afetar o outro. Por isso a importância da prática da empatia, pois, quando eu me cuido por mim, mas também me cuido pelo outro.

1. Projeto de Vida, Autocuidado e Empatia

Em um mundo tão conectado, em que os espaços reais e virtuais se fundem em um só, com telas de computadores e de celulares saturadas de informações que mudam em segundos, percebe-se, cada vez mais, pessoas com uma grande sobrecarga de trabalho, acarretando altos níveis de estresse e ansiedade. Nesse ritmo, normalmente, as pessoas não encontram tempo para formar hábitos saudáveis, que visam ao seu próprio bem-estar.

Nesse sentido, Moran (2017, p.1) destaca que:

O projeto ou plano de vida representa o que o indivíduo quer ser e o que ele vai fazer em certos momentos de sua vida, bem como as possibilidades de alcançá-lo. Projeto de vida, num sentido amplo, é tornar conscientes e avaliar nossas trilhas de aprendizagem, nossos valores, competências e dificuldades e também os caminhos mais promissores para o desenvolvimento em todas as dimensões. É um exercício constante de tornar visível, na nossa linha do tempo, nossas descobertas, valores, escolhas, perdas e também desafios futuros, aumentando nossa percepção, aprendendo com os erros e projetando novos cenários de curto e médio prazo. É um roteiro aberto de autoaprendizagem, multidimensional, em contínua construção e revisão, que pode modificar-se, adaptar-se e transformar-se ao longo da nossa vida.

Considerando a multiplicidade social, Moran (2017) reforça ainda que o projeto de vida deve estar inserido em um contexto de reflexões, vivências individuais e coletivas, compreensão das diferenças, de conhecimentos e da promoção de autonomia. Em vista disso, é possível desenvolver o projeto de vida em três dimensões:

- *Pessoal* (identidade, aprender a ser): autoconhecimento e autocuidado;
- *Social* (eu com o mundo, aprender a conviver, cidadania): empatia;
- *Profissional* (aprender a fazer): desenvolvimento de habilidades e competências relacionadas ao mundo do trabalho.

Para desenvolver a dimensão pessoal, deve-se levar em consideração, em primeiro lugar, a importância da compreensão do autoconhecimento, que é a capacidade de o indivíduo olhar para si mesmo, identificar seus pontos fortes e suas fragilidades, bem como lidar com suas próprias emoções e seus sentimentos. A prática do autoconhecimento favorece o fortalecimento da autoestima, do autocuidado, de se perceber no mundo e de respeitar a si e ao outro.

Segundo Manzini e Simonett (2009), o autocuidado é definido como a prática de atividades exercidas pelo indivíduo para o seu benefício, buscando a manutenção

da vida, da saúde e do bem-estar. Nesse sentido, para compreender o autocuidado, o indivíduo precisa, antes de tudo, identificar seus pontos fortes e suas fragilidades, bem como lidar com suas próprias emoções e seus sentimentos ou, em outras palavras, é trazer para o seu projeto de vida a autonomia na realização de ações que promovam a sua integralidade física e emocional. Diante disso, entende-se que autocuidado e autoconhecimento são indissociáveis.

Já a dimensão social trata, principalmente, da empatia, que é a capacidade de tentar compreender sentimentos e emoções vivenciados pelo outro, ou seja, é refletir como seria se estivesse passando pela mesma situação. Nas relações pessoais, a empatia é basilar na compreensão de problemas e angústias com quem se convive, contribuindo para diminuir ou evitar conflitos, seja no ambiente familiar, de trabalho ou mesmo com os amigos.

Por fim, sobre a dimensão profissional, é importante ressaltar que a sua escolha assertiva está profundamente conectada com as dimensões pessoal e social, pois elas contribuem para o autoconhecimento, para a capacidade de se perceber no mundo e, assim, reconhecer as diferentes possibilidades para a sua trajetória na carreira.

2. O Novo Ensino Médio no Brasil e no Distrito Federal

A reforma do Ensino Médio alcançou grande destaque a partir de 2013, com o Projeto de Lei nº 6.840/13, seguido pela Medida Provisória nº 746/16, convertida na Lei nº 13.415/17, pelo Governo Federal, que alterou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), estimulando nos jovens o protagonismo na escolha de sua trajetória escolar, por meio da flexibilização curricular.

Entre as principais mudanças para o Novo Ensino Médio, destacam-se:

- o aumento gradual da carga horária de 800 para 1.000 horas anuais (3.000 horas em todo o Ensino Médio) com um prazo máximo de cinco anos para sua implantação, com meta de chegar a 1.400 horas anuais, sem prazo determinado;
- organização curricular formada por dois blocos indissociáveis: a parte comum - Formação Geral Básica (FGB), e a parte flexível - Itinerários Formativos (IF).

Dessa forma, o Novo Ensino Médio propõe mudanças significativas que ampliam tempos, espaços e interesses de aprendizagem², paralelamente a um currículo muito mais integrado e personalizado, pensado nas potencialidades e reais necessidades dos estudantes, estimulando o protagonismo juvenil e o sucesso escolar.

Em atendimento às recentes atualizações dos marcos legais para o Novo Ensino Médio, a Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal iniciou a implementação do Novo Ensino Médio em 2020, com cinco Unidades Escolares-Piloto (UEP) e com as demais unidades escolares de Ensino Médio até em 2022.

De acordo com a Portaria nº 21 (DISTRITO FEDERAL, 2020), as cinco Unidades Escolares-Piloto para a implementação do Novo Ensino Médio em 2020 são:

- Centro Educacional 03 do Guará;
- Centro Educacional 04 de Sobradinho;
- Centro de Ensino Médio Integrado à Educação Profissional do Gama;
- Centro de Ensino Médio 03 de Taguatinga e
- Centro de Ensino Médio 804 do Recanto das Emas.

De acordo com Distrito Federal (2019), a organização curricular para o Novo Ensino Médio do DF será ofertada em regime semestral e carga horária em crédito. Sendo 1.800 horas (108 créditos) de Formação Geral Básica e 1.200 horas (72 créditos) de Itinerários Formativos, conforme a Figura 1.

Figura 1 - Organização da carga horária do Novo Ensino Médio.



Fonte: SEEDF (Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/novo-ensino-medio>).

Figura 2 - Organização das Áreas de Conhecimento da FGB do Novo Ensino Médio.



Fonte: SEEDF (Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/novo-ensino-medio>).

2.1 Formação Geral Básica (1.800 horas)

A FGB tem a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como referência para os direitos e objetivos de aprendizagem. E está organizada em quatro áreas de conhecimento, conforme Figura 2, formando um conjunto estruturado de competências e habilidades, com a oferta por componente curricular.

2.2 Itinerários Formativos (1.200 horas)

Os Itinerários Formativos constituem a parte flexível do currículo, propiciando percursos formativos personalizados, de acordo com as necessidades e os interesses dos estudantes e, ainda, considerando a importância do contexto local e da unidade escolar no qual está inserido. Esses Itinerários são ofertados de três formas (Figura 3).

Figura 3 - Organização da oferta dos IF do Novo Ensino Médio.



Fonte: SEEDF (Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/novo-ensino-medio>).

2.2.1 Projeto de Vida

A unidade curricular Projeto de Vida é ofertada nos seis semestres do Ensino Médio e tem o objetivo de oferecer ao estudante um espaço orientado à reflexão sobre seus projetos, contribuindo para o seu processo de autoconhecimento e para a construção de sua autoestima. Assim, poderá fazer escolhas mais assertivas durante e após o seu Ensino Médio.

Para a elaboração das diretrizes pedagógicas da unidade curricular Projeto de Vida, a SEEDF instituiu Grupo de Trabalho (GT), por meio da Portaria nº 68, de 9 de abril de 2020, conforme o art. 1º:

Art. 1º Fica instituído Grupo de Trabalho destinado a elaborar as diretrizes pedagógicas para desenvolvimento da Unidade Curricular Projeto de Vida; definir os conteúdos relativos à formação continuada envolvendo o Projeto de Vida; definir o perfil dos docentes e os critérios de seleção na Banca de Aptidão; elaborar material pedagógico e acompanhar e monitorar as ações pedagógicas da unidade curricular projeto de Vida e promover estudos e disseminação de práticas exitosas em relação à temática.

Entre os principais teóricos que embasam a estruturação das Diretrizes Pedagógicas para o desenvolvimento da unidade curricular Projeto de Vida, pelo GT, destaca-se Damon (2009). O autor ratifica a importância de se ter um projeto de vida na formação de jovens mais motivados e engajados na busca de seu progresso pessoal. Ressalta ainda que, se o jovem souber quais são as crenças e valores centrais na construção de sua identidade (com apoio na realização do seu projeto de vida), será capaz de perceber inúmeras possibilidades de se tornar um jovem bem-sucedido (DAMON, 2009, p.173).

2.2.2 Eletivas orientadas

São unidades curriculares de duração semestral para as quais a escola e/ou o professor terão autonomia em sua construção. A SEEDF disponibiliza uma coletânea como guia para auxiliar neste processo. Elas podem trabalhar várias temáticas, como aprofundamento de conhecimentos da Formação Geral Básica, práticas esportivas, olimpíadas do conhecimento, ações voluntárias e sociais, aprendizagens mediadas por tecnologia, entre várias outras formas de oferta importantes para a realidade de cada unidade escolar.

Como forma de assegurar espaços e interesses de aprendizagem do estudante, ele poderá escolher, de maneira orientada, em quais eletivas deseja se matricular em cada um dos seis semestres.

2.2.3 Trilhas de aprendizagens

São sequências de unidades curriculares correlacionadas, com duração total de quatro semestres, permitindo o aprofundamento das aprendizagens em uma área de conhecimento ou da Educação Profissional Técnica à escolha do estudante.

As trilhas serão ofertadas a partir do terceiro semestre, com os objetivos de aprendizagem dos quatro eixos estruturantes, conforme previsto no Currículo do Novo Ensino Médio e na Portaria nº 1.432, de 28 de dezembro de 2018, que estabelece os referenciais para elaboração dos itinerários formativos conforme preveem as Diretrizes Nacionais do Ensino Médio. Conforme o anexo da referida portaria:

O parágrafo 2º do art. 12 das DCNEM estabelece, ainda, que os Itinerários Formativos organizam-se a partir de quatro eixos estruturantes (Investigação Científica, Processos Criativos, Mediação e Intervenção Sociocultural e Empreendedorismo), que serão apresentados em maior detalhe na seção 4 deste documento. Tais eixos estruturantes visam integrar e integralizar os diferentes arranjos de Itinerários Formativos, bem como criar oportunidades para que os estudantes vivenciem experiências educativas profundamente associadas à realidade contemporânea, que promovam a sua formação pessoal, profissional e

cidadã. Para tanto, buscam envolvê-los em situações de aprendizagem que os permitam produzir conhecimentos, criar, intervir na realidade e empreender projetos presentes e futuros.

3. Contextualizando a pandemia do Covid-19

O que vem a ser uma pandemia? Qual o contexto da pandemia da Covid-19 no Brasil e no mundo? Por que novo coronavírus?

Quando se fala em doenças, é comum usar termos como surto e epidemia e não tão comum o uso de epidemia e pandemia, mas o que tem em comum e de diferente nestes termos? Segundo Morales (2020), o que diferencia um do outro é:

- *Surto* é quando há um aumento do número de casos de uma determinada doença em uma região específica do país.
- *Epidemia* é mais amplo que um surto, pois acontece um aumento de casos de uma doença em várias regiões do país.
- *Endemia* não está relacionada ao número de casos, mas a frequência com que uma determinada doença acontece em uma região específica.
- *Pandemia*, como definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é quando uma epidemia e/ou surto, que afeta uma região, se espalha para outros continentes. E a transmissão da doença acontece de maneira sustentada, isto é, transmitida de pessoa para pessoa.

Em 11 de março de 2020, a OMS declara a pandemia da Covid-19. Covid é a sigla da expressão *Corona Virus Disease*, cuja tradução é doença do coronavírus. Enquanto “19” se refere ao ano de 2019, época em que foi diagnosticado o primeiro caso.

Em 31 de dezembro de 2019, a China relata à OMS casos de pneumonia de origem até então desconhecida. Esses casos aconteceram de 12 a 29 de dezembro em Wuhan, capital da província de Hubei, na China. Em 7 de janeiro de 2020, a China confirma a identificação de um novo coronavírus.

Segundo o Ministério da Saúde, no artigo “Entenda a diferença entre Coronavírus, Covid-19 e Novo Coronavírus”, coronavírus é parte de uma família de vírus (daí a explicação para se ter um novo coronavírus) que causa infecções respiratórias. O nome coronavírus deriva da aparência de uma coroa (corona em espanhol) que os vírus dessa família têm. O primeiro relato de ocorrência em humanos se deu em 1937, porém o nome de coronavírus data de 1965, quando foi identificado este aspecto de coroa.

O site AAA Inovação apresenta uma linha do tempo que mostra a evolução da Covid-19 por todo o mundo. Segundo esses dados, em meados de janeiro de 2020,

já se registravam casos de morte em Wuhan e casos confirmados de Covid-19 em outras regiões, inclusive fora da China, como de um chinês que estava visitando a Tailândia e de um japonês que havia visitado a província de Hubei. Nos últimos dez dias de janeiro de 2020, já se tem casos confirmados nos Estados Unidos, e Singapura e Wuhan fecham temporariamente seus aeroportos e estações de trem, como medida para tentar conter a proliferação do vírus.

Em fevereiro e março de 2020, os números crescentes de casos e de mortes pelo novo coronavírus, agora denominado de Covid-19, se espalham pela Ásia e pela Europa. Em 26 de fevereiro, o Brasil tem seu primeiro registro oficial de Covid-19: um turista que tinha recém-chegado da Itália. Em 17 de março, tem-se o registro do primeiro óbito no Brasil.

O novo coronavírus é de alta transmissão sustentada. Prevê-se que uma pessoa contaminada contamine outras 3 pessoas e assim exponencialmente (1-3-9-27-81...). Além dessa alta transmissão, esse vírus possui comportamento bem diferente de outros coronavírus: apresenta alto nível de mortalidade, comorbidades associadas, tais como, pressão alta, diabetes, idade avançada, obesidade, entre outras. Muitas pessoas que adquirem o vírus são assintomáticas e/ou apresentam sintomas leves, porém também são capazes de transmitir o vírus.

Como método de prevenção, as principais indicações da OMS são: higiene das mãos, uso de máscara, distanciamento de segurança de 1,5 a 2m da outra pessoa, uso de álcool em gel 70%, evitar cumprimentos de mãos e abraços, isolamento social e em casos suspeitos ou confirmados o paciente deve realizar isolamento total de 14 dias para evitar a transmissão/proliferação do vírus, inclusive com descarte correto de todo material utilizado pelo paciente. O isolamento total também é indicado para os profissionais que atuam na linha de frente do combate ao novo coronavírus.

O isolamento social foi adotado em várias partes do mundo, inclusive em grande parte do Brasil. E em alguns países e/ou cidades os governantes decretaram *lockdown*, que é um confinamento total, onde as pessoas só podem sair em situações consideradas essenciais, como comprar alimentos, remédios ou trabalhar e quem não obedecer pode ser advertido e/ou punido com multas ou mesmo pena criminal. Países como a China, Alemanha, Itália e aqui no Brasil no estado do Pará, onde o governo local decretou isolamento total em dez cidades, são exemplos de regiões que decretaram *lockdown*, conforme dados do site Todos Contra o Coronavírus.

Em 11 de março, mesmo dia em que a OMS declara a Pandemia de Covid-19, o governador do Distrito Federal, Ibanês Rocha, pelo Decreto nº 40.509, de

11/03/2020, suspende, como medida de prevenção, controle e segurança à saúde pública do DF, por cinco dias, os eventos com mais de 100 pessoas e as atividades educacionais em todo o DF, além de orientar bares e restaurantes que reorganizem seus espaços, respeitando o distanciamento de 2 metros entre uma mesa e outra. Após esse decreto, vários outros foram publicados, incluindo os que fecharam os serviços considerados não essenciais, como shoppings, feiras, bares e também os decretos que reabriram vários desses serviços.

As escolas foram as primeiras a serem fechadas e, pelo menos até o dia 20 de setembro, continuaram assim. Segundo Araújo (2020), em uma audiência de conciliação entre o Ministério Público do Trabalho, o Sindicato dos Estabelecimentos Particulares de Ensino (Sinepe/DF) e o Sindicato dos Professores em Estabelecimentos Particulares de Ensino (Sinproep/DF) foi organizado um cronograma, de forma escalonada, de reabertura das escolas particulares, iniciando, em 21 de setembro, com as creches, a educação infantil e o fundamental 1. Em outubro, o fundamental 2 e em seguida, o ensino médio e o profissionalizante.

No site da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, é possível encontrar o calendário do ano letivo de 2020, que teve início no dia 10 de fevereiro de 2020 e estendeu-se até o dia 28 de janeiro de 2021. As aulas presenciais foram interrompidas no dia 11 de março e, em 22 de junho, iniciou-se o processo de acolhida aos estudantes na plataforma Google Sala de Aula, com aulas mediadas por tecnologia, e até meados de setembro não existia previsão de retorno às aulas presenciais nas escolas públicas do DF.

Com relação aos números de casos e óbitos por Covid-19 de fevereiro até meados de setembro de 2020, o Brasil, segundo dados oficiais do Ministério da Saúde, acumulou mais de 4,3 milhões de casos de Covid-19. Desses, mais de 3,6 milhões estão curados, alguns casos, em estudo de reinfecção e, infelizmente, mais de 133 mil mortes. No DF, mais de 178 mil casos, 165 mil recuperados e quase três mil mortos, com um índice de mortalidade de 98,5 por 100 mil habitantes, o terceiro pior índice do País.

4. Metodologia

Esta pesquisa foi fundamentada em artigos científicos, livros, sites, noticiários de televisão, vídeos e em uma rede de apoio sobre projeto de vida, incluindo o Grupo de Trabalho para implementação da unidade curricular Projeto de Vida.

A prática metodológica se deu por método bibliográfico e pesquisa quantitativa, por formulário on-line anônimo, porém com identificação da escola, para análise e devolutiva local.

O campo de estudo escolhido foram as cinco escolas públicas que fazem parte da pilotagem (2020-2022) do Novo Ensino Médio no DF. Elas, além de implementar o NEM, contarão também com a unidade curricular Projeto de Vida, que será ofertada durante os seis semestres do Novo Ensino Médio. Outro fator importante é que cada uma dessas escolas se localiza em regiões administrativas (RA) diferentes no DF.

A pesquisa é iniciada com a intenção de acompanhar, durante todo o Ensino Médio (2020-2022), os estudantes ingressos nas UEPs e avaliar a importância da unidade curricular Projeto de Vida em sua formação.

A pesquisa inicia-se no segundo semestre de 2019, durante o curso de formação de professores para o NEM, e com pesquisas bibliográficas para subsidiar e organizar a trilha a ser percorrida durante os seis semestres de duração do projeto:

- Autoconhecimento - 1º/2020;
- Autocuidado - 2º/2020;
- Empatia e quem sou eu no mundo - 1º/2021;
- Organização e planejamento - 2º/2021;
- Eu e o mundo do trabalho - 1º/2022; e
- Qual o meu projeto de vida? - 2º/2022.

Em função da pandemia do novo coronavírus, do isolamento social e do ensino mediado por tecnologias, sentiu-se a necessidade de alterar esta trilha e optou-se por iniciar com autocuidado e empatia. E nessas condições históricas envolver os professores na pesquisa tornou-se algo importante e fundamental para o desenvolvimento do trabalho.

Assim, esta primeira parte tem como sequência metodológica a pesquisa bibliográfica, os questionários de pesquisa, a tabulação e a análise dos dados dos questionários e um momento de devolutivas dessas análises às UEPs.

A parte do questionário dos estudantes foi de autoria das pesquisadoras, tendo como base a observação do que as pessoas e os especialistas diziam ser importante para se manter a saúde física e emocional durante momentos de crises. E contou também com a devolutiva dos participantes no processo de validação do instrumento.

O questionário aplicado aos professores foi dividido em três partes: a primeira, igual a do questionário dos estudantes; a segunda é a aplicação, com algumas adaptações, do Inventário de Sintomas de Stress, proposto por Lipp e Guevara (1994, *apud* FAIAD *et al*, 2018) e na terceira foi aplicado o Inventário de "Burnout" de Maslach (MBI - 1986), numa versão traduzida e adaptada por Jbeile (2008, *apud* CRUZ, 2016), as duas últimas partes do questionário tiveram como fonte o estudo de Elias e Voser (2012) sobre estresse e síndrome de Burnout em *personal trainers*.

Para a validação do questionário, foram convidados,

Quadro 1 - Dados das Unidades Escolares Piloto do Novo Ensino Médio.

Escola e Região Administrativa (RA) do DF	Sigla	Quantitativo de estudantes no NEM	Quantitativo de professores no diurno ¹
Centro Educacional nº 03 do Guará	CED 03	383	44
Centro Educacional nº 04 de Sobradinho	CED 04	343	52
Centro de Ensino Médio 804 do Recanto das Emas	CEM 804	550	65
Centro de Ensino Médio Integrado  Educao Profissional do Gama	CEMI	152	50
Centro de Ensino Médio nº03 de Taguatinga	CEM 03	486	51

Fonte: Elaborao autoral com os dados da pesquisa de campo.

*Nota: O Novo Ensino Médio nas UEPs entre 2020-2022 ocorrerá somente no turno diurno.

de forma voluntária e annima, estudantes e professores da primeira série do Ensino Médio de outras escolas do DF e também psicólogos.

5. Resultados e discussões

Para a análise de validade para o contexto em questão, foram realizados os seguintes procedimentos:

5.1 Validao dos questionários

A validao do questionário dos estudantes aconteceu de 18 a 20 de junho e a dos professores de 06 a 09 de julho, com 26 e 20 validadores, respectivamente. Esse processo foi muito importante, pois, com a devolutiva dos participantes, pode-se fazer adequaes, alteraes e inclues de questões e também determinar a média de tempo gasto para participar da pesquisa.

5.2 Compilao e discussão dos Resultados

Por se tratar de uma pesquisa extensa com vários dados a serem tabulados e analisados, optou-se por desmembrar o questionário em partes menores, apresentando-os no formato de quadros (Quadros de 1 a 9) de autoria própria e com discussões parciais em cada análise.

5.2.1 Perfil geral dos participantes e de seus núcleos familiares

O período da pesquisa, junto aos professores, foi de 8 de julho a 27 de agosto e com os estudantes, de 13 de julho a 13 de setembro de 2020. Entre os professores participantes 62,76% declararam ter 41 anos ou mais

Quadro 2 - Quantitativo e percentual de participantes da pesquisa por UEP.

Participantes da pesquisa	Unidade Escolar Piloto (UEP)					Total
	CED 03	CEMI	CEM 804	CED 04	CEM 03	
Estudantes	87	80	52	50	185	454
	22,71%	52,63%	9,45%	14,58%	38,07%	23,73%
Professores do diurno	44	40	19	52	51	206
	63,77%	80%	29,23%	100%	100%	71,78%

Fonte: Elaborao autoral com os dados da pesquisa de campo.

Quadro 3 - Intervenes junto aos professores por UEP.

Interveno	Resultado obtido
Nenhuma	Pior ndice de participao
Participao, por videoconferência, de uma coordenao geral explicando a importância e aplicabilidade da pesquisa	Em uma dessas escolas obteve-se 100% de participao e na outra houve um aumento de 300% no número de respostas
Solicitao do apoio da coordenao pedagógica da UEP	Obteve-se uma participao muito significativa, incluindo um ndice de 100%

Fonte: Elaborao autoral com os dados da pesquisa de campo.

e 85,08% dos estudantes têm entre 15 e 16 anos. Em ambos os grupos a maioria  do sexo feminino, 64,46% e 54,94%, respectivamente.

O Quadro 1 apresenta o quantitativo de estudantes do Novo Ensino Médio e dos professores do diurno em cada UEP.

O Quadro 2 mostra o percentual de participantes da pesquisa por UEP. Credita-se a baixa participao dos estudantes aos seguintes fatos: os questionários foram aplicados em um período de aulas não presenciais, tiveram caráter voluntário e não avaliativo, não houve intervenes ou esclarecimentos por parte dos aplicadores sobre a importância da participao de cada um na pesquisa. E acrescenta-se a isso uma provável dificuldade de acesso dos estudantes ao material.

O quantitativo maior de participação de professores pode ser explicado pela adoção de algumas atitudes interventivas, como citadas e analisadas no Quadro 3.

Estes dados demonstram que a maioria dos participantes da pesquisa entendeu a necessidade do isolamento social, porém os professores apresentam uma preocupação maior com a possibilidade do retorno às aulas presenciais e os estudantes citaram alguns motivos para desejar o retorno: sair de casa, diminuir

estresse e ansiedade com as aulas on-line, rever os amigos e, como citado no Quadro 5, há aqueles que desejam o retorno das atividades presenciais (27,22%) por não terem se adaptado à plataforma on-line.

5.2.2 Análise comportamental durante o isolamento social ocasionado pela Covid-19

Analisando os dados do Quadro 6, alguns pontos são bem significativos. Na maioria dos comportamentos analisados, os percentuais são bem próximos entre os participantes independente da faixa etária e não importando se tratar de estudante ou professor.

Porém, observa-se que os professores procuraram se dedicar mais ao autocuidado e empatia, aproveitando esse tempo de isolamento social para melhorar as relações familiares (realizando as refeições juntos,

Quadro 4 - Perfil dos núcleos familiares.

Estrutura do núcleo familiar	Professores	Estudantes
Participou de 1 núcleo familiar durante a pandemia	0,4576	0,5066
Participou de 2 núcleos familiares durante a pandemia	33,96%	0,244
Participou de 3 núcleos familiares durante a pandemia	15,2%	0,1686
Núcleo familiar composto de 3, 4 ou 5 pessoas	48,96%	0,4504
Moram em casa	58,04%	0,5652
Afastamento das atividades presenciais (laborais e/ou escolares) de todos os componentes do núcleo familiar	56,5%	29,6%
Não apresenta comorbidade e nem mora com quem apresenta	27,46%	0,4448
Sentimentos observados no(s) núcleo(s) familiar(es)	Professores	Estudantes
Teve medo de contrair o vírus	88,8%	0,7958
Apontou preocupação com o tempo de duração da pandemia	0,9364	0,85
Observaram cansaço por realizar muitas tarefas ao mesmo tempo	86,84%	0,6446
Observaram estresse por atuar com home office ou aulas mediadas	80,6%	0,748
Demonstraram medo de perder emprego	42,64%	0,306
Observaram aumento de crises de depressão, ansiedade, insônia e estresse	77,26%	0,6242
Casos de Covid-19	Professores	Estudantes
Teve Covid-19	0,0338	0,038
Teve algum conhecido que faleceu de Covid-19	59,46%	30,12%
Teve algum parente falecido por Covid-19	0,109	0,0718

Fonte: Elaboração autoral com os dados da pesquisa de campo.

Quadro 5 - Considerações sobre o isolamento social, retorno das atividades presenciais.

Isolamento social e o retorno das atividades presenciais	Professores	Estudantes
Consideraram necessário	86,8%	0,613
Considera-se assustado com o retorno presencial	0,7378	0,3482
Não se adaptou com a plataforma e por isso deseja o retorno	11,12%	0,2722
Acha que se deve voltar aos poucos	0,0506	0,2137
Insatisfeito com o ensino híbrido (metade presencial e a outra metade on-line)	0,0874	0,1013

Fonte: Elaboração autoral com os dados da pesquisa de campo.

Quadro 6 - Comportamento de autocuidado e empatia individual e em família.

Análise comportamental individual durante a pandemia	Professores	Estudantes
Praticou atividades físicas em casa	0,519	0,5868
Praticou atividade física em ambiente aberto	0,3664	0,3526
Manteve a rotina e a qualidade do sono	0,701	0,5102
Manteve a rotina e a qualidade da alimentação	0,8332	0,6586
Praticou meditação, yoga, pilates e alongamento	0,2542	0,2682
Praticou jogos on-line, palavras cruzadas, quebra-cabeça	0,4642	0,6854
Participou de algum(uns) encontro(s) virtuais com os amigos	0,727	0,6802
Assistiu alguma live de música	0,5872	0,5658
Aproveitou para curtir momentos musicais	0,6466	0,7272
Maratonou séries e/ou filmes	0,7018	0,8216
Aproveitou para ler algum livro	0,6356	0,5868
Curtiu banhos relaxantes	0,6112	0,811
Curtiu banhos de sol	0,613	0,4684
Cozinhou por hobby	0,5372	0,601
Aproveitou para aprender coisas novas	0,7756	0,7482
Aventurou-se em algo inusitado	0,3836	0,445
Aproveitou para se isolar no campo	0,2458	0,2768
Realizou compras on-line	0,6654	0,4438
Tentou se desligar das redes sociais	0,2804	0,3074
Evitou excesso de notícias	0,6354	0,7544

continua

conclusão

Análise comportamental familiar durante a pandemia	Professores	Estudantes
Maratonaram séries e filmes com a família	0,59	0,4534
Jogaram jogos de tabuleiros e/ou jogos coletivos	0,4258	0,3138
Aproveitaram para realizar refeições juntos	0,9358	0,7456
Cozinham juntos	0,6446	0,529
Aproveitaram para se conhecer melhor	0,799	0,454
Praticaram altos papos	0,8236	0,6708
Exercitaram juntos	0,3944	0,2962
Criaram ou mantiveram o hábito da oração em família	0,5174	0,479
Saíram de carro só para ter a sensação de liberdade	0,5936	0,4498
Aproveitaram o momento para se curtirem muito	0,846	0,6368

Fonte: Elaboração autoral com os dados da pesquisa de campo.

praticando altos papos, se curtindo em família), manter a qualidade e/ou rotina de sono e alimentação e tomar banhos de sol.

Com relação aos estudantes, percebe-se que estes aproveitaram o tempo disponível para jogar on-line, maratonar séries individualmente, tomar banhos prolongados (81%) e curtir momentos musicais. É interessante observar que apenas 51% desses estudantes declararam manter a qualidade/rotina do sono, o que pode estar relacionado ao aparecimento de sinais de ansiedade e desgaste emocional.

É válido destacar que nos dois grupos registraram-se a baixa adesão à prática da meditação, yoga, pilates e alongamentos e a preferência por maratonar séries e filmes individualmente e não em família. Apesar disso, têm-se bons índices de adesão às práticas consideradas saudáveis (Quadro 7).

Com relação às saídas durante este período de isolamento social, mais uma vez observa-se percentuais bem próximos entre os dois grupos pesquisados e os índices apontam para a prática saudável e consciente da maioria.

Os números que se destacam a mais para os professores são com relação a saídas para supermercados e jogar o lixo fora. Já com os estudantes os destaques são para visitar amigos e/ou parentes e, apesar da idade, quase 21% declararam ter saído para trabalhar.

5.2.3 Inventário de Sintomas de Stress e Inventário de "Burnout"

Vale ressaltar que os principais sintomas foram

Quadro 7 - Locais para sair em tempos de isolamento social.

Saíram para:	Professores	Estudantes
supermercado	0,8834	0,6454
padaria	0,682	0,5714
colocar lixo fora	0,8464	0,659
visitar um parente	0,332	0,4402
visitar namorado	0,1502	0,1477
visitar amigos	0,1512	0,2892
participar de uma social	0,1318	0,1354
festa clandestina	0,0256	0,0616
participar de reuniões presenciais	0,129	0,1226
se exercitar com o núcleo familiar	0,1737	0,1686
se exercitar individualmente	0,3682	0,3482
praticar esporte coletivo	0,0684	0,1457
trabalhar	0,2172	0,2041

Fonte: Elaboração autoral com os dados da pesquisa de campo.

Quadro 8 - Inventário de Sintomas de Stress, proposto por Lipp e Guevara em 1994 relacionando os sintomas ao teletrabalho - aplicado somente aos professores.

Principais sintomas sentidos nas últimas 24 horas
Tensão muscular; insônia e dificuldade para dormir; boca seca; mudança de apetite; mãos e/ou pés frios
Principais sintomas sentidos na última semana
Sensação de desgaste físico constante; cansaço constante; irritabilidade excessiva; problema com a memória, esquecimento; dúvida quanto a si próprio.
Principais sintomas sentidos no último mês
Cansaço excessivo; insônia; irritabilidade sem causa aparente; angústia ou ansiedade diária; vontade de fugir de tudo.
Percepção dos professores sobre estes sintomas
38,6% consideram que aumentou com o teletrabalho
11,4% nunca tinham pensado no assunto
22,7% apareceram com o teletrabalho
15,9% nem aumentaram ou nem diminuíram com o teletrabalho
2,3% diminuíram com o teletrabalho
9,1% não apresentaram nenhum sintoma

Fonte: Elaboração autoral com os dados da pesquisa de campo.

citados quase que na mesma ordem, independentemente do período da pesquisa, da região administrativa, da faixa etária ou da UEP (Quadro 8).

A prática docente sempre foi fundamentada nas relações pessoais, porém nesse momento de aulas remotas essas relações foram abruptamente alteradas. O professor teve de reinventar, reestruturar a sua prática docente. Isso pode explicar o alto índice dos que declararam que os sintomas aumentaram ou apareceram com o teletrabalho (Quadro 9).

Quadro 9 - Relaciona-se ao Inventário de “Burnout” de Maslach (MBI - 1986) - aplicado somente aos professores.

Inventário de “Burnout” de Maslach (MBI - 1986)	percentual*
Sinto-me esgotado(a) emocionalmente em relação às minhas atividades docentes	0,5291
Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final de um dia de trabalho	0,631
Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho	0,4563
Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros	0,4854
Trato algumas pessoas como se fossem da minha família	0,5971
Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais	0,4466
Acredito que poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim	0,5971
Sinto que meu salário é desproporcional às funções que eu executo	0,6553
Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente	0,6942
Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a)	0,4806
Não me sinto realizado(a) com o meu trabalho	0,3495
Não sinto tanto amor pelo meu trabalho como antes	0,3058
Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente	0,2524
Sinto-me sem força para conseguir algum resultado significante	0,3544
Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário	0,1602
Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que atendo	0,3738
Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que eu atendo	0,3835
Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas	0,1359
Penso que não importa o que eu faça nada vai mudar em meu trabalho	0,2718
Sinto que não acredito mais na profissão que exerço	0,1845

Fonte: Elaboração autoral com os dados da pesquisa de campo.

*Nota 1: Percentual referente ao somatório das opções: algumas vezes por mês + algumas vezes por semana + com muita frequência, quase que diariamente.

As 11 últimas questões abordadas neste inventário referem-se ao desânimo, à descrença e à desvalorização profissional. Os dados obtidos, baixos percentuais, reforçam o oposto a isso, demonstrando que a grande

maioria acredita na profissão que exerce e que suas atitudes podem provocar mudanças significativas e, ainda assim, sentem o mesmo amor pelo trabalho.

Outro ponto importante a destacar são os altos índices nas questões que demonstram empatia, tais como: tratar as pessoas como se fossem da família, acreditar que poderia fazer mais por elas e se sentir como referência ao outro.

Considerações finais

Nos contextos históricos apresentados no presente artigo, tornou-se evidente que a pandemia da Covid-19 não só alterou os rumos desta pesquisa, mas da educação do Brasil e do mundo. Com isso, a implementação do Novo Ensino Médio e/ou da unidade curricular Projeto de Vida nas UEPs do Distrito Federal também teve que ser reestruturada por aulas mediadas por tecnologias.

Essa prática pedagógica dificultou as interações pessoais entre os participantes da pesquisa, professores e estudantes. Mas, mesmo assim, o objetivo principal foi alcançado; o de investigar os comportamentos de estudantes e professores durante o isolamento social ocasionado pela pandemia da Covid-19.

Dessa forma, pelos dados obtidos constatou-se que a maioria dos participantes da pesquisa adotou a prática de se autocuidar e também demonstrou adaptação ao ensino mediado por tecnologia. E no que diz respeito à empatia, esta pôde ser observada no estreitamento das relações familiares e no respeito ao isolamento social.

Vale ressaltar que o Inventário de Sintomas de Stress e o Inventário de “Burnout” trouxeram aspectos relevantes à prática docente, pois, mesmo neste momento de estresse provocado por todas as mudanças bruscas no contexto educacional, os dados demonstraram, talvez pela ausência física dos estudantes, um possível reencontro entre o professor e o seu Eu-profissional.

Por fim, os dados e os resultados desta pesquisa subsidiarão a continuidade da investigação do processo de implementação do Novo Ensino Médio e da unidade curricular Projeto de Vida nas Unidades Escolares Piloto do Distrito Federal nos próximos cinco semestres letivos. ■

Notas

¹ Ação de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando agir ou pensar da forma como ela pensaria ou agiria nas mesmas circunstâncias (DICIO, 2021).

² De acordo com COELHO (1999, p. 35 apud CASTRO e CHEGAS, 2020), a “aprendizagem como o resultado da estimulação do ambiente sobre o indivíduo já maduro, que se expressa, diante de uma situação-problema, sob a forma de uma mudança de comportamento em função da experiência”.

Referências

- AAA INOVAÇÃO. **Linha do tempo do coronavírus no mundo** (de 31/12/2019 a 10/09/2020). Disponível em: <https://blog.aaainovacao.com.br/linha-do-tempo-do-coronavirus/>. Acesso em: 12 set. 2020.
- ARAÚJO, Ana Lídia. **Aulas da rede particular serão retomadas a partir de 21 de setembro**. Eu Estudante, Educação Básica, 24 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/educacao-basica/2020/08/4870808-aulas-da-rede-particular-serao-retomadas-a-partir-de-21-de-setembro.html>. Acesso em: 17 set. 2020.
- BRASIL. Presidência da República. Lei n. 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. Altera as Leis n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e Lei n.º 11.494, de 20 de junho 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação, a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei n.º 5.452, de 1.º de maio de 1943, e o Decreto-Lei n.º 236, de 28 de fevereiro de 1967; revoga a Lei n.º 11.161, de 5 de agosto de 2005; e institui a Política de Fomento à Implementação de Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral. **Diário Oficial da União**. Brasília, 17 de fevereiro de 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm. Acesso em: 17 ago. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Entenda a diferença entre Coronavírus, Covid-19 e Novo Coronavírus**. Governo do Brasil, o Portal do Brasil, 11 de março de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/entenda-a-diferenca-entre-coronavirus-covid-19-e-novo-coronavirus>. Acesso em: 12 set. 2020.
- BRASIL, Ministério de Estado de Educação. Portaria n.º 1.432, de 28 de dezembro de 2018. Estabelece os referenciais para elaboração dos itinerários formativos conforme preveem as Diretrizes Nacionais do Ensino Médio. **Diário Oficial da União**, n.º 250, p.1. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/70268199. Acesso em: 17 ago. 2020.
- CASTRO, Aurineide Maria de Almeida; CHEGAS, Carla Santos Torres. A Atuação do Psicopedagogo Institucional e sua Intervenção nas Dificuldades de Aprendizagem. **Revista Faculdade FAMEN - REFFEN**, n.1, v. 1, 2020. Natal, RN. Disponível em: <https://www.editorafamen.com.br/revista/index.php/revistafamen/article/view/24>. Acesso em: 24 maio 2021.
- CRUZ, José Flávio Wanderley. **Síndrome de Burnout e Fatores Associados em Professores Cirurgiões-Dentistas da Bahia**. Bahia, 2016. Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Odontologia.
- DAMON, William. **O que o jovem quer da vida?** Como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes. Tradução de Jaqueline Valpassos. São Paulo: Summus, 2009.
- DISTRITO FEDERAL. Decreto n.º 40.509, de 11 de março de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo coronavírus e dá outras providências. **Diário Oficial do Distrito Federal** - Edição Extra. Disponível em: http://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/decreto-corona-virus-40509_11mar20.pdf. Acesso em: 12 set. 2020
- DISTRITO FEDERAL. Nota Técnica n.º 2, de 02 de julho de 2019. Secretaria de Estado de Educação. Conselho de Educação do Distrito Federal. **Diário Oficial do Distrito Federal**. Disponível em: http://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2019/08/Nota_T%C3%A9cnica_nr_2_2019-CEDF_.pdf. Acesso em: 11 set. 2020.
- DISTRITO FEDERAL. Portaria n.º 21, de 4 de fevereiro de 2020, autoriza a implementação do Novo Ensino Médio no DF, por meio de Projeto-Piloto, em unidades escolares da Rede Pública de Ensino da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEEDF. **Diário Oficial do Distrito Federal** - Edição Extra, n.º 10, p.3. Disponível em: http://www.buriti.df.gov.br/ftp/diariooficial/2020/02_Fevereiro/DODF%20010%2004-02-2020%20EDICAO%20EXTRA/DODF%20010%2004-02-2020%20EDICAO%20EXTRA.pdf. Acesso em: 10 set.2020.
- DISTRITO FEDERAL. Portaria n.º 68 de 9 de abril de 2020. Altera a Portaria n.º 43, de 20 de fevereiro de 2020, que institui Grupo de Trabalho destinado a elaborar as diretrizes pedagógicas para desenvolvimento da Unidade Curricular Projeto de Vida. **Diário Oficial do Distrito Federal**, n.º 71, p. 26). Disponível em: http://www.buriti.df.gov.br/ftp/diariooficial/2020/04_Abril/DODF%20071%2015-04-2020/DODF%20071%2015-04-2020%20INTEGRA.pdf. Acesso em:12 set. 2020.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. **Gestão Estratégica para a Realização das Atividades Pedagógicas não presenciais no Distrito Federal.** Disponível em:

http://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/gestao_estrategica_realizacao_atividades_pedagogicas_nao_presenciais.pdf. Acesso em: 17 set. 2020.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. **Novo Ensino Médio.** Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/novo-ensino-medio/>. Acesso em: 10 set. 2020.

ELIAS, Andrielle de Lima; VOSER, Rogério da Cunha. **O estresse e a síndrome de Burnout em personal trainers:** um estudo descritivo e exploratório. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, nº 17, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd173/sindrome-de-burnout-em-personal-trainers.htm>. Acesso em: 07 jul. 2020.

EMPATIA. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/empatia/>. Acesso em: 24 maio 2021.

FAIAD, Cristiane *et al.* **Propriedades Psicométricas do ISSL no Contexto da Segurança Pública.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 9, n. 3supl, p. 54-72, dez. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v9n3s1/a05.pdf>. Acesso em: 24 maio 2021.

MANZINI, Fernanda C; SIMONETTI, Janete P. Consulta de enfermagem aplicada a clientes portadores de hipertensão arterial: uso da teoria do autocuidado de Orem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem.** 2009.

MORALES, Juliana. **O que é pandemia? Definição, histórico e gravidade.** Guia do Estudante, 18 de março de 2020. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/o-que-e-pandemia-definicao-historico-e-gravidade/>. Acesso em: 12 set. 2020.

MORAN. José. **A importância de construir Projetos de Vida na Educação.** Disponível em: <http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2017/10/vida.pdf>. Acesso em: 21 maio 2021.

TODOS CONTRA O CORONAVÍRUS. **Entenda o que significa o termo 'lockdown'.** Redação Grupo A Tarde Comunicação, Salvador, Bahia, 06 de maio de 2020. Disponível em: <https://coronavirus.atarde.com.br/entenda-o-que-significa-lockdown/>. Acesso em: 17 set. 2020.