

GAYA – CENTRO DE PSICOLOGIA LTDA

BRUNA PIAZZA PANTALENA - brunapantalena@gmail.com

ENSINO MÉDIO E PANDEMIA?
PROJETO SOCIODRAMÁTICO ON-LINE COM JOVENS DE UMA
ESCOLA

CAMPO GRANDE /MS

2022

BRUNA PIAZZA PANTALENA

ENSINO MÉDIO E PANDEMIA?
PROJETO SOCIODRAMÁTICO ON-LINE COM JOVENS DE UMA
ESCOLA

Monografia apresentada ao Curso de Formação em Psicodrama do GAYA – Centro de Psicologia Ltda., como parte dos requisitos para obtenção do título de Psicodramatista Foco Socioeducacional, Nível I, pela Federação Brasileira de Psicodrama (FEBRAP).

Orientadora: Alcione Ribeiro Dias
Psicodramatista Didata Supervisora

CAMPO GRANDE/MS

2022

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo da Publicação

PANTALENA, Bruna Piazza

Ensino Médio e Pandemia? Projeto sociodramático online com jovens de uma escola/ Bruna Piazza Pantalena, 2020.

Orientadora: Didata Supervisor Alcione Ribeiro Dias
Monografia (Formação em Psicodrama Foco Socioeducacional) – GAYA – Centro de Psicologia Ltda, Federação Brasileira de Psicodrama (FEBRAP).

1. Pedagogia Psicodramática 2. Psicodrama online 3. Jovem 4. Ensino Médio 5. Pandemia Covid-19

BRUNA PIAZZA PANTALENA

ENSINO MÉDIO E PANDEMIA?
PROJETO SOCIODRAMÁTICO ONLINE COM JOVENS DE UMA ESCOLA

Monografia apresentada ao Curso de Formação em Psicodrama do GAYA – Centro de Psicologia Ltda, como parte dos requisitos para obtenção do título de Psicodramatista Foco Socioeducacional Nível I, pela Federação Brasileira de Psicodrama (FEBRAP).

Aprovado(a) em 26 de março 2022

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Alcione Ribeiro Dias
Psicodramatista Didata Supervisor
FEBRAP nº 238 – Livro II – Fl.60

Luiza Maria Soares Barros
Psicodramatista Didata Supervisor
FEBRAP nº 246 – Livro II – Fl.62

Christiane Ricci de Oliveira da Costa Lima
Psicodramatista Didata
FEBRAP nº 392 – Livro II – Fl.99

AGRADECIMENTOS

A Alcione Dias pela pessoa generosa, inspiradora, acessível e tão didática que é, por facilmente reconhecer em cada aluno seu, habilidades que nós mesmos não acreditamos ter ainda. Suas orientações e palavras incentivadoras ampliam nossa visão sobre quem somos e sobre o que somos capazes de fazer. Seu olhar gera coragem e segurança ao mesmo tempo e isso vale muito.

A minha família e amigos por compreender e incentivar as minhas ausências quando o “bichinho do trabalho” me pega de formas mais intensas. Ao meu marido Felipe, pelo constante apoio, incentivo, carinho e amor, todos os dias, assim como, minha companhia de escrita, Eulália.

A instituição de ensino que acreditou no meu projeto de trabalho inovador, dando autorização e espaço para que nós, alunos e psicodramatista, nos encontrássemos e nos desenvolvêssemos juntos.

Aos jovens alunos desta pesquisa que confiaram na minha direção, se disponibilizando a jogar e se transformar, mesmo de forma híbrida, sem olho no olho, pois o processo vivido com eles possibilitou novas descobertas na área socioeducacional e uma grande satisfação com a minha atuação como psicodramatista.

RESUMO

Neste trabalho descrevemos um projeto sociodramático desenvolvido com adolescentes, que estão cursando o Ensino Médio em uma escola particular, durante a pandemia de Covid-19. O objetivo dessa pesquisa-intervenção foi, através do método socionômico, contribuir para o enfrentamento das questões emocionais vividas pelos jovens diante das exigências escolares e em meio ao contexto pandêmico. Em razão da condição necessária de distanciamento social da época, realizamos grande parte do trabalho à distância. O aquecimento dos participantes se deu de forma totalmente online através do aplicativo Instagram e outros recursos tecnológicos; estratégia que foi favorecida pela familiaridade dos jovens com essa linguagem e condição econômica-social para acesso à tecnologia. A ação dramática aconteceu com três turmas de alunos: uma em formato presencial, com alguns alunos assistindo ao encontro de forma remota e as outras duas em formato híbrido, ou seja, diretora online com alunos presenciais e online. A proposta sociodramática proporcionou espaços de autopercepção e reflexão, e a diretora-pesquisadora deu tratamento às demandas emocionais que surgiram nos grupos, utilizando-se das técnicas sociodramáticas. O método da pedagogia psicodramática, utilizado na estruturação do trabalho, facilitou o envolvimento dos alunos com o projeto, a vinculação com a psicodramatista, entre os pares dos próprios grupos e, principalmente, o reconhecimento de si. É possível afirmar, portanto, que após esta experiência, alguns alunos encontraram novas respostas sobre como enfrentar as situações que estão vivendo.

Palavras-chaves: 1. Pedagogia Psicodramática 2. Psicodrama online 3. Jovem 4. Ensino Médio 5. Pandemia Covid-19

ABSTRACT

In this work we describe a sociodramatic project developed with teenagers, who are attending high school in a private school, during the Covid-19 pandemic. The objective of this research-intervention was, through the socionomic method, to contribute to the confrontation of emotional issues experienced by young people in the face of school requirements and in the midst of the pandemic context. Due to the necessary condition of social distancing at the time, we carried out much of the work remotely. The warm-up of the participants took place completely online through the Instagram application and other technological resources; strategy that was favored by the familiarity of young people with this language and economic-social condition for accessing technology. The dramatic action took place with three classes of students: one in a face-to-face format, with some students attending the meeting remotely and the other two in a hybrid format, that is, an online director with face-to-face and online students. The sociodramatic proposal provided spaces for self-perception and reflection, and the director-researcher dealt with the emotional demands that emerged in the groups, using sociodramatic techniques. The method of psychodramatic pedagogy, used in the structuring of the work, facilitated the students' involvement with the project, the bond with the psychodramatist, among the peers of the groups themselves and, mainly, the recognition of themselves. It is possible to say, therefore, that after this experience, some students found new answers on how to face the situations they are experiencing.

Keywords: 1. Psychodramatic Pedagogy 2. Online Psychodrama 3. Youth 4. High School 5. Covid-19 Pandemic

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	13
	2.1 Objetivos Específicos	13
3	JUSTIFICATIVA	14
4	REFERENCIAL TEÓRICO	16
	4.1 Tricotomia Social	17
	4.1.1 Contexto Social – A pandemia e reflexos nas escolas	17
	4.1.2 Contexto Grupal – O ensino médio	18
	4.1.3 Contexto Dramático – Os temas protagônicos	19
	4.2 Matriz de Identidade, espontaneidade e conserva cultural	20
	4.3 Pedagogia Psicodramática	22
	4.3.1 Níveis de realização dramática	23
	4.3.2 Jogos	24
5	METODOLOGIA	26
	5.1 Sociodrama e etapas de uma Sessão Sociodramática	26
	5.2 Instrumentos	28
	5.3 Técnicas	29
	5.4 Função do Diretor e do Ego-auxiliar	30
	5.5 Descrevendo o projeto	31
	5.5.1 Aquecimento	33
	5.5.2 Ação Dramática	35
	5.5.2.1 Primeiro Ano	37
	5.5.2.2 Segundo Ano	44
	5.5.2.3 Terceiro Ano	50
7	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	59
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	64
9	REFERÊNCIAS	66
10	ANEXOS	68
	10.1 Termo de consentimento livre e esclarecido	68
	10.2 Folder informativo apresentado aos pais dos alunos	69

10.3 Artigo utilizado na proposta de aquecimento	70
10.4 Respostas dos questionários	74
10.5 Sugestões para a escola	104

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Tricotomia social do grupo de jovens pesquisados	17
Figura 2 – Enquete sobre como os jovens estão lidando com a pandemia (1º ano)	37
Figura 3 – Memes criados pelo grupo (1º ano)	38
Figura 4 – Enquete sobre como os jovens estão lidando com a pandemia (2º ano)	45
Figura 5 – Memes criados pelo grupo (2º ano)	46
Figura 6 – Meme utilizado como estímulo visual para dramatização (2º ano)	50
Figura 7 – Enquete sobre como os jovens estão lidando com a pandemia (3º ano)	52
Figura 8 – Memes criados pelo grupo (3º ano)	53
Figura 9 – Estímulo visual (meme) para aquecimento específico e dramatização (3º ano)	57

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Roteiro das ações de aquecimento do projeto	34
Tabela 2 - Roteiro da sessão sociodramática	36

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – O que está mais difícil pra você este ano? (1º ano)	41
Gráfico 2 – Qual futuro está te preocupando mais nesse momento? (1º ano)	42
Gráfico 3 – Como descreveria a sua comunicação com seus pais este ano? (1º ano)	42
Gráfico 4 – Como descreveria a sua comunicação com seus pais este ano? (2º ano)	47
Gráfico 5 – O que está mais difícil pra você este ano? (2º ano)	48
Gráfico 6 – Qual futuro está te preocupando mais nesse momento? (2º ano)	48
Gráfico 7 – O que está mais difícil pra você este ano? (3º ano)	54
Gráfico 8 – Qual futuro está te preocupando mais nesse momento? (3º ano)	55
Gráfico 9 – Como descreveria a sua comunicação com seus pais este ano? (3º ano)	56
Gráfico 10 – Quando a pandemia começou, em março de 2020, como você ficou?	61
Gráfico 11 – Palavras que definem este ano de 2021 pra você?	62

1. INTRODUÇÃO

Não é possível saber ao certo quando tudo começou, mas a memória mais antiga que vem é de quando ainda era criança, no Ensino Fundamental I, quando tinha aulas uma vez por semana com uma psicóloga, numa disciplina chamada Orientação Educacional. Basicamente falávamos sobre temas como sentimentos, valores, relacionamentos, cidadania e família através de atividades interessantes e inovadoras, dinâmicas grupais e muito diálogo. Sem dúvida, esta psicóloga e estas aulas foram a nossa primeira inspiração de profissão. Nunca houve interesse por mais nenhum tipo de carreira além de algo parecido com isso, portanto, em 2006 escolhemos cursar Psicologia.

Desde o início da graduação, a área da Psicologia escolar sempre teve certa prioridade, porém, conhecendo diversos modelos de ser psicólogo através dos exemplos dos professores e com diversas experiências em estágios, a área Clínica ganhou seu espaço também. Conclusão, seguimos desde a formação até os dias de hoje, atuando nas duas áreas.

Uma pós-graduação em Psicopedagogia foi realizada para atender a demanda de crianças com dificuldade de aprendizagem que estavam surgindo no consultório. Isso abriu as portas para, no ano de 2015, conciliar a clínica com o primeiro emprego remunerado em uma escola particular no cargo de Orientadora Educacional, atuando junto aos alunos, pais, professores, equipe de coordenação e direção. A riqueza de experiência que este trabalho nos trouxe, não cabe em palavras, principalmente por um detalhe: toda terça-feira, impreterivelmente, das 18h às 19h acontecia a chamada “capacitação de professores”. Estes encontros eram planejados com antecedência pela equipe e ministrados a cada semana por um profissional convidado ou algum funcionário da escola, atendendo demandas diversas de conflitos e desafios que os professores estivessem enfrentando. Um verdadeiro espaço para troca de experiência entre os educadores, que juntos, desenvolviam soluções e sugestões criativas para resolução de certas dificuldades encontradas, o que acabava naturalmente fortalecendo o grupo.

Mas onde queremos chegar com essa história?

Antes de cada capacitação de professores, era feita uma observação da escola e discussão geral entre a coordenação e a psicóloga para avaliar qual seria a demanda prioritária a ser atendida no encontro de cada semana, quem era a pessoa mais indicada a ministrar determinado tema e, depois disso, um roteiro era montado.

Ou seja, mesmo sem saber ou desejar, iniciamos nossa prática com grupos a partir desse momento. Na época, tínhamos pouco conhecimento sobre a socionomia de Moreno, mas hoje é possível enxergar que ali, temas protagônicos eram colhidos e trabalhados em grupo. Havia um

diretor guiando este grupo, mas as novas respostas sugeridas para os “problemas”, surgiam dos próprios participantes.

A inspiração para a escrita deste trabalho se deu a partir de um projeto sociodramático criado “sob encomenda”, como eram feitas as capacitações de professores. A orientadora educacional de uma escola nos procurou em 2021 com a queixa de que os alunos do Ensino Médio estavam se mostrando mais ansiosos, angustiados e desanimados, provavelmente por resultado da condição de vida que estavam enfrentando com a pandemia de Covid-19, isolamento social e alteração no formato de aulas para o modo remoto.

A pandemia foi e está sendo sinônimo de adaptação para todos, não importa a idade. Como psicóloga clínica há mais de dez anos, tivemos que adaptar nossa forma de trabalhar ao que foi possível, no mundo online. Como psicóloga que atua pontualmente em escolas, tivemos que lidar com a frustração de, no começo de março de 2020, com um projeto aprovado para acontecer no primeiro semestre sobre ansiedades do vestibular, ter que cancelá-lo por tempo indeterminado por causa das limitações implicadas pelo distanciamento social.

Todos foram afetados pela pandemia. Através do recorte oferecido pelos meus pacientes, em sua maioria, adolescentes, pudemos ir conhecendo diversas minúcias sobre o tipo de sofrimento que a sociedade estava vivendo. Assim, quando o convite da escola chegou, por causa da nossa prática clínica, já tínhamos uma hipótese formada sobre o que os jovens desse grupo poderiam estar sentindo, quais seriam seus questionamentos e como poderíamos ajudar.

A ideia inicial da escola era que a psicóloga convidada fizesse uma palestra online para os alunos, mas logo imaginamos que esta proposta não atenderia a demanda dos adolescentes, que só ficariam entediados e, pior ainda, permaneceriam distantes uns dos outros. É sabido que o diretor, dentro dos conceitos do psicodrama, com a sua função de analista social e projetista, deve olhar para as características do grupo e para a queixa trazida, para então, com estas informações em mãos, elaborar um roteiro adequado de trabalho. Foi o que fizemos.

É importante esclarecer que em 2020 concluímos a formação de psicodramatista – Nível I, com foco psicoterápico, no caminho da especialização e aprimoramento da nossa atuação psicoterapêutica. Entretanto, nosso interesse e as práticas grupais relacionadas à área escolar sempre foram mantidas, incluindo trabalhos sociodramáticos supervisionados que realizamos com colegas de turma de formação junto a escolas. Assim, vimos nessa demanda da escola, uma oportunidade de oficializarmos uma segunda titulação em psicodrama, agora com foco Socioeducacional.

Utilizando métodos e técnicas sociodramáticas de pesquisa, fomos avaliando como poderíamos contribuir para este grupo de jovens que estava apresentando, dentre outros sintomas,

o desânimo e a ansiedade. Todo o projeto foi estruturado de forma online, pois ainda era a condição que nos encontrávamos de trabalho na época. As aulas presenciais haviam retornado, mas com um rodízio de alunos por classe. Por causa disso, no trabalho utilizamos três modalidades: presencial, online e híbrida. Trazemos, portanto, nesse Trabalho de Conclusão de Curso o registro e os desafios vividos nessa pesquisa.

2. OBJETIVO GERAL

Pesquisar como a Socionomia – seus métodos e técnicas de intervenção, podem contribuir para o enfrentamento das questões emocionais vividas pelos jovens que estão no ensino médio durante a pandemia de Covid-19.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1.1 Identificar como os jovens estavam se sentindo diante do cenário da pandemia, ao viverem o isolamento social e as alterações no formato de ensino - de presencial para virtual;

2.1.2 Proporcionar acolhimento aos jovens e tratamento dos principais temas protagônicos identificados no grupo;

2.1.3 Investigar as possibilidades e limites dos métodos e técnicas sociodramáticas aplicadas no modelo online.

2.1.4 Aplicar a linguagem e recursos tecnológicos, fortemente utilizados pelo público-alvo do projeto, em especial na etapa de aquecimento do trabalho.

3. JUSTIFICATIVA

A pandemia vai mudar a maneira como lidamos com o nosso corpo. Nosso corpo se tornou uma ameaça para nós próprios. A segunda consequência é a transformação da maneira como pensamos no futuro, nossa consciência do tempo. De repente, não sabemos como será o amanhã.

Achille Mbembe¹

De acordo com Ferreira (1995, p. 140) a formação da identidade de uma pessoa está em constante evolução, “Mas é na adolescência que o indivíduo, somando as experiências atuais às anteriores, fará uma tentativa consciente de transformar o futuro em parte integrante do seu plano de vida.”

Esta fase é sinônimo de rito de passagem entre a infância e a vida adulta. É um processo de adequação do sujeito. Inicialmente, toda criança é livre e espontânea, mas ao longo do seu desenvolvimento vai compreendendo as regras definidas pela sociedade, o que é ser uma pessoa no mundo. Ou seja, vai se apropriando das conservas culturais e acaba passando por um estreitamento, pelo processo de adequação de personalidade até atingir a adultez. A grosso modo, é como se a espontaneidade fosse entrando em contradição com a rigidez das conservas, exigindo ações e comportamentos para se adequar a sociedade. Nessa fase, ocorrem muitos questionamentos na vivência dos jovens, relativos às vantagens desse ‘crescer’. Muitas das suas dúvidas e angústias se direcionam às expectativas que tem sobre seu futuro.

Desde março de 2020, os adolescentes, assim como todos, tivemos que enfrentar uma pandemia e todas as dificuldades que esta situação envolve. O papel de estudante é um dos papéis que mais ocupa espaço na vida de um jovem, especialmente na classe social com que trabalhamos. O Ensino Médio já tem suas exigências emocionais por si só, em pandemia, tudo se agrava. Nessa fase escolar final, os alunos precisam cada vez mais saber lidar com novas responsabilidades e são constantemente convidados a pensar sobre seu futuro.

Mas nesse contexto, que tipo de futuro conseguem vislumbrar ou almejar?

A partir da nossa prática clínica com jovens, ficava nítido o quanto os jovens estavam sendo afetados pelo “novo normal”, isto é, isolamento social, aulas no modo remoto, falta de socialização entre seus pares, além do constante receio de se contaminar ou perder alguém próximo para aquela doença.

¹ Trecho de entrevista do filósofo e teórico político camaronês para o jornal “Folha de S. Paulo”. 2020.

Um adolescente enfrenta dificuldades para fazer escolhas importantes nessa fase da vida. Podemos afirmar que é difícil para os jovens fazerem escolhas, pois exige deles o pensar no futuro. Na pandemia, eles sentem que esta nova condição do mundo só tem a atrapalhar seu desenvolvimento; e eles parecem não conseguir mais olhar pra frente. Parece que o futuro ficou mais incerto do que já era antes. “Por que na minha vez?!”, escutamos de um jovem paciente.

Às vezes, focados nas circunstâncias da pandemia, esquecemos que estes temas: formação de identidade, escolhas, questões familiares e socialização, são problemáticas inerentes ao adolescente. Além disso, identificamos com a COVID-19 um sofrimento a mais com as novas limitações impostas ao contexto social onde estão inseridos. Deste modo, torna-se mais justificável ainda a necessidade de desenvolver um trabalho grupal com os jovens, sobre o tema.

A nossa mobilização foi sustentada por termos ao nosso alcance a Socionomia de J. L. Moreno, que nos fundamenta teoricamente e oferece métodos e técnicas que podem proporcionar aos participantes do grupo, uma vivência ativa na pesquisa.

Com base no fato de que o método sociodramático se caracteriza pela ação, sendo que as situações e os dados contextuais e relacionais são fornecidos pelos participantes do grupo, podemos dizer que temos uma situação de pesquisa e intervenção conjugadas, ou seja, uma “pesquisa em ação”, ou ainda, uma pesquisa-ação (Marra e Fleury, 2008, p. 45).

Tínhamos fortes indícios de que a pandemia estava sendo a principal influenciadora de uma ‘nova onda’ de sentimentos de insegurança e angústia entre os jovens, e utilizamos o formato de pesquisa intervenção para levantar dados de um grupo de alunos do Ensino Médio, elaborar um plano de ação adequado a estes e proporcionar um encontro sociodramático em que pudessem elaborar melhor os temas protagônicos que estavam enfrentando.

Devido às condições de distanciamento social do momento, é importante ressaltar que o projeto foi todo elaborado para que acontecesse de forma híbrida. Um novo desafio para a pesquisadora-psicodramatista que precisou buscar ferramentas digitais acessíveis aos jovens, sempre levando em consideração as etapas fundamentais de um processo sociodramático.

Os principais questionamentos que nortearam a criação do trabalho foram: Como tratar sociodramaticamente esta demanda? Em formato híbrido, será que a Socionomia terá eficácia? Quais técnicas melhor se encaixam com um projeto sociodramático como este, realizado de forma remota?

Almejamos então, com esta pesquisa, registrar as descobertas, possibilidades e limitações de uma experiência inovadora dentro do Psicodrama para que outros psicodramatistas possam se inspirar a se arriscar mais no mundo tecnológico e online com grupos - a proposta Moreniana.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Jacob Levy Moreno é o nome do criador da Socionomia, teoria mais conhecida mundialmente como Psicodrama. Trata-se de uma ciência que estuda as relações, individuais e coletivas, assim como, suas articulações por meio das leis que regem os comportamentos grupais e sociais. Médico psiquiatra e cientista social, nascido em 1889 na Romênia, Moreno se inspirou no teatro e em brincadeiras de improvisação com grupos, pois queria dar às pessoas a capacidade de “lutar pela espontaneidade e criatividade, contra os estereótipos sociais”. (Cuschnir, 1997, p. 51).

Drama é uma transliteração do grego, que significa “ação” ou “algo que se faz”. O psicodrama pode ser definido, então, como a ciência que explora a “verdade” por meio de métodos dramáticos, e que lida com relações interpessoais e com mundos privados. (Moreno, 2008, p. 103).

A Socionomia é uma ciência complexa que se divide em três ramificações: a Sociodinâmica, que estuda o movimento dinâmico dos grupos, o movimento grupal que ocorre através dos vínculos entre seus participantes, tendo como base a teoria de papéis; Sociometria que é a ciência da métrica grupal, pois se ocupa em mensurar as relações a partir de critérios, e propõe a teoria de vínculos; e a Sociatria, que tem como fundamento tratar a sociedade através dos métodos da psicoterapia de grupo, sociodrama e psicodrama abordando tanto os conflitos individuais de um protagonista quanto questões grupais. Este segmento tem como base teórico-metodológica a matriz de identidade e o teatro espontâneo (Moreno, 2008).

Moreno acreditava que todo sujeito é um ser social e relacional, pois quando nasce, já está inserido em sociedade e necessita de outros seres humanos para sobreviver. Logo, tratar as pessoas em grupo poderia fazer a humanidade evoluir. Moreno desenvolveu seus conceitos teóricos a partir das práticas que realizava com diferentes tipos de grupo (Moreno, 2008).

Esta pesquisa foi realizada no campo socioeducativo, portanto os ramos da socionomia que nos fundamenta é a Sociodinâmica e a Sociometria, assim, as metodologias terão um carácter sociodramático, em que o diretor tem como foco tratar um grupo. “É o grupo como um todo que deve subir ao palco para trabalhar seu problema, uma vez que, no sociodrama, o grupo corresponde ao indivíduo no psicodrama.” (Moreno, 2008, p. 110)

Enquanto a abordagem grupal no psicodrama estaria direcionada para um grupo de indivíduos privados (centrados na fantasmática pessoal), o verdadeiro sujeito do sociodrama seria o próprio grupo. O seu objetivo seria trabalhar com problemas ou temáticas sociais, fundamentando-se nos papéis sócio-culturais e nos tipos representativos de cada cultura, almejando uma catarse social. (Marra e Fleury, 2008, p. 126).

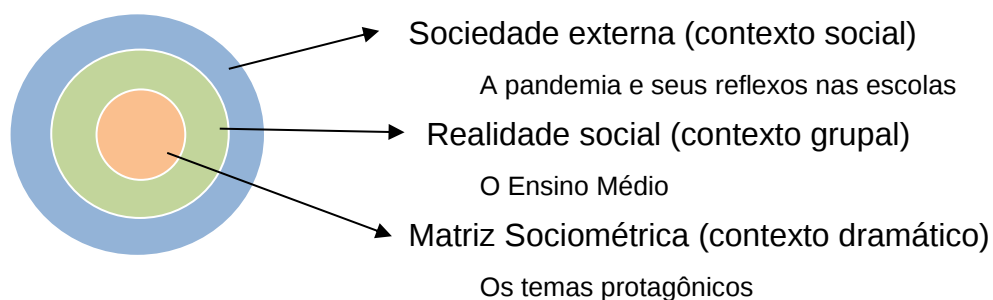
4.1 Tricotomia Social

A partir da visão de Moreno, é possível compreender e separar o universo de um indivíduo ou de um grupo em três dimensões: a realidade ou sociedade externa, a matriz sociométrica e a realidade social. Para Moreno (2008) a realidade social, ou seja, o grupo (socius=grupo) é a única realidade factível, onde o psicodramatista deve trabalhar para dar tratamento às questões protagonizadas pelo ser humano.

Chamo de sociedade externa todos os agrupamentos tangíveis e visíveis que integram a sociedade humana [...] Chamo de matriz sociométrica todas as estruturas sociométricas invisíveis ao olhar macroscópico, mas que se tornam visíveis mediante o processo de análise sociométrica. Entendo como realidade social a síntese dinâmica e a interpenetração das duas tendências anteriores. (Moreno, 2008, p. 99).

Esta visão em três dimensões, contribui para que o diretor compreenda com mais facilidade quem é o grupo ou sujeito que se apresenta para ele. É fundamental que o psicodramatista tenha conhecimento sobre as características do grupo que irá trabalhar, isto é, que tenha uma noção básica sobre qual é o contexto social (realidade externa), grupal (realidade social) e dramático (matriz sociométrica) daquelas pessoas. Com estas informações, torna-se possível a realização adequada de uma ação direcionada para aquele determinado perfil, conforme vemos na Figura 1.

Figura 1 - Tricotomia social do grupo de jovens pesquisados



Fonte: Adaptado pela autora tendo por referências aulas da formação (Dias, 2012).

4.1.1 Contexto Social – A pandemia e reflexos nas escolas

Como é possível perceber na Figura 1, na cor azul, a realidade externa é a mais ampla, fala sobre o contexto social em que o ser humano está inserido. É constituída pelas condições da sociedade em que se vive, as características do país, cidade e bairro, as leis e normas culturais,

condição financeira, entre outros aspectos culturais, econômicos e políticos; a realidade em que a pessoa está inserida no momento em que realizamos a pesquisa ou a intervenção.

Olhando para este momento do grupo de adolescentes, é essencial ressaltar o que viveram os educadores e educandos neste contexto social:

De um dia para o outro, com a pandemia de Covid-19, professores de todo o país tiveram que aprender, na prática, a ministrar aulas a distância, a usar a tecnologia disponível, a criar atividades desafiadoras e interessantes, a descobrir novos caminhos de aprendizagem e estratégias eficazes para permitir que crianças e jovens se mantivessem motivados, sentindo-se cuidados e educados. (Fraiman, 2020, p.22).

O retorno presencial dos alunos às escolas, está acontecendo gradualmente, conforme a Organização Mundial da Saúde orienta ser possível, e de acordo com a decisão de cada município, sempre seguindo normas de proteção à saúde de todos. Não podemos esquecer que estes jovens passaram mais de um ano em completo isolamento social escolar, tendo que se adaptar a um novo formato de aprendizagem totalmente virtual e individual. Este período deixa marcas difíceis de mensurar e o retorno total à escola normal que conhecemos ainda pode demorar a acontecer.

O medo de infecção será mantido por algum tempo pelo cérebro e isso concorrerá com a atenção dada às aulas e às demais atividades escolares. Diante de temores, inseguranças e ansiedade, o cérebro tende a secretar maiores níveis de cortisol, hormônio do estresse, que tende a limitar a capacidade de aprendizado. (Fraiman, 2020, p. 33).

4.1.2 Contexto Grupal – O ensino médio

O contexto grupal é onde a identidade de cada membro se soma para a formação da identidade comum do grupo como um todo. De acordo com Bermúdez (2016, p. 26), é o “grupo sentado ao redor do cenário”, pois fala a respeito das interações interpessoais que existem na vida e história dos sujeitos e que vão se constituindo no ‘comum ao grupo’. Neste sentido, é importante que o diretor conheça, ou procure pesquisar, a dinâmica do contexto grupal em questão mesmo antes da realização do trabalho. Quais temáticas envolvem o jovem que está inserido no Ensino Médio no Brasil?

O ensino médio brasileiro tem a duração de 3 anos e é o último período escolar básico e teoricamente obrigatório vivido pelo sujeito. Depois disso, é responsabilidade de cada um buscar outras etapas de desenvolvimento e formação profissional. Em nosso país, as Universidades mais bem cotadas pelo Ministério da Educação e mercado de trabalho, são as públicas. No entanto, não

há vagas para todos e estas são concorridas através de uma avaliação elaborada por cada instituição de ensino superior ou pelo Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) que avalia o desempenho escolar do adolescente, geralmente, ao concluir o ensino médio. É a partir da pontuação obtida nessas provas que ele poderá ter acesso a algumas vagas ou não.

Podemos dizer que 'o acesso a uma universidade de qualidade' é um tema protagônico identificado no contexto grupal. Outras características da realidade grupal dos jovens é a questão de estar inserido num ambiente de escola particular ou pública, visto que isso definirá novas temáticas. Na escola pública encontramos jovens em estado de vulnerabilidade social maior, são menores as condições de acesso aos recursos tecnológicos e a busca pela universidade é um objetivo de poucos. Nas escolas privadas as condições socioeconômicas das famílias tendem a ser melhores e, portanto, recursos materiais e tecnológicos não costumam ser questão para os jovens - salvo se a comparação e clima de competitividade seja elevado. Por outro lado, a busca e as pressões para o acesso à universidade se agigantam, incluindo a elevada expectativa dos pais que trazem para a pauta do jovem o investimento financeiro da sua formação escolar. Outra questão grupal é a qualidade da comunicação e acolhimento desse grupo de jovens pela escola que ele frequenta, quais as expectativas de todos sobre como deve ser a postura deste ao longo do ensino médio, como se estabelecem as relações de ensino - em especial as avaliações de aprendizagem, e as relações afetivas e sociais.

4.1.3 Contexto Dramático – Os temas protagônicos

O contexto dramático ou matriz sociométrica, é constituído pela realidade dramática trazidas para o 'como se' - palco de expressão proposto por Moreno; no tempo fenomenológico, subjetivo, e no espaço também fenomenológico, virtual, construído sobre o espaço concreto, devidamente marcado pelo diretor (Gonçalves, 1988).

Para Moreno, este contexto é invisível ao olhar macroscópico, pois trata-se das questões singulares do sujeito. Fala sobre o ser humano com seu átomo social, isto é, família e outros grupos ao qual pertence. Dentro de um grupo, é possível que o sujeito ocupe diferentes papéis ou altere sua forma de agir para se adequar. Em um grupo, temos pessoas singulares, com suas especificidades, mas quando incluídas neste grupo, podem trazer interesses e necessidades que lhe são peculiares enquanto grupo.

Para melhor compreensão, segue alguns exemplos de questões dramáticas que estes jovens apresentam no contexto que estão inseridos, são elas: exigências escolares por causa do aumento significativo de horas de aula, tarefas e complexidade dos conteúdos; cobranças internas

e externas por bom desempenho nas provas; a pressão de ter que escolher uma boa profissão e carreira para o futuro; ser capaz de atender expectativas, como passar no vestibular em uma boa universidade; e conseguir se socializar com seus pares e familiares. Como cada participante está lidando com esses temas é algo muito particular, porém, é importante que o diretor identifique os temas protagônicos do grupo para seu trabalho de pesquisa e intervenção.

Se tentássemos resumir ou encontrar um padrão nos temas, poderíamos falar sobre expectativas - o que é requerido pelo outro no desempenho de papéis e está diretamente impactado pelas conservas culturais. Expectativa é uma palavra muito mais ligada ao mundo dos adultos do que das crianças. É quando entram na adolescência que os jovens, “[...] começam a se comparar, a fazer julgamentos e reflexões que antes não eram capazes. Nessa fase, já sabem se o trabalho que realizaram está bom, se são mais habilidosas ou não para certas atividades e se julgam o tempo todo ao se defrontarem com os outros.” (Tófoli, 2018, p. 46).

Segundo Fraiman (2020, p. 34) “querer corresponder àquilo que nos é esperado é uma maneira de nos sentirmos aceitos, incluídos e amados.” Para Moreno (1975, 2008) as relações sociais são essenciais para a constituição do que é humano e elas se constituem do jogo de papéis - a relação do papel e seu contra papel, o seu papel complementar. Desejar corresponder ou se sentir impelido a atender as expectativas atribuídas, pelos educadores e pelos pais, à etapa do Ensino Médio, e ainda em estado de pandemia, evidenciou-se um desafio e tanto.

4.2 Matriz de Identidade, espontaneidade e conserva cultural

De acordo com Yozo, (1996, p.25) a matriz de identidade é um conceito fundamental na teoria de Moreno porque é o “primeiro processo de aprendizado emocional da criança”.

Trata-se do locus nascendi do sujeito - o lugar onde vai se originar o seu “eu” com base nos papéis que expressam as formas reais, imaginárias ou simbólicas, o “eu” que assumirá uma inter-relação com o outro, ou seja, o lugar que já existia antes de ele nascer e que, com seu nascimento, se torna ponto de partida para seu crescimento e desenvolvimento. (Camargo, 2006, p. 32).

Denominada por Moreno como ‘placenta social’ do ser humano, a Matriz de Identidade é o espaço físico, social e psicológico em que o sujeito se desenvolve, à medida que ganha autonomia, através de três fases que na infância visualizamos com uma relativa linearidade. No contínuo desenvolvimento humano, inclusive por toda a vida adulta, essas fases acontecem de forma variável e dinâmica, a cada nova vivência ou novo papel.

A primeira fase pode ser chamada de período da Identidade Total Indiferenciada ou de Identidade do Eu e é a etapa da indiferenciação. O bebê sente que ele, sua mãe e o mundo são uma coisa só, pois não é capaz de reconhecer nada fora de si mesmo. Assim, este estágio é caracterizado pela inapropriação ou confusão dos seus desejos, percebe-se este momento do sujeito como caótico, indicando a *fase do duplo*.

A segunda fase é denominada Identidade Total Diferenciada ou de Reconhecimento do Eu e é quando a criança começa a se diferenciar do outro, conhecida como *fase do espelho*. Segundo Gonçalves (1988, p. 62) é quando “existem dois movimentos que se mesclam: o de concentrar a atenção em si mesma esquecendo-se do outro e o de concentrar a atenção no outro ignorando a si mesma.”

A terceira fase descreve o período de Realidade Total ou de Reconhecimento do Tu, pois a criança já é capaz de compreender o que é ela e o que é o outro. A partir desse estágio, pode se colocar no lugar do outro, sentir o que ele sente, permitindo que ele também ocupe momentaneamente o seu lugar. Esta é a *fase de inversão de papéis* “onde, em primeiro lugar, existe a tomada do papel do outro para em seguida haver a inversão concomitante dos papéis” (Gonçalves, 1988, p. 62).

Para explicar os conceitos de espontaneidade e conversa cultural precisamos recordar que na visão moreniana de homem, todo ser é cósmico, espontâneo e naturalmente criador. Estes são conceitos interligados, pois existem um em função do outro. O primeiro leva o sujeito ao ato de criar e ao inovar; o segundo dá qualidade a ações criativas e favorece ao sujeito o estabilizar em seu mundo, especialmente em situações de grande insegurança.

Por estar inserido no meio e ser inevitavelmente afetado por leis e normas da sociedade, conforme cresce, o sujeito pode tender a inibir suas habilidades criativas em razão das conservas culturais. Isso ocorre quando as conservas são vividas como “padrões de comportamento estereotipados, com valores e formas de participação na vida social que acarretam a automatização do ser humano”. (Gonçalves, 1988, p.46). Sobre a conserva temos em Moreno (1975, p. 159):

É uma mistura bem sucedida de material espontâneo e criador, moldado numa forma permanente. Como tal, converte-se em propriedade do grande público, algo de que todos podem compartilhar. Devido à sua forma permanente, é um ponto de convergência a que podemos regressar a bel-prazer e sobre o qual pode ser assente a tradição cultural. Assim, a conserva cultural é uma categoria tranquilizadora. Não surpreende.

A conserva cultural, dados os comportamentos e costumes repetidos, tem a função de garantir certa ordem em circunstâncias ameaçadoras, o que assegura a continuidade de uma

herança cultural na humanidade, contudo, sua expansão pode se tornar um risco para as habilidades criadoras do homem.

Camargo (2006) destaca o conceito moreniano dizendo que “a espontaneidade é a capacidade que o indivíduo tem de responder, adequadamente ou de maneira oportuna, às novas situações, agindo de maneira original, inédita ou, ainda, transformando situações previamente estabelecidas.” (p. 31).

Moreno (2008, p. 54) afirma que o fator espontaneidade, “ainda que mais universal e mais antigo do ponto de vista evolutivo, é o menos desenvolvido dos fatores que operam no mundo humano. Dos recursos culturais, é o mais frequentemente desencorajado e restrito.” Afirmando que este movimento de rigidez e padronização dos comportamentos, só reforça a ideia de que o homem pode estar adoecendo mentalmente devido ao baixo ou insuficiente desenvolvimento da espontaneidade.

Moreno afirma que o ser humano sofre por não poder realizar os papéis que leva em si. A angústia vem da pressão que os papéis exercem quando não desempenhados integralmente, quando ficam contidos e, ao mesmo tempo, exigindo realização. Não conseguir jogar o papel com o outro, inverter papéis, pode significar que algum processo sadio está alterado. (Dias, 2021, p. 91)

Para garantir saúde mental, Moreno traz propostas que recuperem atos espontâneos nos grupos, que sejam capazes de romper as barreiras impostas por conservas culturais, quando prejudiciais. Logo, é função do psicodramatista contribuir para que espaços propícios sejam criados para tratar a humanidade, espaços que entendemos ter proporcionado com o desenvolvimento dessa pesquisa intervenção com jovens, por exemplo.

Para Gonçalves (1988, p.47), “a criatividade é indissociável da espontaneidade. A espontaneidade é um fator que permite ao potencial criativo atualizar-se e manifestar-se.” Bom seria se pudéssemos desenvolver um reservatório de ambas, porém, só funcionam no momento do seu surgimento. “Assim, o indivíduo, quando se vê perante uma nova situação, não tem outra alternativa senão utilizar o fator e como guia, apontando-lhe que emoções, pensamentos e ações são mais apropriados.” (Moreno, 1975, p. 136)

4.3 Pedagogia Psicodramática

Maria Alicia Romaña nasceu em 1927 na Argentina, é pedagoga e psicodramatista desde 1965 e foi a precursora do que hoje se conhece por pedagogia psicodramática. Sua proposta alia

o Psicodrama à sua experiência na área da educação: “consiste em uma proposta pedagógica que parte do reconhecimento do valor educativo dos princípios e elementos constitutivos do psicodrama.” (Romaña, 2019, p. 29).

Inspirada pelas ideias de Moreno, a autora cria uma proposta didático-metodológica capaz de oferecer instruções concretas ao educador para enfrentar desafios comuns do seu dia-a-dia. Um dos objetivos deste método é favorecer a construção coletiva do conhecimento visto que a aprendizagem ganha maior eficácia e sentido desta forma.

Em uma aula ou sessão grupal, é indicado pela autora que ocorram ações adequadas, lúdicas, criativas e espontâneas, que facilitem a promoção de uma interação maior entre os indivíduos do grupo, assim como, uma melhoria no ambiente.

Romaña (1985, p.13) complementa dizendo que jogar e brincar, são “entendidas como as atividades talvez mais sérias que o homem pode realizar, garantem a permanência do trabalho do grupo numa instância própria, num espaço particular, organizado a partir de códigos e normas também próprias”. A autora complementa, que as cenas no psicodrama permitem o desempenhar de papéis e a possibilidade de ressignificação de determinados conflitos.

Assim, com estes três recursos metodológicos: o trabalho de grupo, jogos dramáticos e teatro, um diretor pode dar sustentação a um trabalho sociodramático. Este conjunto de estratégia de pesquisa e intervenção foi denominado como tríade moreniana.

4.3.1 Níveis de realização dramática

Observando trabalhos de alguns professores, Romaña (2019, p.40) identificou que “a estrutura das cenas propostas não era sempre a mesma. Em alguns casos os diretores propunham reproduções realistas de situações já vividas. Em outros casos, pediam que se mostrasse simbolicamente como era sentido algo e, em outras, se solicitava uma construção imaginária.” A partir daí, a autora deu destaque aos três níveis de realização dramática, são estes: real, simbólico e imaginário.

Estes são os diferentes estágios em que se pode desenvolver uma ação dramática. Esta concepção sistematizada pela autora tem correspondência com o desenvolvimento psíquico do ser humano e está diretamente relacionada com os níveis de compreensão lógica, com as formas de aprendizagem. Os aportes de pensadores da educação e da psicologia trazidos pela autora, em especial Vygotsky, corroboram para a explicação dessa lógica de ensino-aprendizagem (Romaña, 2019).

A educadora correlaciona o conteúdo real com o nível analítico de compreensão, neste nível a experiência e capacidade do sujeito se exterioriza e ele traz o que sabe sobre um tema de forma intuitiva e emocional, a sua forma cotidiana de analisar a realidade. O simbólico é representado pela capacidade de síntese, pela condição humana de aprendizagem de aglutinar conceitos e de representá-los de forma sintética - por exemplo, por meio de uma imagem estática ou um desenho. O nível imaginário (ou de fantasia) se associa à capacidade de generalização do conhecimento, que é quando o sujeito consegue fazer a transposição de conhecimento de um fato para outro (Romaña, 2019; Dias, 2021). Bustos (1982, p. 144) afirma que “os alunos poderão prová-lo, aplicando-o a situações novas ou associando-os a outros conhecimentos. Por isso Romaña diz que esta aproximação é funcional.”

No trabalho, para elaborar o projeto e os detalhes técnicos dos roteiros de atividades propostas aos alunos, função do pesquisador-psicodramatista, seguimos este sistema de compreensão da realidade desenvolvido por Romaña. Utilizamos no formato de pesquisa, a tríade moreniana (grupo, jogo e teatro) agregando os níveis de realização dramática (Dias, 2021).

4.3.2 Jogos

De acordo com Monteiro (1994, p. 21), “o jogo se insere no psicodrama como uma atividade que propicia ao indivíduo expressar livremente as criações do seu mundo interno, realizando-as na forma de representação de um papel, pela produção mental de uma fantasia ou por uma determinada atividade corporal.”

A sugestão de jogar no psicodrama surge com a finalidade de levar o sujeito a alcançar um campo relaxado de conduta, pois quando o ser humano se envolve com o jogar lúdico, é reduzido o nível de ansiedade ou tensão e, em ambiente preservado, pode-se trabalhar seu conflito.

O jogo cria uma atmosfera permissiva que dá condições ao aparecimento de uma situação espontânea e criativa no indivíduo, proporcionando-lhe a possibilidade de substituir respostas prontas, estereotipadas, por respostas novas, diferentes e livres de uma conserva cultural trazida no decorrer do tempo, pelas mais diversas situações em que é restringida a sua capacidade criativa. (Monteiro, 1994, p. 21).

Sobre a sua utilização, os jogos com grupos de adolescentes são muito recomendados. Esta faixa etária geralmente tem dificuldade de falar sobre questões pessoais. Em grupo, podem não se sentir à vontade para responder abertamente sobre como estão se sentindo, podem se utilizar do subterfúgio da brincadeira ou ironia e responder com gozações ou simplesmente se retrair. Mesmo

sendo um recurso indicado, o diretor precisa ter muita sensibilidade e atenção pois, “dependendo de como for proposto, o jogo dramático pode ser sentido como invasivo, desestabilizador de um controle emocional precário, porém, normal nessa fase da vida.” (Motta, 2016, p. 23).

Monteiro (1994, p. 85) complementa que é possível notar dos jovens uma “atitude de maior dependência em relação aos terapeutas, uma necessidade de maior flexibilidade dos mesmos em aceitar as gozações e brincadeiras por parte dos adolescentes, um respeito às suas dificuldades de uma clara verbalização de seus problemas e de um contato corporal mais próximo.”

Os mesmos tipos de jogos podem ser utilizados tanto com adultos quanto com jovens, a diferença principal deve estar na atitude do diretor com o grupo, que deve ter uma compreensão maior sobre a sociodinâmica característica do grupo que irá trabalhar. Aqui retornando à questão do conhecimento sobre os contextos - tricotomia social. Demos destaque aos jogos pois, nessa pesquisa, os utilizamos com frequência, especialmente para as atividades de aquecimento e integração grupal - inclusive nos recursos remotos.

5. METODOLOGIA

Nesta pesquisa, relataremos um projeto sociodramático que foi realizado com alunos de 14 a 17 anos cursando o ensino médio numa escola particular. A queixa inicial a respeito deles, trazida pela orientadora da escola, foi a desmotivação e intensa ansiedade diante da situação de isolamento social e aulas em formato híbrido, devido a pandemia; e ainda, a hipótese de que esse estado poderia estar prejudicando o interesse e desempenho nesta fase final da vida escolar deles.

Traremos a seguir, a descrição de cada passo proposto na pesquisa, bem como a função dos diversos recursos tecnológicos utilizados para a execução do trabalho - estratégias que foram projetadas considerando a melhor forma de manter o grupo aquecido, atrair e envolver os jovens com a proposta de trabalho sugerida pela diretora do projeto.

De antemão, podemos afirmar que, esta experiência trouxe grandes desafios à psicodramatista para a direção dos grupos e das cenas, principalmente por se darem no formato híbrido, algo totalmente novo, com pouca produção científica de experiências correlatas.

Esse inclusive, é um dos nossos objetivos da pesquisa: verificar o quanto é possível, com um trabalho sociodramático, contribuir, mesmo à distância, no desenvolvimento de jovens que estão enfrentando os dilemas de sua fase de vida, em condição pandêmica; condição essa que trouxe o isolamento social como fator prejudicial à saúde e gerador de pouca espontaneidade.

5.1 Sociodrama e as etapas de uma sessão sociodramática

Procedimento proposto por Moreno, o Sociodrama é o método socionômico por excelência, visto que é passível de utilização no campo sociátrico e para além dele, e é considerado um método profundo de ação para abordar relações intergrupais e de ideologias coletivas.

Sua diferença em relação ao psicodrama, é que este, mesmo quando acontece em grupo, trata do mundo privado das pessoas, suas subjetividades, num movimento 'de dentro para fora', partindo das singularidades, da matriz sociométrica. Definido um protagonista, as questões dele serão tratadas enquanto o grupo participa de outras formas. No sociodrama é o movimento inverso, "de fora pra dentro", o protagonismo está nos acontecimentos sociais, de um mundo de relações coletivas, sobre uma realidade que é a de todos do grupo. Marra e Fleury (2008) trazem um exemplo de aplicação do sociodrama:

No sociodrama, o grupo compartilha experiências e interage após um estímulo inicial virtual ou presença de um tema objetivo, um fato ou realidade social. Em geral começa-se com a passagem do contexto social para o desenvolvimento de um contexto grupal, focando-se na interação grupal; posteriormente, cenas são produzidas, todos atuam, fazem solilóquios e agrupam-se em pequenos grupos por afinidade, que, por sua vez, podem se apresentar depois e, novas cenas ou personagens. (Marra e Fleury, 2008, p. 127).

Para todos os seus caminhos metodológicos, Moreno propõe uma sequência lógica de execução, propondo a ação em etapas: aquecimento, inespecífico e específico, dramatização e compartilhamento.

O aquecimento se faz através de jogos, brincadeiras e outras propostas para romper a rotina a que estamos habituados. Ele promove o desligamento das coisas “lá de fora” e vai colocando o sujeito próximo à intenção do trabalho grupal. O aquecimento quebra a couraça, corporal ou emocional, com a qual o sujeito se posiciona na relação, e o abre para a experiência do mundo da emoção e do afeto, junto com os demais. (Almeida, 1990, p. 31).

O aquecimento inespecífico dá início a essa primeira etapa e tem o objetivo de centralizar a atenção do grupo para a sessão, baixar a tensão e facilitar a interação grupal. Isso se dá através de propostas ativas que denominamos iniciadores. Estes podem ser físicos, mentais, sociais, ou psicoquímicos dependendo da área de aquecimento que o diretor pretende estimular.

De acordo com Motta (2016, p. 27), “adolescentes se aquecem com muita facilidade, às vezes já entram na sala prontos para a ação e cabe ao diretor perceber o nível do aquecimento para propor o jogo adequado ao clima do grupo.”

O aquecimento específico é o momento seguinte, ainda da primeira etapa e se inicia quando o emergente protagônico do grupo é, de alguma forma, identificado. Esse momento representa o “conjunto de métodos preparatórios para que o protagonista se encontre nas melhores condições para dramatizar. A atenção é centralizada no protagonista e ele, junto com o diretor, planeja a dramatização.” (Bermúdez, 2016, p. 66)

A dramatização é a segunda etapa da sessão, como o próprio nome já diz, é o momento em que acontece a ação dramática, podendo ocorrer via trabalho de grupo, jogo ou através de teatro - via cenas ou dramatizações. O objetivo é que o diretor conduza o grupo a uma ampliada percepção do tema protagônico evidenciado, para que identifiquem pontos de sofrimento, os conflitos, contradições e, via catarse de integração, encontrem formas de enfrentamento, um caminho possível de transformação e novas respostas mais saudáveis.

O processo de dramatização é tão importante quanto a espontaneidade. O nível verbal é superado e incluído no nível da ação. Há várias formas de encenação, tais como supor que se está num determinado papel, representar ou concretizar uma cena do passado, viver um problema que pressiona no momento, criar a vida no palco ou fazer um teste do futuro. (Moreno, 2008, p. 104).

O compartilhamento é a terceira e última etapa da sessão. É o fechamento da vivência como um todo, onde os participantes do grupo têm a oportunidade de expressar como se sentiram e as reflexões surgidas a partir da experiência sociodramática. Ocorre de algum participante, nessa etapa, vivenciar sua catarse de integração - visto que nessa etapa também temos o caráter afetivo-cognitivo que a sessão sociodramática possibilita.

5.2 Instrumentos

Segundo Moreno (2008, p. 103), “o método psicodramático utiliza, sobretudo, cinco instrumentos: o palco, o sujeito ou ator, o diretor, a equipe de ajudantes terapêuticos ou egos-auxiliares e o público.”

O palco, que também pode ser conhecido como cenário, é o espaço definido pelos participantes da sessão onde acontece a dramatização. É considerado algo vivo e multidimensional, pois nele, diretor e grupo são livres para criar e recriar cenas de infinitas formas.

O sujeito ou ator, é a pessoa que se disponibiliza a ser o protagonista da dramatização e ser ele mesmo no palco. Este terá sua cena guiada por um diretor que deve lhe passar segurança e deixá-lo ciente de que “tudo que vai acontecer é um ‘como se’ e que, portanto, nada do que se faça ou se diga é irreparável”. (Bermúdez, 2016, p. 28).

O diretor é o psicodramatista responsável pelo trabalho que será feito. Ele tem basicamente três funções:

“(...) ser produtor, conselheiro e analista. Como produtor, deve estar sempre atento para transformar em ação dramática cada pista fornecida pelo sujeito, de modo que procure tornar a linha de produção idêntica à linha de vida do sujeito e nunca permitir que a produção perca contato com a plateia.” (Moreno, 2008, p. 105).

O diretor é quem guia as cenas, portanto, para fazer isso, vai analisando as informações que vai encontrando ao longo do processo de direção da sessão.

O público ou plateia, indicam os participantes que não são incluídos na cena ou no palco. Participam de todas as etapas da sessão, porém, atuam somente como espectadores durante a

dramatização. É importante esclarecer que este instrumento só existe no caso de atividades grupais.

5.3 Técnicas

A ciência de Moreno oferece uma grande variação de recursos técnicos, que podem ser utilizados em uma sessão sociodramática, nas etapas de aquecimento e dramatização. A finalidade dessas técnicas é estimular o grupo ou o protagonista a ser no palco, o que eles são verdadeiramente, da forma mais profunda possível, trazendo para a realidade suplementar os seus dilemas da vida real.

Moreno (1975) deu destaque a três técnicas básicas, que estão associadas às fases da Matriz de Identidade, são elas: duplo, espelho e inversão de papéis.

O duplo é utilizado quando o sujeito está com dificuldade para expressar seus conteúdos e o ego-auxiliar, ou o diretor na ausência deste, se coloca fisicamente próximo ao protagonista e faz a tradução ou expressão de sentimentos, emoções e pensamentos que captaram deste - numa ação de 'dublagem' do protagonista. Essa expressão concreta, em formato interpretativo, pode ampliar a compreensão do sujeito sobre si.

O protagonista pode concordar ou não com o que o ego-auxiliar expressou em seu lugar. Portanto, quanto mais o ego-auxiliar cumpre a sua função de investigador social, captando o que o protagonista necessita expressar, melhor efeito conseguirá através do duplo. Esta técnica está ligada à primeira fase da matriz de identidade por ser uma ação comparada ao cuidado materno, em que a criança depende inteiramente da sua mãe para sobreviver, alguém que faça por ela o que ainda não é capaz de fazer. Deste modo, o duplo caberá na dramatização quando o protagonista demonstrar estar caótico, não saber ou não conseguir expressar o que quer ou como se sente. Por meio do duplo, o protagonista pode identificar o que deseja.

A técnica do espelho é um recurso utilizado quando o diretor avalia que o protagonista precisa ver sua própria cena, postura ou comportamento, para que consiga observar a situação de outro ângulo - ou seja, se ver agindo. O objetivo desta técnica é possibilitar que o sujeito perceba melhor suas ações e reações para que, com uma visão ampliada, possa encontrar novas respostas a situação conflitante que se apresenta para ele. Ou mesmo, perceba como suas ações impactam no outro.

Este distanciamento da cena favorece, além disso, uma tomada de consciência que a proximidade emocional dificulta. É um recurso útil para finalização de dramatizações, momento no qual se procura resgatar toda a vivência do paciente. É também importante, no meio de cenas complexas, a fim de que o paciente dê, a partir desta observação à distância, a direção que a dramatização deve seguir. O espelho é uma das técnicas que melhor favorece um insight. Em geral, é o lugar de onde se percebe a resolução do conflito. (Cukier, 1992, p. 42).

Uma outra técnica é a inversão de papéis - técnica moreniana por excelência, que “consiste em trocar o papel que o protagonista está fazendo com o de seu interlocutor ou interlocutores. [...] possivelmente, é a mais utilizada, por sua simplicidade e por seus resultados.” (Bermudez, 2016, p. 40).

Quando o sujeito pode ser as pessoas que ele alucina, não somente elas perdem seu poder e sua influência mágica sobre ele, mas também ele toma para si o poder delas. Seu self tem a oportunidade de se encontrar e de se reorganizar, de juntar elementos que podem ter sido separados por forças insidiosas, de integrá-los e de alcançar uma sensação de poder e alívio, uma “catarse de integração”. (Moreno, 2008, p. 107).

As principais técnicas utilizadas dentro da metodologia da pedagogia psicodramática são a inversão de papéis, o solilóquio, que consiste em se dizer em voz alta o que se está pensando, e a interpolação de resistências que consiste na iniciativa do diretor de modificar algum aspecto da cena de forma inesperada, fazendo com que o protagonista dê uma resposta nova a uma situação já conservada.

Por fim, outra técnica que vale ser apresentada é a da concretização. De acordo com Cukier (1992, p. 50), ela “consiste na materialização de objetos inanimados, emoções e conflitos, partes corporais, doenças orgânicas, através de imagens, movimentos e falas dramáticas.”

No caso de duas das turmas desta pesquisa, foi realizada uma cena, espontaneamente criada pelos alunos, em que havia a interpretação corporificada de uma emoção trazida pelo grupo. Ter este personagem “ansiedade” ou “culpa”, por exemplo dentro da cena, permitiu ao diretor investigar mais a fundo estes temas e ao protagonista criar novos diálogos possíveis com estes sentimentos; conforme comentaremos na descrição das sessões.

5.4 Função do Diretor e do Ego-auxiliar

No psicodrama, o diretor tem três funções básicas a exercer: a de produtor, de terapeuta principal e de analista social. É sua responsabilidade cuidar de como a vivência grupal acontecerá.

Segundo Moreno (2006, p. 375), seu papel principal é fazer com que os sujeitos alcancem um bom nível de espontaneidade nas atuações, pois, “o diretor serve como dramaturgo ao dar assistência ao protagonista. O diretor e o protagonista são parceiros; em certo momento, o diretor pode ser mais ativo, mas o protagonista se reserva o direito de recusar a encenação ou de mudar a cena.”

O diretor não se satisfaz, como o analista, com a ação de observar o sujeito e traduzir o comportamento simbólico em linguagem científica, compreensível. Ele entra nas atividades espontâneas do sujeito, como um ator-participante, municiado com tantos *insights* hipotéticos quanto possível, para falar com ele, de forma que utilize a mesma linguagem espontânea, os signos, os gestos, as palavras e as ações do sujeito. (Moreno, 2008, p. 108).

O ego auxiliar atua em parceria com o diretor durante a vivência sociodramática. Dá suporte ao grupo, atua na cena quando necessário e aconselha o diretor pois estão em constante observação do grupo. Ele pode ser um outro psicodramatista, um ator com experiência, ou um participante voluntário do grupo conforme se apresenta sua necessidade dentro da sessão. No caso deste projeto na escola, os egos auxiliares foram naturais, a psicodramatista dirigiu os trabalhos e contou com a participação de alunos, que assumiram funções de ego-auxiliar, durante todo o processo.

5.5 Descrevendo o projeto

Como explicado anteriormente, a partir de uma solicitação da escola, surgiu a ideia deste projeto. Além das exigências comuns do Ensino Médio em uma escola particular, os jovens passaram a vivenciar o que de peculiar tem a sua fase de vida em meio a uma pandemia. Com as observações e demandas sentidas pela orientadora da escola, somadas à nossa experiência com jovens no atendimento psicoterápico neste ano de pandemia, foi possível levantar a hipótese de que a maioria, além de se sentirem impotentes, estavam agora se sentindo estafados diante dessa nova realidade - o isolamento social imposto por período indeterminado.

Avaliando as informações e necessidades trazidas à priori pela escola, passamos a estruturar um projeto com o objetivo de entender como os alunos estavam se sentindo naquele momento, e promover um espaço de acolhimento, autopercepção e diálogo sobre o que estavam enfrentando, na busca de que encontrassem formas próprias de se fortalecer emocionalmente. Este

plano de ação elaborado pela psicóloga-psicodramatista foi apresentado e aprovado pela direção da escola e foi realizado em junho de 2021.

A proposta de trabalho apresentada à época continha, em síntese, as seguintes diretrizes:

- ✓ Cada série pode estar vivendo angústias semelhantes e diferentes, por causa disso é importante que cada idade tenha seu espaço. Assim, foram agendados 3 encontros - sessões sociodramáticas com a psicóloga, sendo o 1º e 2º ano realizados de forma híbrida (psicóloga no remoto, com alunos presenciais e online) e no 3º ano, acontecendo de forma presencial (com alunos assistindo de forma remota também). Estes encontros tiveram a duração de 1h30min.
- ✓ Com o objetivo de aquecer para as sessões e gerar o interesse de participação dos alunos, a psicóloga entrou em contato com eles através de vídeos, mensagens, perguntas e provocações virtuais ao longo de toda a semana anterior ao encontro. A plataforma escolhida foi o aplicativo Instagram.
- ✓ A finalidade dessas atividades e interação pré-encontro foi promover um aquecimento de temas com os alunos, dar espaço para que iniciassem o processo de se perceberem, incentivar a criação de um vínculo com a psicóloga antes do dia do encontro e, ao mesmo tempo, permitir a realização de pesquisas específicas com cada série. Estes resultados foram apresentados aos jovens no encontro final - como uma forma técnica de 'espelho'.
- ✓ A fundamentação filosófica e teórica do trabalho é a Socionomia e metodologicamente foi escolhida a sessão sociodramática; sendo o projeto de intervenção estruturado com a pedagogia psicodramática.
- ✓ A cada dia, foram exploradas com os alunos algumas questões: (o real) o que estava acontecendo com eles - autopercepção e a situação dos vínculos em situações adversas de pandemia; (o simbólico) o compreender sobre o papel da escola e do grupo em sua vida atualmente; e (o imaginário) o que estavam pensando e se estavam programando ações na direção do seu futuro. A partir dessas informações, se tornou possível discutir juntos, no encontro, algumas formas de se proteger emocionalmente, avaliando o que funcionava e fazia sentido para cada um deles.

Todo o trabalho se deu de forma híbrida, principalmente em horário de aula dos jovens. Por causa disso, um folder informativo foi desenvolvido e enviado aos pais dos alunos para garantir a ciência destes sobre a execução do projeto. Este documento se encontra a seguir em anexos.

5.5.1 Aquecimento

Uma das partes mais originais deste projeto será descrita aqui. É a primeira etapa da pesquisa sociodramática, onde buscamos aquecer e construir uma relação de confiança com os participantes do grupo.

Nessa fase o terapeuta pesquisador se faz presente, interagindo com o grupo, facilitando o surgimento de informações pessoais, relatos sobre as aspirações e os problemas, e investigando as prioridades para que sejam trabalhadas a fim de procurar soluções coletivas – no caso das comunidades e de situações próprias daquele grupo – ou individuais – nos casos que exigem decisões e ações particulares. (Marra e Fleury, 2008, p. 51).

É sabido que uma das funções da etapa de aquecimento é possibilitar ao grupo, um ambiente seguro para que possam se desconectar dos outros contextos e ‘entrar’ na sessão. Neste caso, seguindo a condição de distanciamento social, planejamos a aplicação de iniciadores e atividades virtuais diversas para proporcionar aos jovens sete dias de aquecimento à distância, através de uma plataforma de rede social, o aplicativo Instagram.

Se a ideia é proporcionar um ambiente seguro, facilita muito se o diretor é capaz de utilizar uma linguagem adequada aos participantes. Assim surgiu a ideia do uso do Instagram como ferramenta digital ideal para iniciar a conexão da psicodramatista com os grupos.

Moreno (2006, p. 374) dizia que “o processo de aquecimento não deve prosseguir, a menos que aceitemos o paciente com toda a sua subjetividade.” Somente em ambiente aquecido acontece uma boa dramatização, portanto, para garantir um bom encontro, planejamos cuidadosamente o roteiro de atividades destes primeiros dias.

Segue abaixo a descrição das ações que foram realizadas ao longo da semana anterior ao encontro:

Tabela 1 - Roteiro das ações de aquecimento do projeto

	ROTEIRO - ATIVIDADES NO INSTAGRAM (7 dias)	MATERIAIS
AI	● Vídeo de apresentação da psicóloga e convite para o Projeto Um vídeo foi apresentado para cada série convidando os alunos a entrarem no perfil fechado criado especificamente para cada grupo. ● Abertura de votação com cada turma para saber se a Orientadora Educacional da escola poderia participar do grupo fechado da turma no Instagram. ● Enquete nos stories com o uso de memes sobre a pandemia e aulas online para avaliar como estão diante desses assuntos. ● 1º questionário de apresentação dos alunos. (Google forms)	Vídeo + Aplicativo Instagram + Stories + Enquetes

	- Quantos anos você tem? - Sexo? - Mora com quem? - Estuda nesta escola há quanto tempo? - Como está assistindo as aulas este ano? - Quando estava no Ensino Fundamental, que expectativas tinha sobre como seria o Ensino Médio? O que imaginava que faria nessa fase? - Como está sendo na realidade? - Quando a pandemia começou, em março de 2020, como você ficou? - Como você está agora? - Escolha 3 palavras que definem este ano pra você. - Alguma outra palavra define 2021 até aqui pra você?	+ Memes + Ferramenta de formulários criada no Google
AE	● Crie seu meme. A diretora posta um meme de exemplo como uma hipótese de como estão se sentindo e solicita que eles criem ou adaptem memes que já existem para expressarem como estão percebendo a vida nesse momento. ● 2º questionário (início do SINP) - Depois dos memes, agora podemos tentar dar nome às coisas. Resumindo, para você, qual sentimento mais aparece quando pensa em ensino médio e pandemia? - Como se sente hoje em relação ao Enem/Vestibular e escolha profissional? - O que você gostaria que melhorasse na sua vida hoje? - Quais são os momentos mais interessantes e prazerosos que você tem ultimamente? - Qual a sua maior necessidade hoje em relação a pandemia? - O que está mais difícil para você esse ano? - E quando pensa sobre o seu futuro, que respostas você gostaria de ter agora? Qual parte dele você gostaria de ir lá espiar e voltar pro agora? - Qual a sua expectativa e necessidade no encontro que teremos? Do que você está mais precisando? ● Leitura de artigo “Estudo revela o que pensam os jovens sobre a pandemia” por Carolina Delboni e Vídeo de Reels para trazer informação e a provocação de comparação entre os dois. - <u>Pergunta</u>: Qual faz mais sentido para você hoje? ● 3º questionário (preocupações e relacionamentos) - Qual está sendo a sua maior preocupação ultimamente? - Qual futuro está te preocupando mais neste momento? (Próximos 6 meses/Daqui 1 ou 2 anos/Daqui 5 anos) - Qual é o pior cenário que pode acontecer nesse futuro aí? Qual seu maior medo? - Se isso acontecer, você já tem uma ideia do que pode/vai fazer? - Numere (de 1º a 3º lugar) a ordem de importância, do que mais te preocupa hoje para o que menos te preocupa: Ser Feliz; Ser aprovado nas minhas escolhas; Ser muito bom profissionalmente. - Quando era criança, quais eram as atividades, jogos e brincadeiras que mais gostava de fazer?	Memes + Google Forms + Artigo + Vídeo Reels

	- E hoje não faz mais isso, por que? - Quando se imagina adulto, o que você vê? - O que sua família/escola quer que você seja? - Como descreveria sua comunicação com eles esse ano? - Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você? - Como você tem ajudado seus amigos com as preocupações deles?	
DR	Na realização de cada encontro a pesquisadora-psicodramatista cumpre novamente as etapas do método sociodramático (aquecimento/ação/compartilhamento)	Encontros com cada um dos grupos
COMP	Desde o primeiro dia, os alunos tinham total possibilidade de enviar mensagens para a diretora individualmente através do direct do Instagram e pelo e-mail disponibilizado por ela. A última etapa de cada sessão sociodramática, encontros realizados com cada um dos grupos, é o compartilhamento. Após o término do trabalho a página continuou aberta para compartilhamentos.	Página disponibilizada para comentários

Fonte: a autora (2022).

5.5.2 Ação Dramática

Após a realização de todas as propostas de aquecimento à distância, analisamos todas as respostas dos alunos (memes, enquetes e questionários). Deste modo, foi possível elaborar um plano de ação sociodramático atendendo as demandas apresentadas pelos jovens.

Dizia Moreno (2008, p. 106) que, “quando o sujeito compreende que ele mesmo é quem define até onde vai a produção, ele colabora.” Ao longo dos dias, nas postagens do perfil no Instagram, foi sendo esclarecido aos grupos como se daria o encontro, porém, deixando também, alguns pontos de provocação para gerar curiosidade - que funcionam como critérios de atração.

O projeto não era obrigatório, portanto, os jovens eram livres para participar ou não. Com este método de transparência e instigação, pudemos atrair mais alunos e também gerar segurança pois sabiam mais ou menos o que esperar. Assim, pode-se dizer que o aquecimento e a adesão vincular com a psicodramatista provocada pelas ações de atração realizadas de forma antecipada, contribuíram para a qualidade do processo sociodramático das sessões. Relembrando os conceitos de Romaña, quando há movimento do grupo e quando participam das atividades, isso significa que, além de uma experiência de aprendizagem, estão educando sua espontaneidade.

O método sociodramático de intervenção em grupos toma a direção de um processo psicopedagógico, no qual a participação efetiva do sujeito assegura o desenvolvimento da autonomia individual pela possibilidade de analisar suas ações e reações, no próprio fazer grupal. Seu maior e melhor

instrumento é a ação, que leva as pessoas a perceber a razão, a intenção e o alcance do que fazem, além de distinguir os sentimentos presentes no seu ato. (Marra e Fleury, 2008, p. 51)

Para as sessões sociodramáticas a diretora programou uma sequência de ações, conforme a tríade moreniana: jogo, trabalho em grupo e teatro (cenas).

Tabela 2 - Roteiro da Sessão Sociodramática

	ROTEIRO - ATIVIDADES NO ENCONTRO (1h30min)	MATERIAIS
AI 10'	● Jogo “palavra puxa palavra” Todos participam. Serão realizadas duas rodadas em que a diretora começa falando uma palavra e cada aluno tem que ir falando a primeira palavra que esta palavra anterior te lembra. Na primeira rodada a diretora inicia usando a palavra “festa” e na segunda a palavra “pandemia”.	Nenhum
AE 25'	● Apresentação das informações colhidas dos alunos em formato de slides - Expectativa X Realidade do ensino médio - Níveis de manifestação afetiva dos jovens (SINP): sentimentos, interesses, necessidades e preocupações (Romaña, 2019). - Memes criados pelo grupo - Como está a comunicação com os pais ● Estímulo visual (meme sobre estar no meio entre criança/adulto) para que possam escrever individualmente: - O que gostaria de manter (criança)? - O que sei que quero ser (adulto)?	Apresentação de Power Point + Papel e lápis
DR 40'	● Cenas: - <u>Opção 1</u>: Um grupo de 5 alunos voluntários pode escolher livremente entre as palavras que surgiram como “preocupação” e montar a cena que quiserem. - <u>Opção 2</u>: Um grupo de 5 alunos voluntários vive a cena que representa o “meme” anterior, isto é, um aluno enfrentando o vestibular com sua criança e seu adulto ao seu lado.	Nenhum
COMP 15'	● Como se sentiram em cada etapa e como estão saindo? Perguntas esclarecedoras: - O que eu quero? - O que estou fazendo para isso? - O que posso começar a fazer agora? - Com quem eu conto?	Nenhum

Fonte: a autora (2022).

Na sua função de analista social, a psicodramatista pesquisou o grupo ainda na etapa de aquecimento, utilizando como recurso metodológico e critério de análise a partir dos níveis do

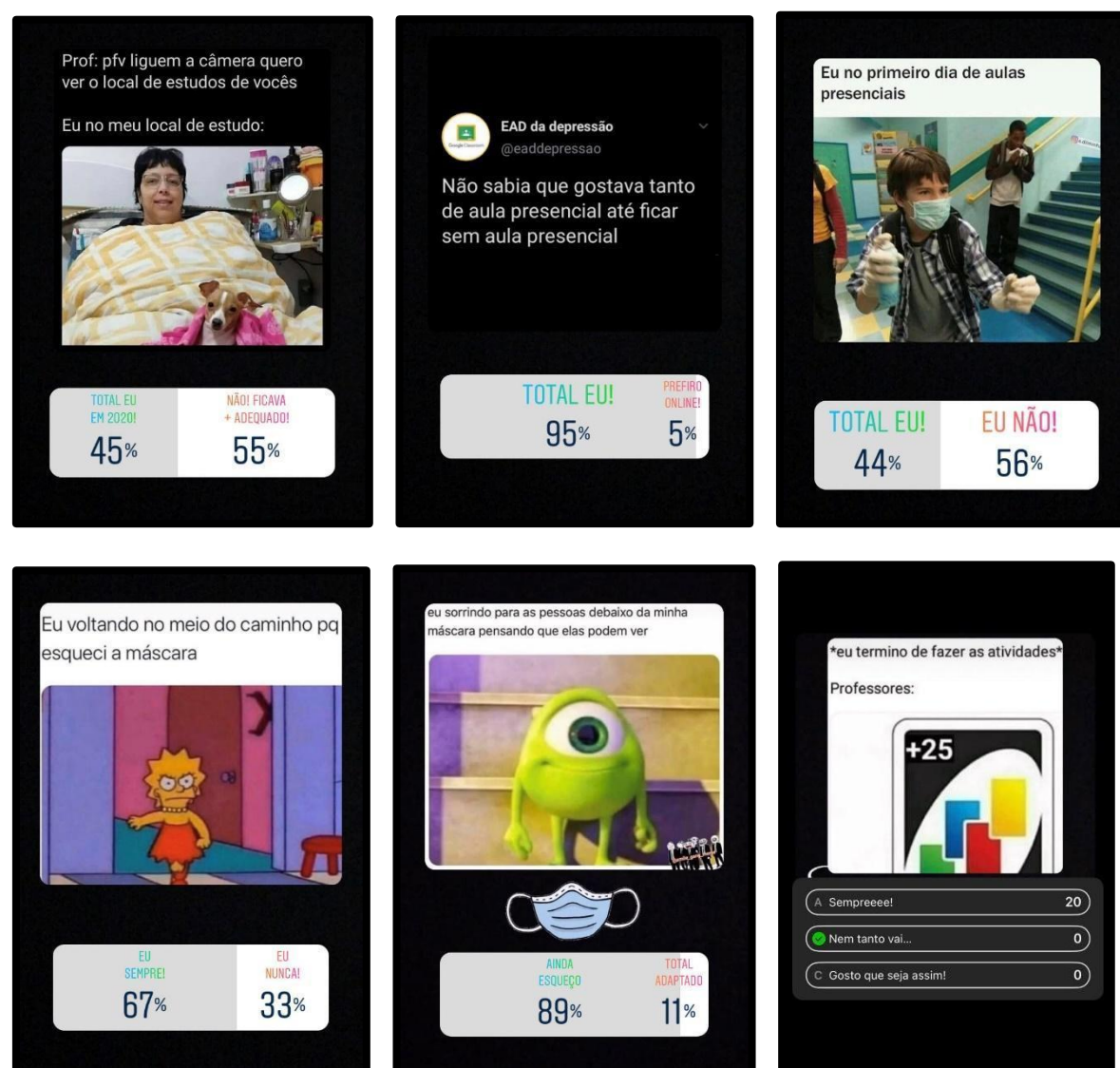
universo afetivo propostos por Weinstein e Fantini, autores do campo da educação que conhecemos através de Romaña (2019).

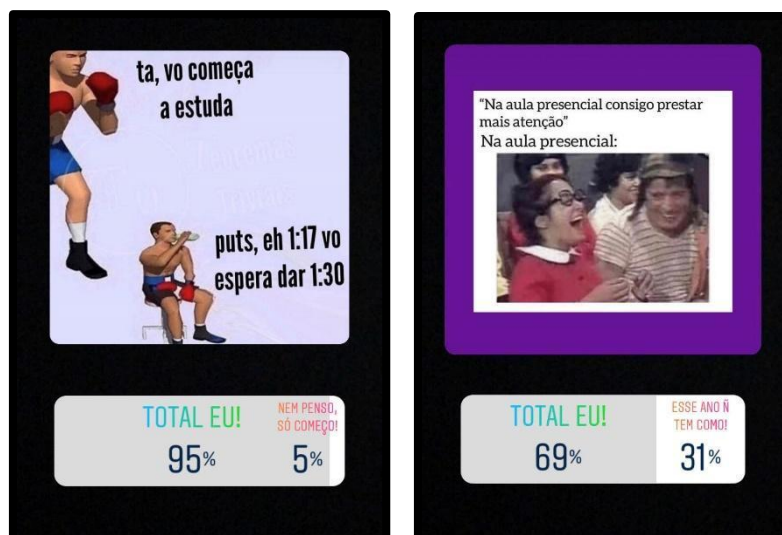
5.5.2.1 Primeiro Ano

Este grupo foi consideravelmente participativo, tanto no Instagram quanto no encontro.

Para acessar os jovens, foram utilizados memes com o objetivo de verificar como estavam vivendo a pandemia, suas novas condições de aula e socialização. Na Figura 2, temos algumas respostas deste grupo:

Figura 2 – Enquete sobre como os jovens estavam lidando com a pandemia.





Fonte: a autora (2022).

Em seguida, foi solicitado aos alunos que criassem um meme que representasse o que estavam sentindo naquele ano e os compartilhamentos desta turma foram:

Figura 3 – Memes criados pelo grupo do 1º ano.



Eu na semana do simulado sem ter estudado uma matéria e com tarefa/AA pra fazer



Siga: @escoladadepressao
@escoladepress1

objetivo: ser feliz

obstáculo: prova presencial



Melhores memes
@memesinstaa_

EU DESABAFANDO Q A SOCIEDADE NÃO ENTENDE Q EU AINDA SOU UM BB E ESTOU AGINDO SOB PRESSÃO//MEU CACHORRO:



Eu procurando tempo para assistir aulas, fazer as atividades, estudar para provas, simulados, ajudar em casa, fazer o que eu gosto, conversar com os amigos, organizar o futuro, cuidar da saúde física e mental



eu me preparando psicologicamente pra mais uma semana



Fonte: a autora (2022).

Sobre o comparativo entre a leitura do artigo e o vídeo de reels 78% dos alunos achou o vídeo mais interessante por ser mais rápido, engraçado e descontraído. Em compensação, quando questionados sobre qual dos dois combinava mais com o seu modo de ver a pandemia, o número cai para 67% que escolhe o vídeo (mais trágico) contra 33% que escolhe o artigo (mais positivo).

A partir das respostas nos questionários, constatou-se que esta foi a série que demonstrou estar mais profundamente frustrada por estar perdendo parte da adolescência que tanto esperou, isto é, com amigos, com mais independência, muitas festas de 15 anos e etc. Alguns relatos sobre ansiedade, depressão, vazio, necessidade de medicação, sobre os pais não valorizarem a importância de acompanhamento psicológico, entre outros, mostraram-se preocupantes.

Por exemplo, sobre a pergunta, “como você está agora?” algumas respostas foram:

“Desenvolvi ansiedade, mas com os remédios consigo me manter estável na maior parte do tempo.”

“Um pouco melhor do que o ano passado, mas acredito que parte disso acontece porque no fundo eu me acostumei. Eu estou tendo aulas totalmente remotas, e ultimamente tenho muitas crises existenciais e de ansiedade que antes eu não tinha.”

“Estou realmente MUITO desanimada com tudo, não tenho vontade de fazer nada além de ficar deitada no meu quarto mexendo no celular.”

Para definir o ano de 2021 os jovens trouxeram as palavras: ansiedade, pressão, desânimo, medo, cansativo, desmotivação, ano perdido, preocupação. E outras mais positivas também, como: evolução, família, música e leitura (descrita como forma de “terapia” para momentos difíceis), autoconhecimento e esperança.

Alguns alunos se mostraram mais maduros e conscientes do que outros em relação a pandemia e a exigência do ensino médio, alguns estão conseguindo se adaptar à nova realidade ‘de responsabilidades’.

Estão obviamente carentes de socialização com outros jovens, o que faz muito sentido pela faixa etária, necessidade de se encontrar nos grupos. Se isto não é possível, o que lhes resta é o relacionamento com a família ou virtualmente com outros jovens.

Uma aluna apresentou este relato de forma individual para a psicodramatista:

“sempre fui uma pessoa muito introvertida e que não gostava de falar com outras pessoas, às vezes por medo ou insegurança e esse quadro piorou depois que sofri de depressão, hoje sou uma pessoa mais ansiosa e insegura do que já era, parando de conversar até mesmo com as pessoas que moravam comigo e afastando os meus amigos, por sentir que eu fazia mal para eles, ou que eles ficavam perto de mim por pena, enfim... as minhas paranoias de sempre 😞. Porém com a chegada da pandemia e a necessidade de ficar em casa, eu precisei desenvolver um diálogo com meus pais e meus irmãos, confesso que no começo eu apenas fazia minhas obrigações e me isolava no meu quarto com meus livros, contudo meus pais se sentiram incomodados com a situação e me fizeram participar mais, me aproximar, e hoje a gente conversa

bastante, assistimos filmes e interagimos. Eu também fiz novas amizades com pessoas de literalmente todo canto do país, através de um gosto em comum, os livros, montamos um grupo de WhatsApp para falar sobre, mas com a constante convivência nos tornamos muito próximas e falamos de tudo um pouco, elas alegraram a minha vida e me mostraram que, apesar de tudo a alegria existe.”

Os desejos do grupo envolvem ter mais autoestima, mais tempo, autoconfiança, melhor desempenho estudando, organização e força de vontade. Além disso, duas falas chamam a atenção:

“Gostaria de parar de ser tão pessimista e acreditar que tudo vai dar errado, perder esse meu crescente medo sobre o futuro.”
 “Que meus pais me entendessem.”

Seus momentos mais prazerosos ultimamente, na grande maioria das respostas, envolvem poder encontrar amigos pessoalmente. E sozinhos, gostam de jogar videogame, ler ou assistir filmes e séries.

Gráfico 1 – O que está mais difícil pra você este ano? (1º ano)

O que está mais difícil para você esse ano?
 11 respostas



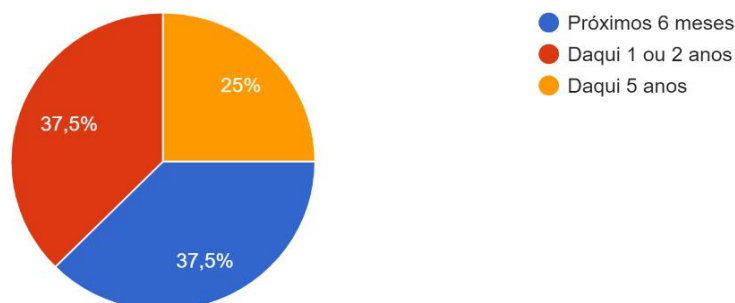
Fonte: a autora (2022).

Suas necessidades atualmente envolvem assuntos diversos, como por exemplo, amizades verdadeiras, saber lidar com as emoções, dar conta das responsabilidades, poder conversar sobre todas as mudanças que estão acontecendo na vida (ter pares para conversar), acolhimento, autoestima, administração de tempo e, se aceitar com vontades e posturas diferentes do desejo dos pais. Será que a escola pode contribuir em algum desses itens?

Gráfico 2 – Qual futuro está te preocupando mais nesse momento? (1º ano)

Qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

8 respostas



Fonte: a autora (2022).

Vejamos abaixo o padrão que existe nas respostas sobre como se imaginam adultos:

“Uma pessoa bem estruturada, com um bom emprego, quem sabe eu realize o sonho de pequena empreendedora, capaz de visitar alguns lugares que quero desde pequena, ser motivo de orgulho para minha família e servir de inspiração para meus irmãos.”

“Eu vejo uma versão muito boa e livre de mim mesma.”

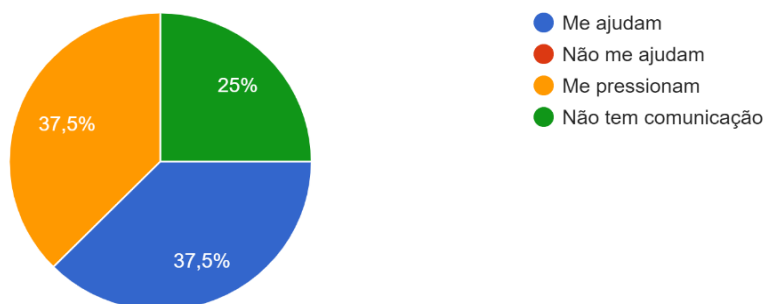
“Eu me vejo trabalhando muito e viajando muito a trabalho, tendo minhas agendas lotadas de reuniões, uma rotina com bons hábitos, uma saúde boa, sendo equilibrada em todos os tópicos e muito feliz com o meu trabalho. E sem distrações que eu possa sofrer o risco de me machucar ou de me decepcionar.”

E sobre a comunicação com os pais:

Gráfico 3 – Como descreveria sua comunicação com seus pais este ano? (1º ano)

Como descreveria sua comunicação com eles este ano?

8 respostas



Fonte: a autora (2022).

O encontro final desta turma aconteceu de forma remota e a participação dos alunos, principalmente dos que estavam no presencial, foi ótima.

Um primeiro limitador tecnológico identificado foi que, sendo por vídeo chamada (via google meet), não conseguimos enxergar tão bem todos os participantes. Eram duas classes de 1º ano, ou seja, uma câmera filmando a sala toda do 1ºA e outra mostrando a sala toda do 1ºB. Além disso, alguns alunos estavam em suas casas, participando da chamada de vídeo, mas quase todos com a própria câmera desligada, apenas assistindo.

Outro problema encontrado foi que, enquanto os slides eram apresentados com os dados coletados, perdemos completamente o contato visual com os alunos; era mantido somente o áudio. Isso nos gerou grande desconforto, contudo, parece ter deixado os alunos mais seguros para comentar ou fazer perguntas.

A respeito do jogo proposto no AI, os jovens conseguiram se organizar rapidamente para que ambas as salas participassem. A brincadeira foi adaptada e incluiu a todos facilmente o que nos surpreendeu, porque o sucesso desse manejo híbrido foi totalmente dos alunos - o que evidencia a eficácia dos jogos para essa faixa etária.

Como esta atividade e a apresentação dos slides levou mais tempo do que o esperado, não dedicamos tanta atenção à proposta escrita que viria a seguir. A tarefa cumpriu o intuito de registro da autorreflexão, no entanto, não foi compartilhada.

Na etapa de ação dramática, para demonstrar a dificuldade que estavam enfrentando, foi solicitado que criassem uma cena a partir das palavras ditas por eles como as que mais geraram preocupação, e apareceram voluntários das duas turmas. Juntos, definimos que se reunir presencialmente em uma sala seria melhor para fazer a apresentação e foi o que aconteceu.

A cena representava um aluno sentado na carteira da escola (cenário), fazendo uma prova ou tentando estudar cercado por três personagens que se colocaram em pé a sua volta, a repressão da escola, do vestibular e da sua própria ansiedade. Cada personagem tinha uma fala desmotivante que ia deixando o estudante aflito, impaciente, desconfortável e desconcentrado. Quando investigado pela diretora, o aluno relata como tudo está sendo frustrante, pois tinha muitas expectativas diferentes sobre o 1º ano, não achava que haveria tamanha cobrança desde o começo do Ensino Médio. Está mais sufocante do que imaginou, “olha esses três em cima de mim, não me deixam estudar em paz, às vezes nem respirar”, disse ele.

Este é estimulado a pensar no que pode te ajudar e diz que costuma se apoiar em recursos de distração para se acalmar, como jogar futebol por exemplo, fisicamente falando ou pelo videogame também. Adora futebol e isso te ajuda a ficar bem. Trazemos o personagem futebol para

a cena e esta continua igual. O aluno percebe que distrair-se é temporário, não resolve, então precisa buscar novas opções. Protegido pelo que te faz bem, tem a iniciativa de se levantar da cadeira (literalmente) e encontra outra forma de ver esses itens que te atrapalham. Agora com todos em pé, se olham do mesmo ângulo e é nítido como a expressão dos três personagens desmotivadores muda com a atitude do protagonista. Um diálogo acontece entre eles, ele reconhece a importância de estarem a sua volta, mas pede mais espaço e eles aceitam. No compartilhar, o aluno protagonista relata que compreendeu ao final da cena que quem tem que mudar diante das pressões do momento, é ele. “Elas têm uma razão para existir agora, mas posso conseguir mais espaço se eu quiser.” Ele conclui.

Percebemos aqui o quanto o jogo é fundamental no trabalho com adolescentes, “às vezes até mais importante do que a palavra, já que, geralmente a confusão interna é grande e a ansiedade impede a discriminação das emoções.” (Motta, 2016, p. 24) Quando o aluno tem a iniciativa de se levantar, igualando seu tamanho ao da ansiedade, é como se imediatamente compreendesse o que fazer na vida real. A resposta nova surgiu a partir do movimento corporal e fez sentido para todos, sem que precisasse ser explicado em palavras.

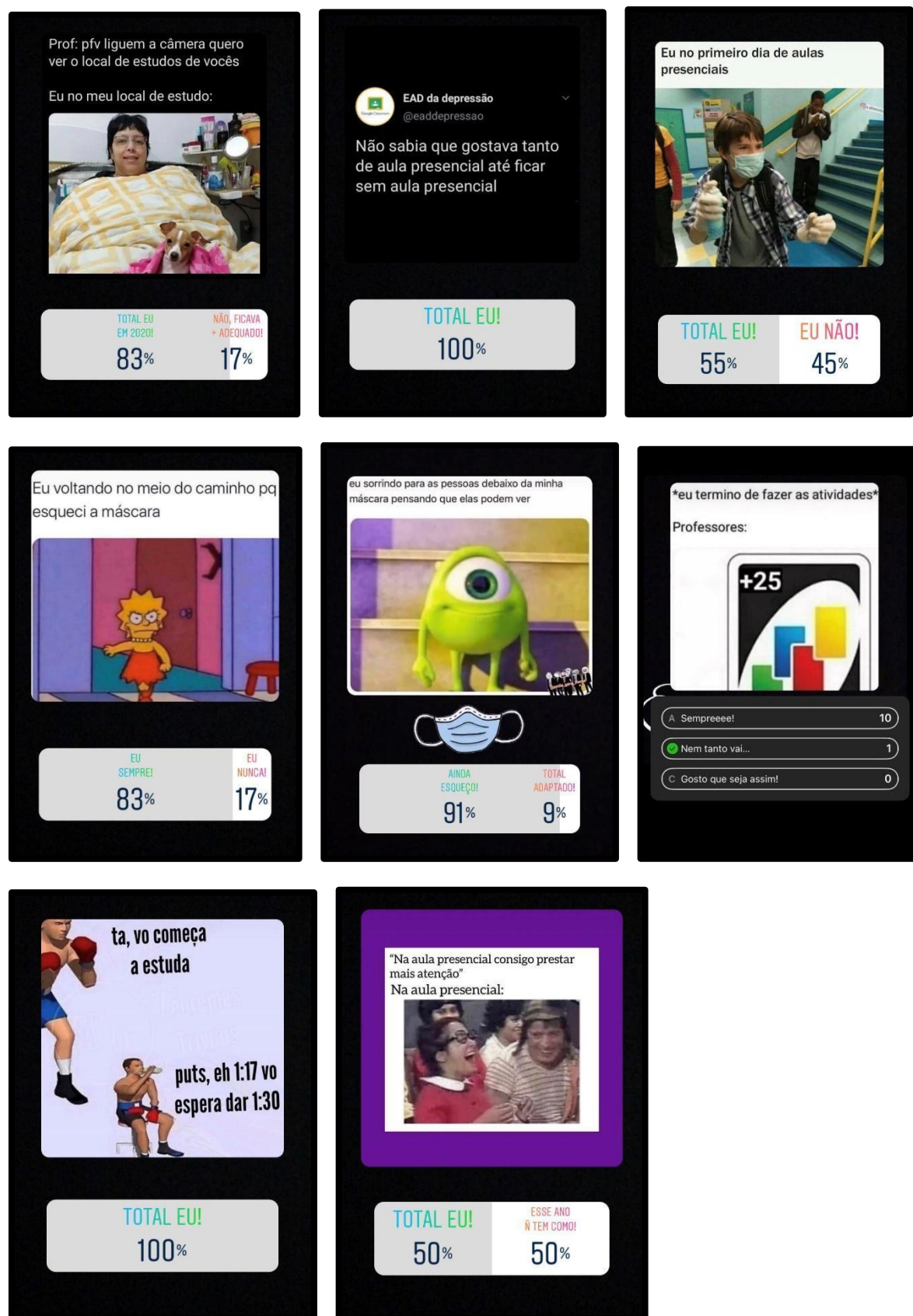
Os alunos que estavam na plateia gostaram da cena por se identificarem. Relatam estar saindo mais tranquilos, confiantes, dizendo como é bom perceber que estão todos passando pela mesma coisa, que podem se ajudar e que agora sabem como começar.

5.5.2.2 Segundo Ano

Esta foi a turma que menos interagiu no perfil do Instagram, mas no encontro final, se mostrou bem diferente, muitos alunos interessados presencialmente e no modo remoto, muitos com a câmera ligada, o que para os jovens, é um grande indicativo de confiança e envolvimento com a proposta da psicodramatista.

A mesma ferramenta de linguagem foi utilizada com todas as turmas, então este foi o resultado das votações dos alunos do 2º ano, sobre como estão vivendo a pandemia:

Figura 4 – Enquetes sobre como os jovens do 2º ano estavam lidando com a pandemia.



Fonte: a autora (2022).

Sobre a criação ou cópia de memes representando como estão se sentindo este ano, apenas dois alunos enviaram os seguintes memes:

Figura 5 – Memes criados pelo grupo do 2º ano.



Fonte: a autora (2022).

A respeito da comparação entre o artigo e o vídeo de reels, 75% dos alunos achou o vídeo mais interessante por ser uma forma divertida de ver o que estão todos passando, e, 71% se identificou mais com o conteúdo deste também. Apesar disso, dois alunos escreveram que nunca tinham parado pra pensar nas coisas “boas” que a pandemia acabou trazendo e que ficaram felizes em se identificar, pois acabaram criando novos hábitos saudáveis, assim como citado no texto.

Através dos questionários, este grupo define este ano principalmente com palavras negativas: improdutividade, inferno, caos, desafio, inesperado e desânimo. Novidade e tentativa são talvez as mais positivas. É nítido que já se mostram preocupados com o vestibular, mas também com seus relacionamentos, angustiados em suprir as expectativas dos outros sobre sua vida.

Dentro do esperado, demonstram frustração com a expectativa de um ensino médio que não conheceram e conscientes de que não irão conhecer. Torcem para que o último ano da escola seja diferente, que seja 100% presencial, que possam ter formatura, mais amizades e etc.

Gostariam de ter mais ânimo para estudar e mais oportunidade de socialização. Além disso, veja duas falas significativas de adolescentes dessa turma:

“Gostaria de me sentir completa e feliz. Não me sinto assim mesmo quando tudo está ‘dando certo’.”

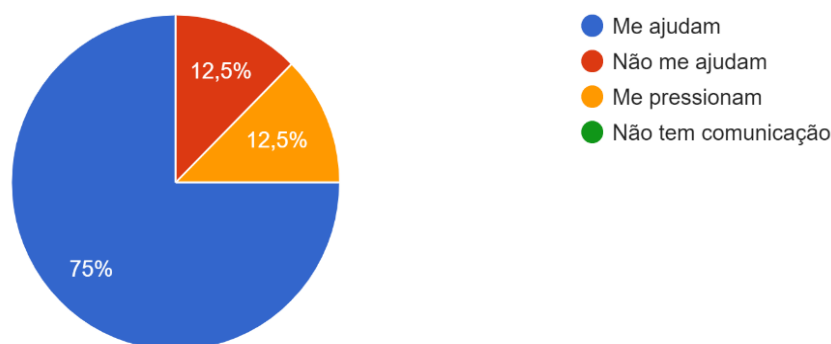
“Em relação a vida estudantil, gostaria de ter mais apoio da minha escola, pois isso é o que, por vezes, me desanima um pouco. Gostaria também de ser uma pessoa mais confiante, já que sou extremamente insegura. Claro também que o fim da pandemia melhoraria vários aspectos da minha vida.”

Esta foi a única turma que verbalizou o desejo de ter maior possibilidade de comunicação com a escola sobre as exigências que estão enfrentando esse ano. Tanto no questionário, quanto no encontro, dizem se sentir pouco ouvidos, ou que simplesmente não tem espaço para falar sobre isso. Diferente do que apareceu na pesquisa a respeito da comunicação com os pais:

Gráfico 4 – Como descreveria sua comunicação com seus pais este ano? (2º ano)

Como descreveria sua comunicação com eles este ano?

8 respostas



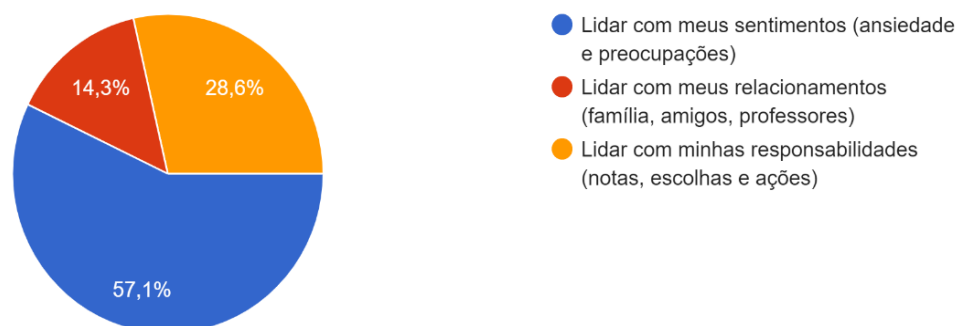
Fonte: a autora (2022).

Relatam sentir muito prazer quando encontram os amigos pessoalmente, quando fazem esportes, leem livros e quando assistem séries. Portanto, suas necessidades envolvem ter mais momentos de socialização presencial. Veja o que esta jovem relata:

“A semana remota me prejudica muito, tanto no termo acadêmico quando no que diz à saúde mental. Antes da pandemia, viajar me ajudava muito; agora, as possibilidades são limitadas. O tempo que passei em casa no ano passado desencadeou um novo medo pela socialização.”

Gráfico 5 – O que está mais difícil para você este ano? (2º ano)

O que está mais difícil para você esse ano?
7 respostas



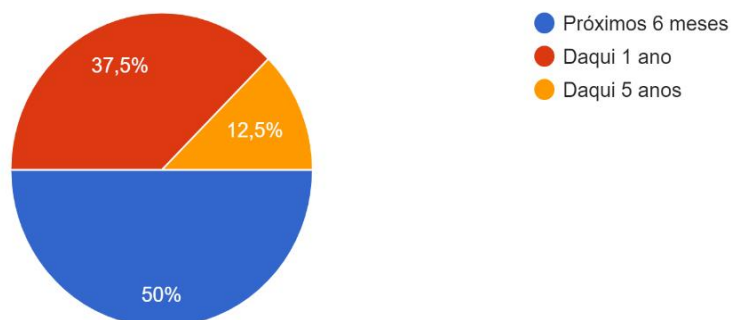
Fonte: a autora (2022).

Sobre as expectativas que têm sobre o encontro final do projeto escrevem:

“Espero que seja legal e que possa interagir com outras pessoas. Estou precisando ter contato com outras perspectivas para assim me sentir melhor e mais segura.”
 “Espero que o encontro possa ajudar aqueles cujas famílias não apoiam tratamentos psicológicos, especialmente.”
 “Eu espero muito que ele me traga a tranquilidade e a confiança para continuar forte nessa luta.”
 “Preciso acalmar meu coração e meus pensamentos incessantes na minha cabeça preocupados tanto com o futuro e começar a viver mais o agora sem sofrer por antecipação.”

Gráfico 6 – Qual futuro está te preocupando mais nesse momento? (2º ano)

Qual futuro está te preocupando mais nesse momento?
8 respostas



Fonte: a autora (2022).

Estão preocupados com estudos, provas, vestibular, escolha de profissão e ansiedade. Nas palavras deles:

“Não saber e continuar sem descobrir o que eu quero fazer da minha vida, estar em dúvida entre muitas opções e medo de a pandemia não estar me deixando "curtir minha adolescência" já que fico presa em casa maior parte do tempo...”

“Como aproveitar esse período da melhor maneira. Sem me distanciar dos meus amigos nem perder nos estudos.”

“Meu futuro, quanto a carreira. Mas me desespera, principalmente, a sensação de angústia que continuo sentindo até nos momentos em que tudo colabora para que eu me sinta feliz. Tenho medo de que a sensação de angústia nunca passe, independente de qualquer conquista. Na minha cabeça, esse é o pior cenário possível.”

Quando questionados sobre como se imaginam adultos, podemos notar o padrão de exigência nas respostas:

“Eu, num salto alto, andando em direção à minha casa, depois de um dia prazeroso de trabalho encontrando meus filhos (se Deus quiser!!!) E acho que um marido, claro!”

“Uma pessoa dedicada ao trabalho, ativa politicamente e com uma vasta gama de experiências e propriedade para falar sobre qualquer assunto.”

“Em uma forma ideal de acordo com os meus sonhos atualmente, me vejo formada em engenharia da computação, atuando em áreas de pesquisa. Gostaria de desenvolver outras habilidades fora da área acadêmica também, como música, que aprecio muito, mas que atualmente não dou devida atenção.”

“Alguém bem sucedida, feliz e orgulhosa pelas minhas escolhas.”

Os alunos se mostraram bem adaptados ao modelo online e também bem aquecidos com os temas do encontro final, assim, foi possível realizar no encontro, duas cenas diferentes, a primeira com alunos que estavam presencialmente na escola e a segunda com alunos que estavam, como a psicóloga, no modo remoto.

A primeira cena (alunos no presencial) se inicia com quatro personagens, o aluno com a culpa grudada nele, e o pai com a autoridade. O aluno chega em casa contando para o pai, que ficou de recuperação na escola, este com um grande sentimento de culpa e o pai, apresentando frieza e sem diálogo, demonstra sua autoridade deixando o filho de castigo sem celular. Amigos entram na cena tentando te ajudar, te distrair e até conseguem, mas quando saem de perto, a culpa volta imediatamente para os seus pensamentos. Com o jovem abalado e sem saber o que fazer, a diretora pergunta se alguém da plateia tem alguma sugestão pra ele. Então, o protagonista recebe a ideia de outra aluna para cuidar do seu amor próprio e das suas atitudes, sem explicar muito o que isso significa. Ele gosta da ideia e experimenta mudar de postura, ficando mais confiante e

concentrado na hora de estudar. O pai percebe sua nova atitude e elogia o filho. Este fica feliz, e é o que deseja ouvir do pai.

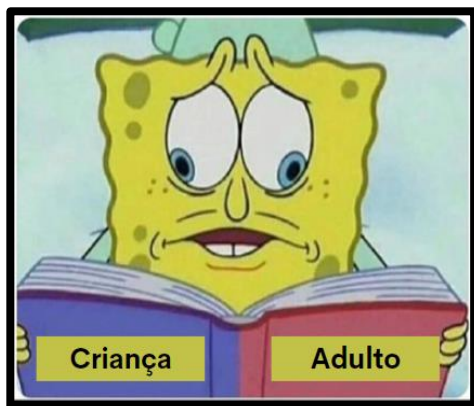
Após perceber uma expressão de dúvida no rosto do jovem interpretando o pai a diretora pede que ele faça um solilóquio, diga em voz alta o que passou na sua cabeça e este fala que não acha possível que a postura do aluno muda milagrosamente assim e pensa que este pai não sabe como conversar com o filho, só sabe punir ou elogiar (devido a autoridade). O jovem interpretando o filho concorda. Fazemos uma inversão de papéis que só confirma o quanto desejam se aproximar sem saber como. Quando retomam seus papéis o filho cria coragem de perguntar ao pai se ele pode te ajudar mais. E este, com muito receio, responde que não sabe muito bem como ajudá-lo este ano, mas que pode tentar. Isso os aproxima, sai a autoridade e a culpa, e entra uma nova personagem de braços dados com os dois, a boa comunicação entre ambos.

“A oportunidade de se colocar no lugar do outro possibilita que o adolescente perceba esse outro na relação, de forma a poder aceitá-lo e ter a chance de imitá-lo, para, posteriormente, construir a própria identidade.” (Castro, 2021, p. 23).

Foi o que entendemos ter acontecido a partir dessa cena vivida pelos jovens. Os dois alunos puderam interpretar um filho e um pai cuidando da sua comunicação. Depois de passar por essa experiência no “como se”, caso seja um conflito que enfrentem ou venham a enfrentar em suas vidas, os jovens desse grupo já perceberam um caminho para resolução.

A segunda cena (alunos no online) é inspirada na última atividade proposta no AE, em que escrevem individualmente, após o estímulo visual deste meme, o que gostariam de manter da sua criança e o que querem ser como adultos. Assim, a cena tem 4 personagens.

Figura 6 – Meme utilizado como estímulo visual para a dramatização do grupo do 2º ano



Fonte: a autora (2022).

A protagonista é uma aluna com sua criança interior e seu desejo de futuro, enfrentando a prova do vestibular. Esta chega confiante, mas logo percebe que pode ter algum imprevisto de dificuldade, se atrapalhar e ficar insegura. Neste momento, as características da sua criança te dão força, se lembra de algumas coisas difíceis que já conseguiu com seu jeitinho e descobre que tem como enfrentar aquela prova. A adulta também te motiva, mas prefere falar pouco para não te pressionar. Ao final, a aluna se emociona ao conseguir passar no vestibular e mais ainda ao receber simbolicamente seu diploma no final.

Segundo Echenique (2021, p.123) “o abrir e fechar de câmeras inaugurou uma nova dimensão do espaço do ‘como se’, convocando os participantes a construírem outros cenários e caracterizações em suas próprias casas.” Foi o que fizemos com o posicionamento das telas dos alunos que apareciam na videochamada. No recebimento do diploma, fizemos como se um aluno entregasse ‘em mãos’ o diploma simbólico para a protagonista. O primeiro com um objeto em sua casa e a segunda recebendo com um outro objeto em sua casa também.

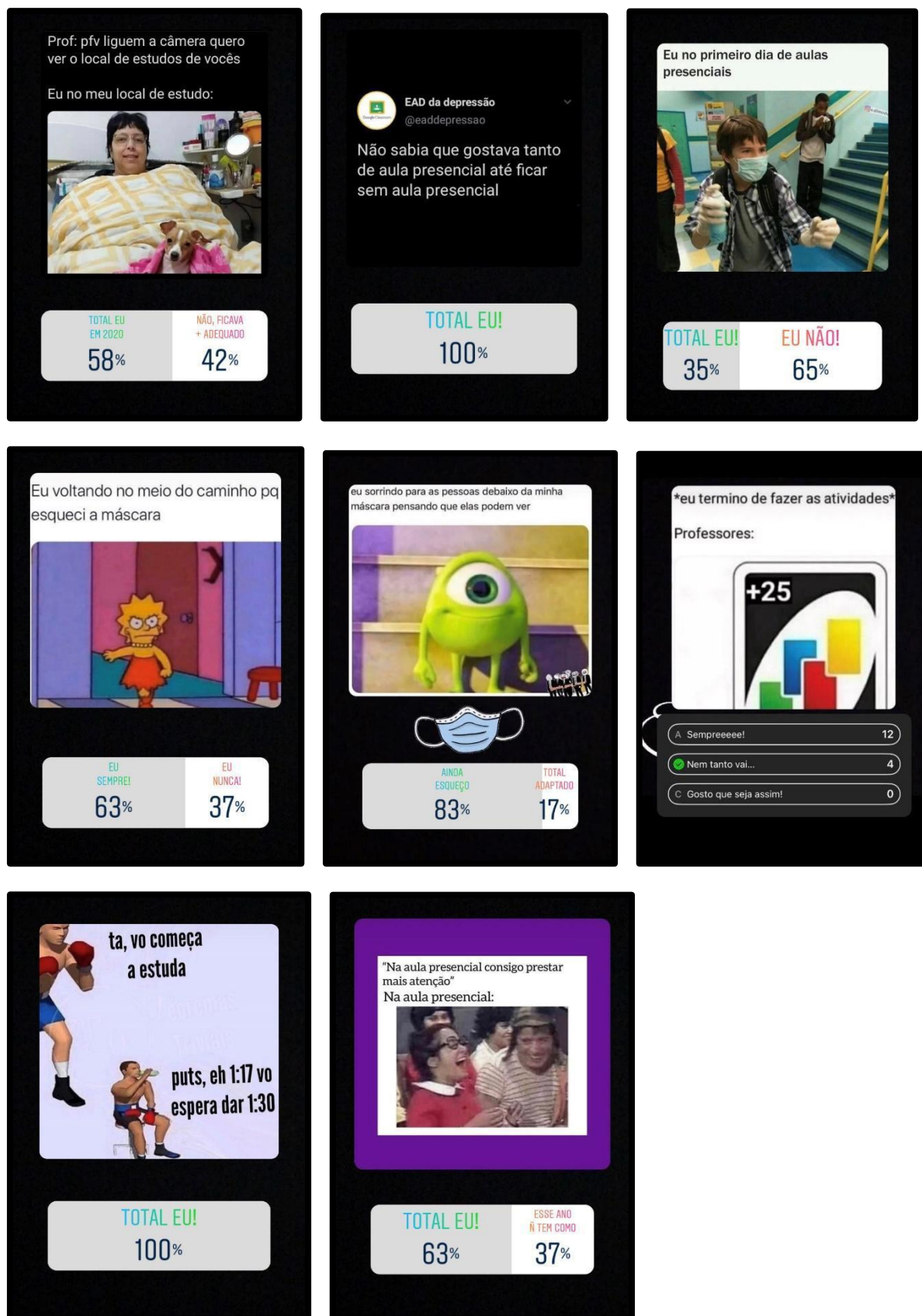
Os alunos terminam este encontro dizendo estar bem mais “relax”, sentindo alívio, tranquilidade e confiança para poder falar mais sobre tudo isso, com os pais e com os amigos, que foi muito bom perceber que estão juntos e não precisam ser concorrentes.

5.5.2.3 Terceiro Ano

Esta foi a série que mais interagiu com as propostas no Instagram e que mais rapidamente respondeu os questionários. Se mostraram interessados e abertos em suas respostas desde o início. No dia do encontro também, alguns jovens foram para a escola somente para o encontro que aconteceu de forma presencial.

A partir das provocações em formato de memes sobre como estão vivendo a pandemia, as respostas deste grupo foram:

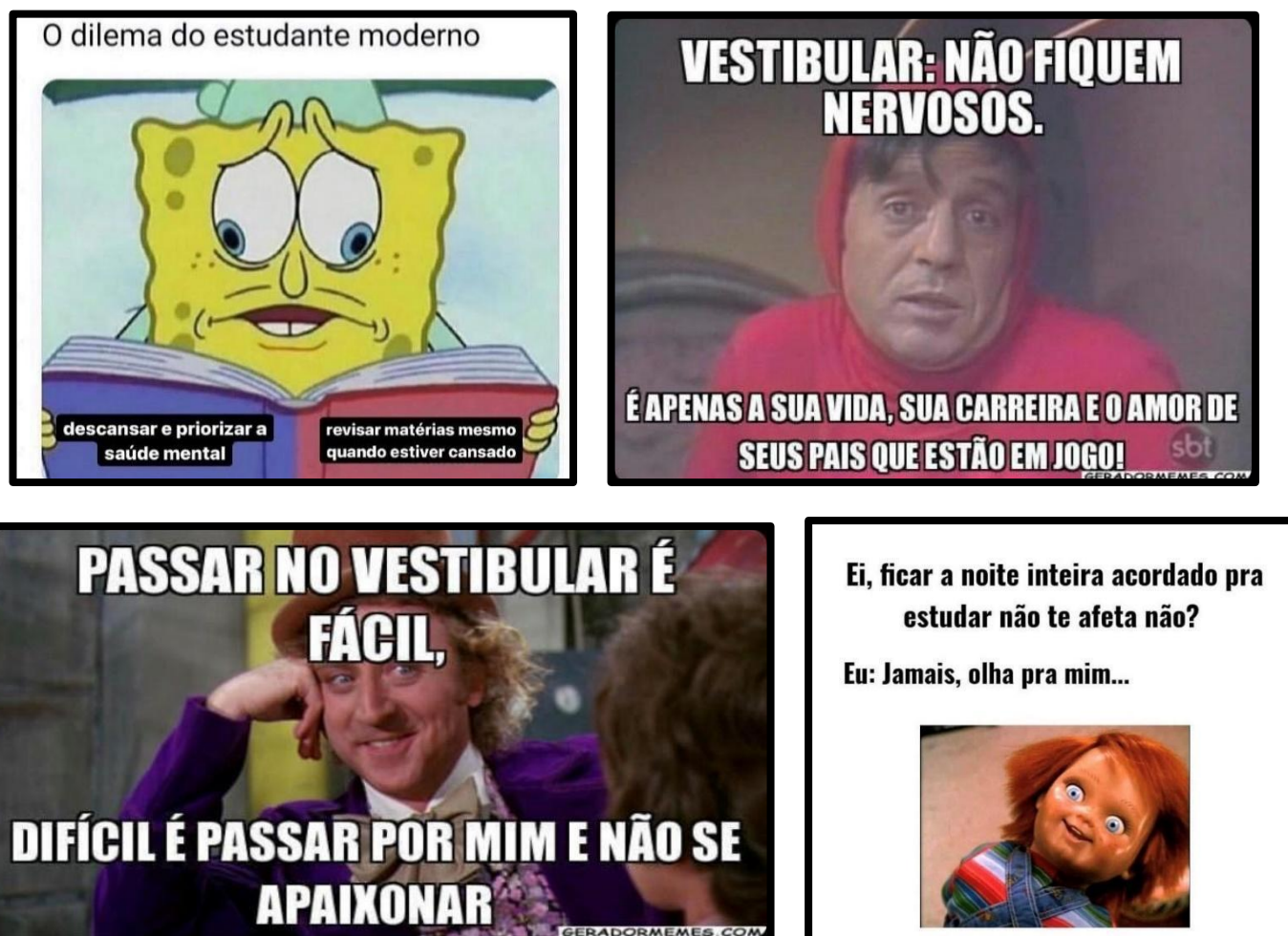
Figura 7 – Enquetes sobre como os jovens do 3º ano estavam lidando com a pandemia.



Fonte: a autora (2022).

E sobre como estão se sentindo este ano, apresentaram os seguintes memes:

Figura 8 – Memes criados pelo grupo do 3º ano.



Fonte: a autora (2022).

Sobre a comparação entre o artigo e o vídeo do reels, 67% dos alunos achou o vídeo mais interessante por ser mais curto, e somente 25% alegou se identificar mais com o conteúdo do artigo. Dois jovens relataram nunca ter parado para pensar nos pontos levantados no artigo e reconhecem que viveram o mesmo. E uma aluna traz um receio:

“Não estava esperando tanta positividade, apesar de ter tido muita aprendizagem. Sinceramente, fiquei preocupada sabendo que as pessoas estão estudando mais. Sinto que deveria me esforçar mais também.”

Uma diferença deste grupo em relação aos outros é que tiveram o primeiro ano presencial, sem pandemia. Sentiram o “gostinho” do Ensino Médio como imaginaram e depois foram privados,

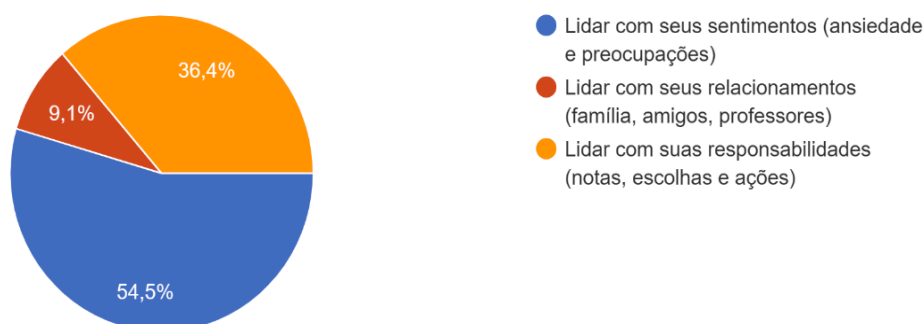
então, o que mais fica é a lacuna de “aprendizagem” do segundo ano, preocupam-se que isso prejudique seu desempenho no vestibular especificamente.

Nos questionários demonstram estar conscientes sobre o que querem e o que necessitam, (melhores hábitos alimentares, mais foco, mais descanso, menos nervosismo), mas parece que precisam de ajuda externa para a execução desses itens. Talvez a escola e a família poderiam ajudar mais aqui.

Gráfico 7 – O que está mais difícil para você este ano? (3º ano)

O que está mais difícil para você esse ano?

11 respostas



Fonte: a autora (2022).

A maioria dos alunos está preocupada em saber lidar com as emoções, pois sabem o quanto isso pode interferir em seu desempenho cognitivo, tanto para concluir o ensino médio, quanto para ingressar numa boa faculdade. E sobre o que esperam e precisam no encontro, algumas respostas foram:

“Expectativas altas. Eu preciso tirar o peso de tudo.”

“Preciso de alguém que me traga um pouco de calma nesse nervosismo e ansiedade que estou tendo no momento.”

“Sinceramente baixas, acho difícil um dia qualquer um resolver algo que precisa de anos de acompanhamento psicólogo, como todo vestibulando precisa. Ser eu mesmo?... se soubesse o que está errado seria tudo tão mais fácil.”

“Ajuda para melhor organização e otimização do meu dia.”

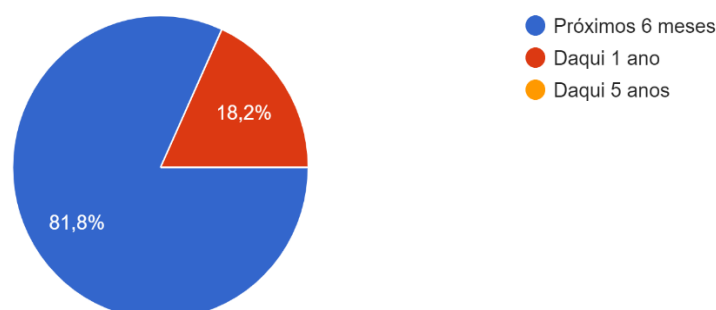
“Acho q vai ser mt legal.”

“Não tenho ideia, acho que uma conversa sobre tudo e como lidar melhor com essa pressão nos ombros.”

Gráfico 8 – Qual futuro está te preocupando mais nesse momento? (3º ano)

Nessa fase final da escola, o futuro é muito comentado e chega a dar medo. Se for o seu caso, qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

11 respostas



Fonte: a autora (2022).

Diferente das turmas mais jovens, por estarem mais próximos do vestibular, sua maior preocupação está concentrada nos próximos 6 meses. Sobre como se imaginam sendo adultos, as respostas são menos padronizadas do que dos outros grupos também:

“Eu, ela, dois filhos e um cachorro. Bem financeiramente, mas sem perder a humildade.”

“Gostaria de ser atriz, mas parece mais um sonho distante.”

“Um bom médico e pai.”

“Tento viver o momento, sobretudo este ano que penso apenas no vestibular, assim, não imagino o que vou fazer no futuro. As vezes faço reflexões sobre as mudanças drásticas na minha vida como por exemplo: durante todos os anos da minha vida, no fim do ano letivo, era comum para mim que depois de um mês e meio eu voltaria para aquela escola e rever todos aqueles colegas, e estranhamente nunca mais vai acontecer, pelo menos não do jeito que era antes, é muito estranho.”

“Uma mulher feliz, realizada, muito bem sucedida, que inspira muitos e que ajuda as pessoas.”

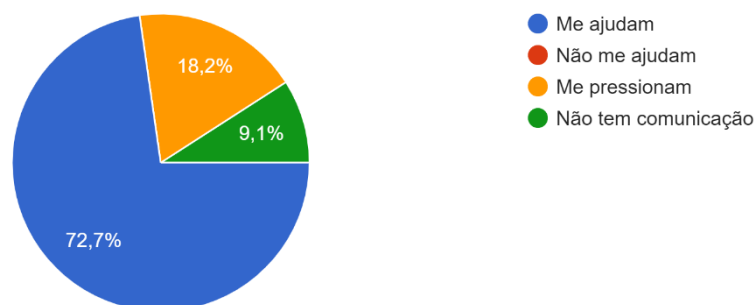
“Pouca coisa, não quero crescer quero só imaginar.”

E sobre a comunicação com os pais, respondem:

Gráfico 9 – Como descreveria sua comunicação com seus pais esse ano? (3º ano)

Como descreveria sua comunicação com eles nesse ano “decisivo”?

11 respostas



Fonte: a autora (2022).

No dia do encontro, logo na recepção da escola, três alunas reconhecem a psicóloga mesmo de máscara e dizem que estão animadas para o que vamos fazer. Chegando na sala, nos orientam a segurar e falar num microfone e sempre se posicionar em frente ao quadro branco, pois a câmera para os alunos que estariam assistindo no modo remoto, filma somente nesta direção, num espaço delimitado. Além disso, era preciso estar atenta ao computador, caso algum aluno que estivesse online, escrevesse algo.

Assim, pudemos sentir na pele as dificuldades enfrentadas por um professor que precisa dar conta da turma presencial e online ao mesmo tempo, com limitação de espaço, além do desconforto de estar sendo filmado o tempo todo.

No jogo “palavra puxa palavra” fizemos um círculo com todos em pé. Alguns demonstram querer se aproximar e outros demonstram receio por causa da contaminação de Covid-19 e isso é respeitado. Foi curioso que nas duas primeiras rodadas os alunos ficaram ligados na palavra da diretora e não na do colega ao lado. “Desacostumamos a brincar em grupo”, disse um aluno. E depois disso, entenderam como a brincadeira funcionava.

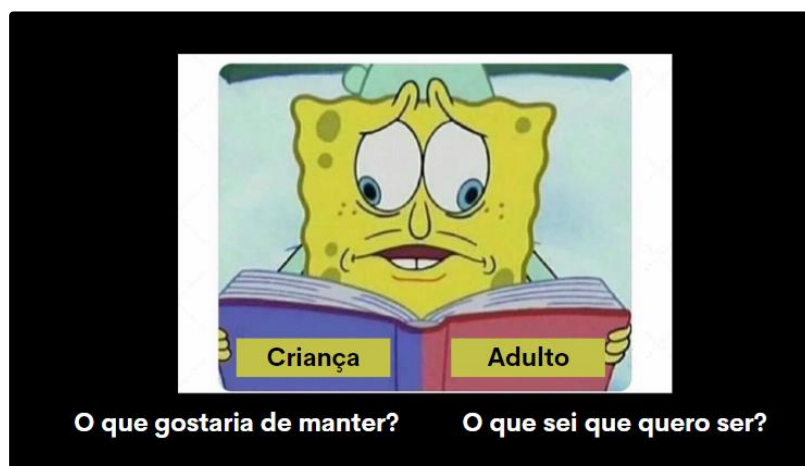
Durante a apresentação dos dados colhidos a respeito deles, foram bastante participativos, adicionando comentários pertinentes e geralmente externalizando o quanto realmente se sentem inseguros sobre o futuro e suas capacidades.

Naturalmente crescem limitados de que só existe um “caminho certo” (que seria passar no vestibular no 3º ano, cursar a melhor faculdade para garantir uma profissão que lhe dê estabilidade financeira). Não sabem ao certo se isso é a visão deles ou dos outros, mas é isso que aprendem, que precisam acertar este caminho o mais rápido possível. Por isso a pressão é tão grande.

Repensar essas delimitações é importante, pois sentem que se forem por qualquer outro caminho, serão fracassados.

Os alunos são estimulados a refletir sobre essa imagem e registrar num papel o que desejam manter sobre as características da criança que foram e o que sabem hoje que desejam para o seu futuro, e alguns tem bastante dificuldade nesta tarefa.

Figura 8 – Estímulo visual para ação dramática (3º ano)



Fonte: a autora (2022).

Apresentam diferentes reações. Alguns se divertem relembando a infância, outros percebem o quão distantes estão da sua “criança”, um aluno fica focado somente no futuro relatando que não saber o que quer te angustia, e, outro jovem deixa o papel em branco justificando não querer que os colegas leiam, que é algo pessoal demais.

Envolvidos nessa atividade, começam a chamar a psicóloga em suas mesas e compartilhar em voz baixa, até que um aluno pergunta se todos que quiserem podem falar ao grupo sobre o que escreveram e a maioria topa. Outra fala significativa que surgiu foi um aluno relatando o quanto era bom jogando futebol, como desde pequeno estipulava metas para si mesmo e ia conseguindo melhorar nos treinos com alegria. Descobre então, que pode usar a mesma “metodologia” que tinha no futebol, para se motivar agora nos últimos seis meses que tem de estudo.

Enquanto compartilham, como muitos se conhecem há anos, começam a comentar adjetivos positivos uns dos outros a respeito da criança de cada um, porém, sobre o futuro, o clima muda e a maioria traz somente relatos de insegurança ou grandes expectativas. Imaginavam que saberiam mais sobre si nesta altura da vida e que teriam mais segurança em suas escolhas.

Muitos alunos sentem que não estão prontos para o vestibular, e, se surpreendem quando escutam da psicodramatista que este dia provavelmente não chegará, que essa sensação de despreparo pode não diminuir e que eles terão que enfrentar a prova mesmo sem se sentir prontos. Contudo, irão com a “bagagem” que construíram ao longo de toda sua vida escolar, e é por isso que é tão importante cuidar dela.

Esta colocação só foi possível e pertinente porque “o terapeuta pesquisador não se coloca como observador ele é participante, interage com as pessoas, influencia e é influenciado pelo grupo, desempenhando papel ativo na busca da resolução de problemas, no desenvolvimento e na avaliação das ações.” (Marra e Fleury, 2008, p. 52)

Bastante aquecidos, são convidados a criar uma cena a partir dessa imagem. Uma aluna se voluntaria a ser a protagonista e escolhe quem será sua criança, sua adulta e a prova do vestibular que terá que enfrentar.

Insegura começa a pedir licença para a prova, tenta convencê-la de que consegue passar, mas logo é desfocada pela sua criança pulando ao seu lado. A prova se mostra difícil, a aluna insiste um pouco, com a sua criança fazendo graça e barulho. A adulta com nariz empinado e ar de superioridade fala que está te esperando, mas que a criança está atrapalhando e a protagonista fala que gosta dela assim. Agora retorna para a prova e pede para passar, a prova nega com delicadeza, até que a diretora intervém na cena no lugar da prova e barra a jovem dizendo: “você não vai passar”. Imediatamente a aluna chora falando que este é seu maior receio mesmo, e é duro senti-lo de perto, “ficou muito sério, é por isso que tenho medo de crescer”, disse ela.

A partir daí, a diretora faz uma inversão de papéis entre ela e a criança e descobrimos que ela está com medo de crescer e não mais ter tempo de se divertir. A jovem diz que quer brincar mais, que a pandemia roubou um pouco do seu tempo. Negocia com a criança que parte dela quer crescer e promete continuar se divertindo. Depois disso, encontra os motivos certos para tentar de novo mais fortalecida e consegue passar pela prova de braços dados com sua criança e sua adulta no final.

A turma relata ao concluir o encontro que estavam bastante angustiados e saíram aliviados, com a cabeça “mais aberta” sobre como devem se perceber e como podem enfrentar o que estão vivendo. Se dizem mais esclarecidos sobre como podem lidar com o próximo semestre.

7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A intervenção se desenvolve em três etapas: a busca de uma relação de confiança mútua, a escuta diferenciada para cada um – com atenção especial para seu contexto e suas possibilidades – e o empoderamento dos participantes de modo a liberarem suas aptidões e talentos para solucionar os problemas de forma socialmente aceitável, com benefícios para todas as partes envolvidas. Entretanto, antes de iniciá-la, há um trabalho de conhecimento da população em questão e dos problemas enfrentados por ela, que nos serve como base para a organização dos elementos a serem investigados prioritariamente, pois sabemos que outros surgirão no decorrer do processo. (Marra e Fleury, 2008, p. 49).

Assim se deu este projeto. Com um aquecimento estrategicamente alongado e atrativo, com atividades simbólicas (memes; stories; imagens da preocupação), reais (questionário 1), e imaginárias (questionário 2), pudemos conhecer melhor o grupo e iniciar um processo de vinculação com a diretora.

No encontro, na sessão sociodramática, os jovens se depararam com um espaço seguro de acolhimento, incentivador da autopercepção dos sujeitos e principalmente empoderador no sentido de devolver a espontaneidade e criatividade a cada jovem - nas cenas, os jovens alcançaram, no palco do como se, a potência da realidade suplementar.

Um ponto muito importante que precisa ser ressaltado, é que logo no início da semana do projeto, foi questionado aos alunos se a orientadora da escola poderia participar dos perfis fechados no Instagram e sim, ela foi aceita em todas as séries com tranquilidade na votação. Esse poder simbólico, atribuído ao grupo, trouxe uma resposta real e madura - isso é um ótimo indicador de que os alunos têm confiança em si, reconhecem a relação social e o papel que desempenha a orientadora, e sentem-se seguros com ela de alguma forma.

Este ponto de apoio dentro da escola é fundamental, principalmente para os jovens que se sentem desamparados dentro de casa. Encontrar exemplos positivos de escuta com outros adultos, é essencial para que os jovens, quando em sofrimento, não se fechem ou se percam cada vez mais em suas angústias. Parecem saber que podem dialogar sobre questões emocionais, assim como, pedir ajuda e isso é ótimo. Especialmente porque a psicodramatista que dirigiu a pesquisa pode ser acionada pela escola, mas não é ela que está no dia-a-dia com os jovens.

De acordo com o questionário respondido pelos alunos, recebemos a informação de que 58,1% estavam assistindo as aulas intercalando entre o modo presencial e online, 12,9% estavam somente online e 29% estavam exclusivamente no presencial. Pela característica da demanda do 3º ano, a proximidade com o vestibular, a escola priorizou que a turma desta série não precisasse fazer rodízio de presença, garantindo espaço físico com distanciamento adequado para todos os

alunos desse grupo. As turmas de 1º e 2º ano estavam no modo híbrido com a metade do grupo intercalando em ir para a escola uma semana presencial e na outra ficar online.

Sobre o plano de ação proposto, foi interessante perceber como os alunos estão bem adaptados ao formato híbrido de comunicação, onde precisam lidar com direcionamento de câmeras, microfones e tecnologia de variadas formas. Os encontros no 1º e 2º ano foram, à princípio, confusos para a psicodramatista pela falta de experiência dela com esse formato de aula, mas a intimidade e facilidade dos alunos com esse novo jeito de estar “presente” uns com os outros, superou qualquer dificuldade, então, tudo fluiu muito bem, inclusive a qualidade das cenas foi uma ótima surpresa.

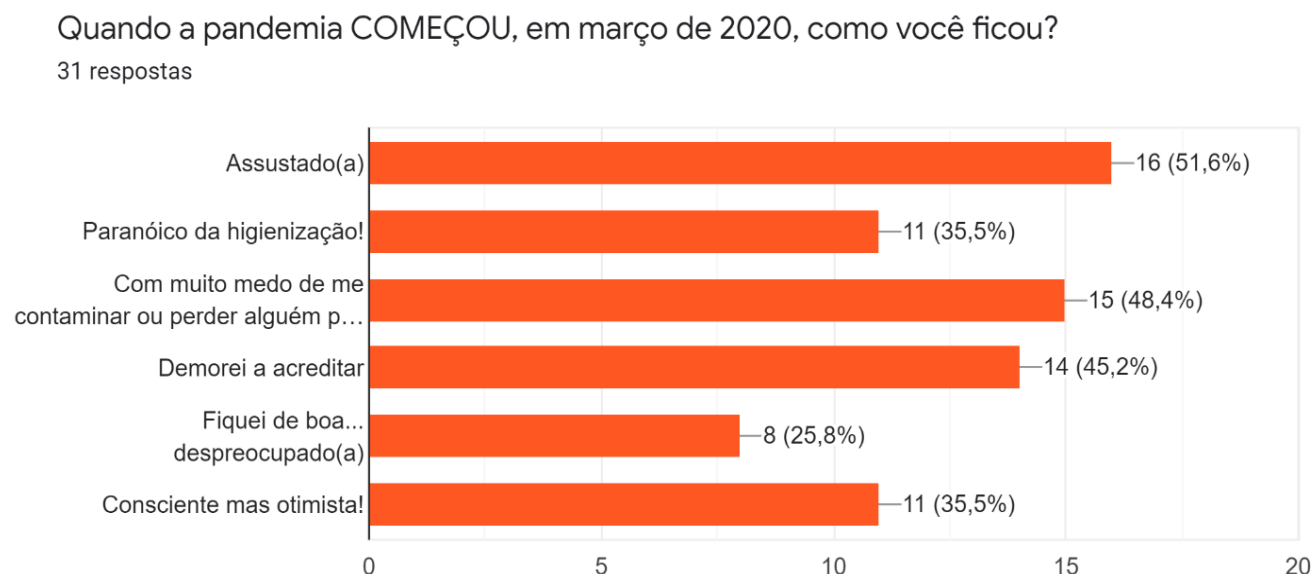
Para Moreno, o processo de aquecimento está presente em todos os níveis das relações humanas, inclusive, muito atrelado ao grau da espontaneidade. Se o sujeito não está envolvido dentro daquele papel ou situação, é provável que terá maior dificuldade de entrar em contato com suas funções espontâneas e criativas.

O jogo é pois, um instrumento de trabalho útil e pode ser aplicado no diagnóstico, no início de grupos de psicodrama para introdução dos indivíduos à linguagem dramática de uma forma menos brusca, ou em grupos já existentes há mais tempo, propiciando a criação de vínculos que não se estabelecem em sessões habituais. (Monteiro, 1994, p. 26).

E com este grupo de jovens, podemos afirmar que o jogar contribuiu exatamente desta forma, inicialmente via Instagram para fazer um levantamento de dados e diagnóstico de quem era este grupo, facilitando a introdução dos jovens a dinâmica socionômica que ocorreu no encontro e, sendo um grupo de pessoas que já se conheciam, após esta experiência, conseguiram se identificar em outros pares que não tinham tanto vínculo anteriormente.

Quanto às relações sociais no ambiente escolar, o 2º ano foi a única turma que se queixou sobre o desejo de ser mais ouvido na sua comunicação com a escola e com os pais a respeito da quantidade de exigências que estão enfrentando esse ano. O resultado da pesquisa se confirma na cena interpretada espontaneamente por este grupo, de um pai autoritário sem diálogo com o filho. Por mais que isso faça parte do amadurecimento deles, talvez estejam precisando de mais acolhimento da escola e dos professores, é um ponto a ser observado.

Gráfico 10 – Quando a pandemia começou, em março de 2020, como você ficou?



Fonte: a autora (2022).

Está claro que os níveis de reclusão e isolamento social são variáveis em cada família, mesmo assim, o que fica para o jovem, é a limitação das experiências que poderiam estar vivendo nesse período. Isso, de certa forma, prejudica seu desenvolvimento e pode deixá-los mais confusos do que o esperado no processo de apropriação e reconhecimento da sua identidade. Por causa disso, as propostas de autopercepção trazidas aqui foram tão relevantes.

Jovens geralmente têm dificuldade para se perceber agindo, portanto, ficou comprovado que, ter um espaço para reconhecer suas características, mesmo que só identifiquem com certeza as da sua infância, como vimos, isso pode gerar um fortalecimento sobre si mesmo. Muitos alunos comentaram sobre essa atividade, sobre o quanto precisam resgatar ações que combinem mais com seus desejos, o quanto isso é difícil, de refletir, encontrar e executar, além de perceberem o quanto podem se identificar com colegas que sentem o mesmo que eles.

Um ponto interessante sobre este momento na turma do 3º ano é que os relatos e comentários sobre a atividade foram muito mais espontâneos e desinibidos do que na etapa de compartilhamento. E num grupo de adolescentes isso pode acontecer realmente.

Os adolescentes já entram na sala dramatizando. O contexto dramático não é delimitado a uma área: geralmente ocupa a sala toda. As etapas de aquecimento e dramatização se confundem e os comentários frequentemente são feitos pelos terapeutas no decorrer da própria dramatização, pois, se deixados para o fim da

sessão, os momentos já foram esquecidos e eles tendem a perder sua força como atuação terapêutica. (Monteiro, 1994, p. 83)

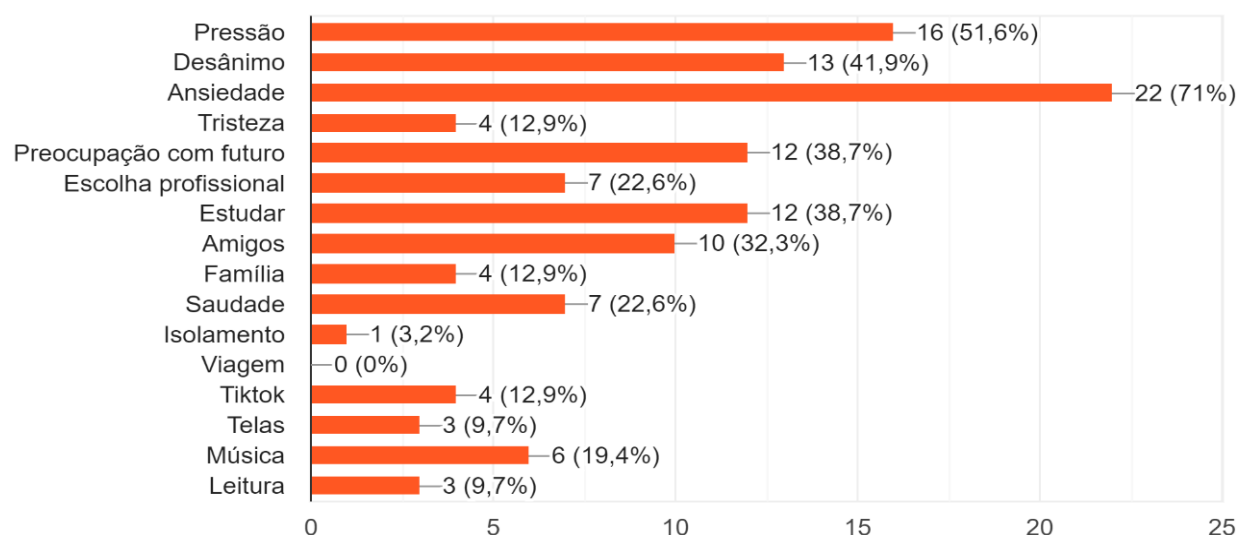
Ainda sobre isso, Motta (2016, p. 29) concorda que com jovens “o compartilhar, às vezes, fica resumido e empobrecido, porque falar é mais difícil que jogar.” E foi o que aconteceu. Nas descrições dos encontros, é possível perceber que os momentos da etapa final das sessões, os alunos se expressaram de forma breve mesmo, o que já era esperado.

Foi solicitado que os alunos escolhessem uma palavra para representar o ano de 2021 até aquele momento e as mais votadas foram ansiedade, pressão e desânimo, como mostra o gráfico abaixo:

Gráfico 11 – Palavras que definem este ano para você?

Palavras que definem este ano para você? (escolha somente TRÊS)

31 respostas



Fonte: a autora (2022).

Desânimo no caso desses adolescentes pode ter relação com frustração, limitação e solidão. Palavras que surgiram no aquecimento inespecífico do encontro e que só reforçam a necessidade que os jovens estão de vivenciarem mais os seus pares e as experiências esperadas de uma adolescência feliz, com mais liberdade do que a pandemia permite.

Segundo Motta (2016, p. 24) “o movimento é parte importante do seu processo expressivo. Quanto mais novos os adolescentes, mais precisam de movimento, menos explicam sobre o que sentem, e mais necessitam de objetos intermediários para terem acesso ao mundo interno.”

Nesse sentido, a limitação da câmera filmando a sala toda, dificultou a visão da diretora para avaliar as expressões faciais e corporais dos alunos e, além disso, com a psicodramatista aparecendo em uma tela para eles, sua movimentação em sala pode ficar empobrecida. É algo que precisa ser cuidado de outras formas numa próxima oportunidade.

Assim, não temos garantia de que os encontros realizados de forma híbrida foram tão eficientes e capazes de favorecer a todos os alunos na mesma intensidade que um encontro presencial - mas, temos certeza de que foi muito bom que tenha acontecido.

Concluindo, podemos afirmar que sim, a Socionomia atuou com eficácia em formato híbrido. Os jovens se aqueceram, foram para o palco, vivenciaram a realidade suplementar do “como se”, ocorreu inversão de papéis e catarse de integração. A psicodramatista-pesquisadora desenvolveu novas habilidades de direção diante das limitações encontradas, o que ampliou sua visão sobre o papel do diretor sociodramático e fez com que confiasse mais ainda no método de Moreno.

Para ter acesso a mais detalhes sobre as respostas de todos os questionários, estas serão disponibilizadas na íntegra, num documento em anexo.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As transformações corporais e hormonais, por um lado, e o aumento da atividade da fantasia como função mental, por outro, trazem ao adolescente uma confusão e um conjunto de sensações inexplicáveis, que o tornam um ser instável, capaz de oscilar entre um imenso prazer e a mais terrível sensação de angústia [...] o adolescente se encontra com muita necessidade de extravasar o que sente, precisando da continência de seu grupo de iguais. Mas, ao mesmo tempo, há o medo do ridículo e da rejeição a esmagá-lo contra a parede da solidão. (Motta, 2016, p. 24-25)

O Ensino Médio começou e junto com ele, uma pandemia. O crescimento da demanda adolescente em consultório, trazendo relatos de sofrimento por causa do isolamento social e aulas remotas só indicam o quanto foram afetados pelo contexto que estavam inseridos. Com a solicitação da orientadora escolar, nossa hipótese só se confirma: os níveis de ansiedade dos jovens estão cada vez mais altos, assim como, a carência por socialização tem lhes gerado algumas inseguranças. Todos tiveram que se adaptar rapidamente e ainda estamos nos adaptando.

É importante validar ao final desta pesquisa, o seguinte questionamento: tudo isso que foi identificado nos adolescentes e vivenciado na prática sociodramática com esses alunos foi só por causa da pandemia ou já era uma temática que existia naturalmente com eles, em termos de necessidade e dificuldade de socialização e etc.? Qual é a diferença nesse momento de pandemia?

Podemos afirmar que a pandemia pode ter agravado as questões de ansiedade em relação às decisões do futuro e desânimo escolar sim, porém, estes temas sempre existiram nesta faixa etária, principalmente para jovens inseridos no contexto econômico deste determinado grupo. A pressão de desempenho sempre existiu, mas em pandemia, com contato reduzido entre os pares, é como se estivessem mais solitários, porque fisicamente estão.

Um ponto que nos comprova que a pandemia não é exatamente o que mais os afeta é que nos questionários, a Covid-19 não aparece como preocupação do momento em nenhuma resposta e nas cenas interpretadas em sala, criadas pelos grupos livremente, a pandemia ou qualquer representatividade dela, não surgiu na dramatização.

Portanto, podemos concluir com as próprias palavras de um aluno à pergunta: Resumindo, para você, qual sentimento mais aparece quando pensa em ensino médio em pandemia?

“O mesmo sem a pandemia, responsabilidades para um futuro da qual dizem que tenho escolhas, mas não aceitam respostas que já não estejam prontas. A pandemia pode ter piorado muito as coisas, mas não mudou o que já era realidade.”

A finalização do projeto junto a instituição encerrou-se com a entrega de um relatório completo descrevendo pontos importantes da vivência como um todo com cada série e incluindo recomendações à escola, sugestões de como podem seguir cuidando dos temas protagônicos que surgiram. Este documento estará disponível em anexo.

Além disso, este ano a escola entrou em contato com a psicodramatista novamente solicitando um novo trabalho com as turmas do Ensino Médio e também com os professores dessa faixa etária, aceitando a sugestão da psicóloga. Isso só reforça que o trabalho realizado no ano anterior foi de qualidade e gerou bons resultados, tanto que existe agora a possibilidade de expandi-lo aos educadores.

Por fim, como psicodramatista concluímos que foi emocionante perceber que somos capazes de realizar uma sessão sociodramática no formato híbrido e especificamente dirigir cenas à distância. Isso só foi possível pela consistência do método, pelas supervisões realizadas, pela qualidade do aquecimento proporcionado a todos (alunos e diretora) e por aceitar se jogar nessa experiência de forma criativa e espontânea, que nos fez superar todos os riscos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, W. C. **O que é psicodrama**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1990.
- BERMÚDEZ, J. G. R. **Introdução ao Psicodrama**. São Paulo, SP: Ágora, 2016.
- BUSTOS, D. M. **O psicodrama: aplicações da técnica psicodramática**. [tradução de Lúcia Neves; direção da coleção de Paulo Eliezer Ferri de Barros]. São Paulo: Summus, 1982.
- CAMARGO, L. **Orientação profissional: Uma experiência psicodramática**. São Paulo: Ágora, 2006
- CASTRO, A. **Não sou criança e nem adulto, quem sou eu? Psicoterapia psicodramática com adolescentes**. Viver Mais Psicologia (orgs.) 1. ed. Curitiba: Appris, 2021.
- CUKIER, R. **Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente**. São Paulo: Ágora, 1992.
- CUSCHNIR, L. J. L. **Moreno: autobiografia**. São Paulo: Saraiva, 1997.
- DIAS, A. R. **O Papel do Supervisor: possibilidades e perspectivas**. 2012, 58f. Monografia. Programa de Formação em Psicodrama - Nível III, Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, São Paulo. 2012.
- DIAS, A. R. **O adoecimento docente no ensino superior na perspectiva da perspectiva da Psicologia Histórico-cultural**. 2021, 402 f. Dissertação (mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade em Educação da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande. 2021.
- ECHENIQUE, M. **Psicodrama virtual: explorando a toca do coelho**. Grupo gota D'água – Porto Alegre: Amazon/Araucária, 2021.
- FERREIRA, B.W. **O cotidiano do adolescente**. Petrópolis, RJ; Vozes, 1995.
- FRAIMAN, L. **O efeito covid-19 e a transformação da comunidade escolar**. 1 ed. São Paulo: FTD: Autêntica, 2020.
- GONÇALVES, C. S.; WOLFF, J. R.; ALMEIDA, W. C. **Lições de Psicodrama: Introdução ao pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo: Ágora, 1988.
- MARRA, M. M; FLEURY, H. J.(orgs.). **Grupos: intervenção socioeducativas e método sociopsicodramático**. São Paulo: Ágora, 2008.
- MONTEIRO, R.F. **Jogos dramáticos**. São Paulo: Ágora, 1994.
- MORENO, J.L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1975. (Impressão: 2014).

_____. **Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama – Edição do estudante.** São Paulo: Daimon, 2008.

_____. **Psicodrama: terapia de ação & princípios da prática.** São Paulo: Daimon – Centro de Estudos do Relacionamento, 2006.

MOTTA, J. M. C. (org.) **O jogo no psicodrama.** 3. ed. São Paulo: Ágora, 2016.

ROMAÑA, M. A. **Psicodrama pedagógico: método educacional psicodramático.** Campinas: Papirus, 1985.

_____. **Pedagogia psicodramática e educação consciente.** Dias, Alcione Ribeiro (Trad.) Campo Grande: Entre Nós, 2019.

TÓFOLI, D. **Pré-adolescente: um guia para entender seu filho.** – 1. Ed. São Paulo: Principium, 2018.

YOZO, R. Y. K. **100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas.** São Paulo: Ágora, 1996.

Anexo 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DA INSTITUIÇÃO

NÚCLEO DE PSICODRAMA GAYA - MS

CARTA DE INFORMAÇÃO A INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE DE PESQUISA

O Núcleo de Psicodrama GAYA tem como objetivo atender às necessidades da formação de psicodramatistas, prestar serviços à comunidade, ampliar e produzir conhecimentos científicos no campo da Socionomia. Os projetos são supervisionados por profissionais experientes, sendo regidos pelo Código de Ética do Profissional do profissional que executa e do que supervisiona, garantindo o sigilo de todos os conteúdos que possam surgir durante o trabalho.

As informações que constam em relatórios referentes aos projetos realizados podem, quando a instituição (representante dos participantes) autoriza, ser utilizadas em monografia ou pesquisas científicas na área, mantendo-se em sigilo sobre todo e qualquer dado de identificação. As pesquisas desenvolvidas versam sobre os mais variados aspectos dos participantes, como também dos procedimentos técnicos realizados.

Por tratar-se de um Núcleo de Pesquisa, estudos podem ser desenvolvidos e publicados no meio científico, mesmo após o término do trabalho, ratificando que a privacidade de dados será respeitada e fotos só serão adicionadas ao trabalho se autorizadas.

O(a) senhor(a), representante da Instituição, é livre para concordar ou discordar desse termo. Caso concorde, poderá também dar seu consentimento para publicação de fotos.

No caso de dúvidas você poderá entrar em contato com a Direção do Núcleo de Psicodrama GAYA.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento, que atende às exigências legais, o(a) senhor(a) _____, portador do R.G. _____, representando a Instituição _____ e em nome dos participantes do trabalho, após leitura desta CARTA DE INFORMAÇÃO DE PESQUISA (acima), não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e do explicado, assina seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO para que as **informações referentes à participação dos alunos da Instituição a qual representa e imagens de registro do trabalho realizado possam ser utilizadas, com a preservação da identidade de todos os envolvidos, em pesquisas científicas.**

Fica claro que o usuário dos serviços oferecidos pelo Núcleo de Psicodrama GAYA pode, a qualquer momento, retirar seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, deixando de participar das pesquisas a serem desenvolvidas. Seus dados serão mantidos sob sigilo e sua privacidade respeitada, por imperativo do Código de Ética que rege o exercício profissional.

O presente termo é assinado em duas vias, ficando uma em seu poder.

Campo Grande/MS, _____ de _____ de 2022.

Representante Institucional

Psicodramatista em Formação

Psicodramatista Didata Supervisor

Anexo 2 – FOLDER INFORMATIVO APRESENTADO AOS PAIS DOS ALUNOS

ENSINO MÉDIO E PANDEMIA, OH NO!

Psicóloga Bruna Pantalena

Essa fase escolar já tem suas exigências emocionais por si só, em pandemia, tudo se agrava. Estes alunos precisam cada vez mais saber lidar com novas responsabilidades e são constantemente convidados a pensar sobre seu futuro. Mas nesse momento, **que tipo de futuro conseguem vislumbrar ou almejar?** Após um ano de restrições, distanciamento social, um novo formato de aulas e tantas mortes pelo país, o nível de ansiedade, insegurança e incertezas apresentados pelos jovens tem se mostrado preocupante. Assim, o objetivo deste projeto é entender como os alunos estão se sentindo nesse momento e promover um **espaço de acolhimento, auto-observação e diálogo** sobre tudo que estão enfrentando e como podem se fortalecer emocionalmente.

Como vai funcionar?

Cada série pode ter uma demanda diferente, então, é importante que cada idade tenha seu espaço.

- Para abordar o tema, a psicóloga entrará em contato com os alunos através de vídeos, mensagens, perguntas e provocações virtuais ao longo de uma semana em um perfil do **Instagram** criado especificamente para isso, separado por série.
- A cada dia, pretende-se explorar com os alunos questões de autoconhecimento, fortalecimento de vínculos em situações adversas de pandemia, compreender qual o papel da escola e do grupo em sua vida atualmente, assim como, o que estão pensando e fazendo sobre seu futuro.
- Ao final da semana, a partir das informações coletadas, será possível discutir juntos, em **um encontro de 1h30min**, algumas formas de se proteger emocionalmente, avaliando o que funciona e faz sentido para cada um.

Junho/2021
brunapantalena@gmail.com



Anexo 3 – ARTIGO UTILIZADO NA PROPOSTA DE AQUECIMENTO

Estudo revela o que pensam os jovens sobre a pandemia

POR CAROLINA DELBONI

28/09/2020, 09h16

-
-
-
-
-
-

Estudo revela como os efeitos do COVID-19 têm impactado diretamente o modo de vida e as relações dos jovens no país

Os **impactos da pandemia** já podem ser medidos em diversos setores do país. Economia, saúde e educação parecem ser os mais afetados pela crise e traçar projeções futuras é um grande desafio. É aqui que entram as agências de tendência e estudo de comportamento. Entender o que a próxima geração a entrar no mercado pensa e espera é um caminho norteador de mercado.

Estudo revela o que pensam os jovens da chamada Geração Z sobre os impactos da pandemia em diversos setores da vida. A empresa **HSR Specialist Researchers** falou com 1950 jovens entre 16 a 24 anos, Brasil. Sendo 36% identificados como gênero feminino e 64% masculino. 82% classe C e o restante classes A, 3% e B, 16%. Relações familiares, alimentação e saúde, vida digital, educação e valores são os temas abordados.



Redes sociais ainda é um dos grande canais de comunicação e interação entre os jovens, mas eles sentem falta das relações físicas

Mais presentes dentro de casa, não só estão ajudando nas tarefas, mas dando mais valor aos [vínculos familiares](#) e estão procurando proximidade dentro do núcleo. O **isolamento social** oportunizou aos jovens a descoberta de uma participação que não existia. Ainda que, muitas vezes, esteja relacionada as tarefas da casa. Descobriram que quartos e banheiros não são auto-limpantes e precisam de seres humanos para fazer o serviço.

Ainda com uma [participação maior das meninas](#), variação entre 10 e 5%, a Geração Z tem arrumado a própria cama, lavado a louça, ajudado na faxina da casa, ido pra cozinha com maior frequência, fazem compras de supermercado e tem mantido suas próprias coisas mais organizadas. Funções que ganham força com a consciência de pertencimento dentro da família. O que implica, diretamente, numa mudança de comportamento.

PUBLICIDADE

48% de meninos e meninas têm sentado mais à mesa e conversado com familiares com maior frequência. Os amigos, que sempre foram opção exclusiva para conversas e confissões, abrem espaço aos membros da família. 21% desses jovens estendeu as conversas a parentes que eram mais distantes também e 52% diz que pretende manter a convivência **pós-pandemia**. Eles entenderam que é possível família e amigos conviverem harmoniosamente na juventude.

Entenderam também que [alimentar-se melhor](#) é um tema importante quando o assunto é saúde. 26% deles passaram a compreender a alimentação como uma aliada do autocuidado, onde hábitos de higiene e de saúde permanecerão após o período de isolamento (59% afirma os cuidados pós).



Famílias têm ido pra cozinha com maior frequência e juntos

20% aumentou a prática de atividades físicas e 60% diz querer manter **pós pandemia**. 3 em 10 acreditam que estão cuidando melhor da [saúde de forma geral](#), o que inclui alimentação e autocuidados. É o **bem-estar** ampliado que veio pra ficar. 57% acredita levar hábitos de higiene pessoal, 50% cuidados com a mente, 29% preocupados em praticar exercícios e 28% com alimentação.

E para a geração que nasceu no mundo digital, o isolamento tem se dado muito mais no mundo físico, presencial, que no virtual. Ainda que não seja a mesma coisa, eles conseguem tirar de letra os desafios propostos em tempos pandêmicos. Estão 100% conectados, ativos, interagindo, conversando mais com os amigos, conhecendo mais pessoas do que antes, produzindo mais conteúdo e utilizando as ferramentas disponíveis para facilitar toda a experiência.

Pularam de 11h médias em frente as telas pra 16h. Sendo que 59% usam o tempo pra conversar com amigos, 48% para fazer encontros virtuais, 43% para produzir novos conteúdos para plataformas como **YouTube, Tik Tok e Instagram**. As **redes sociais** continuam sendo grandes aliadas e não apenas para as relações, mas também para o consumo.

3 de cada 10 está comprando mais online, principalmente as meninas (39% contra 24%), sendo 43% classe A e 41% B. E o que eles compram? Alimentação tem sido um dos principais focos das **compras online**, mas a preocupação com beleza e aparência também é grande, uma vez que a exposição digital se intensificou.

59% consome refeições prontas, 49% roupas, calçados e acessórios. 35% produtos de beleza e 32% gastaram com eletrônicos. 30% compraram mais livros e 25% gastaram com farmácia. 14% apenas investiu dinheiro em games. Este, em especial, aparece mais no universo de compras dos meninos, 18% contra 8% das meninas.



Sempre conectados seja presencialmente ou virtualmente

E as informações? A **Geração Z** busca e recebe informações em diversos canais e embora TV, com 52% de procura, e sites tenham seu espaço, a principal fonte de informação ainda é a redes social. **Instagram** se mostra o grande líder de audiência com 70% da escolha dos entrevistados. Surpreendente estão acompanhando os portais de notícias, 55%, muito mais do que WhatsApp, 43% e FaceBook, 40%. O que em tempos de *fake news* sugere uma busca por informações mais confiáveis e seguras.

Deste novo mundo 100% digital, 50% dizem que querem levar como aprendizado o hábito de interagir mais com as pessoas, se expor mais para o mundo, assim como querem conhecer novas pessoas, pois a interação com os grupos já estabelecidos tende a se saturar.

E neste processo de descobertas e ressignificados das relações, a [educação](#) ganha papel extremamente relevante. 54% estão com aulas online e 21% estão sem, mas 65% não está contente. Aham que falta método, conteúdo e dinamismo. Consideram que [estudar online](#) é algo chato e sentem falta do contato pessoal com os amigos no dia-a-dia. Para os Zners, a proximidade física e o relacionamento pessoal fazem muita falta também na educação.

Mas ainda assim, estão buscando aprender mais do que o habitual. Acreditam que estão inclusive [estudando mais](#) que antes da pandemia. Além da escola, 38% buscaram por cursos sobre temas que ainda não conheciam, principalmente [alunos de escolas particulares](#) e 62% quer manter ou aumentar o tempo de estudo pós pandemia. Querem também continuar lendo **mais livros**, 51%, e 48% fazendo novos cursos online.

Novos valores estão emergindo. Os Zners acreditam que após a pandemia, um olhar mais solidário surgirá e o humano ficará ainda mais humano, onde o principal aprendizado será a valorização da proximidade e da redescoberta do valor das **relações humanas**. Ainda que 62% esteja entediado, 61% preocupado e 52% ansioso, eles dizem ter desenvolvido um olhar mais solidário e empático em relação aos outros.

Acreditam que as pessoas ficarão mais colaborativas e cuidarão mais umas das outras. A valorização do dia-a-dia (das pequenas coisas e da família), a solidariedade e a empatia, bem como o autocuidado, são as principais lições deste período.

Partem de um cenário de aprendizado, olhar sustentável, valorização da liberdade e da individualidade. intensificam-se os valores ligados a relacionamento, vivências, colaborativismo e solidariedade. Um geração que busca por experiências cada vez mais reais. Uma [geração que acredita no futuro](#) com mais afinho e mais brilho nos olhos. E a gente acredita no acreditar deles.

Anexo 4 – RESPOSTAS DOS QUESTIONÁRIOS

ENSINO MÉDIO E PANDEMIA, OH NO!

Julho/2021

Psicóloga Bruna Pantalena

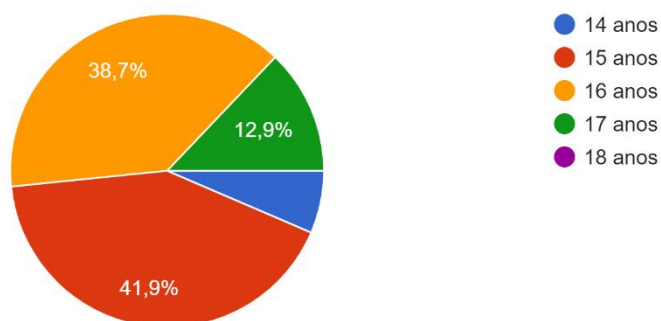
1º QUESTIONÁRIO – ENSINO MÉDIO

(31 respostas)

Quantos anos você tem?

Quantos anos você tem?

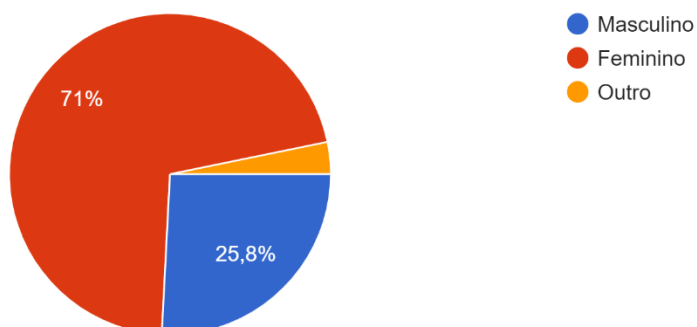
31 respostas



Sexo?

Sexo?

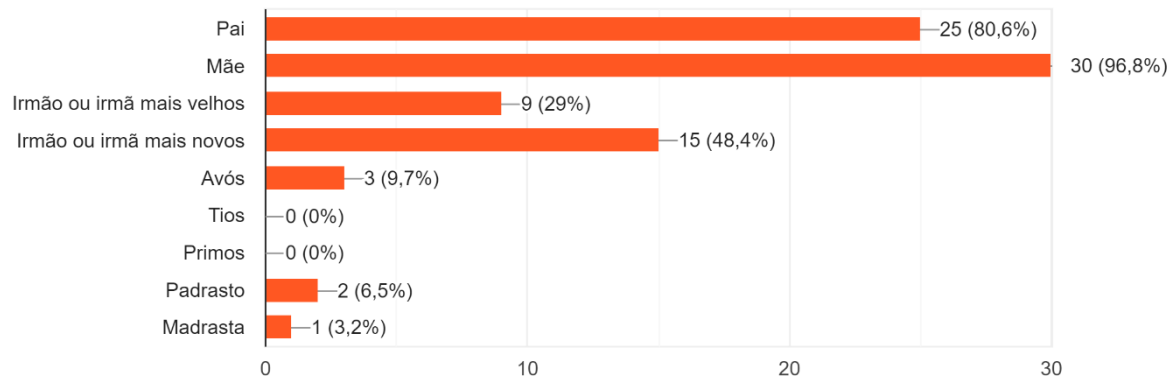
31 respostas



Mora com quem?

Mora com quem?

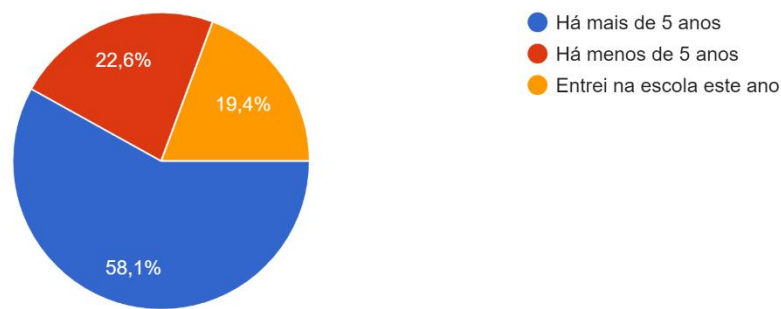
31 respostas



Estuda na escola Harmonia Bilíngue há quanto tempo?

Estuda na escola Harmonia Bilíngue há quanto tempo?

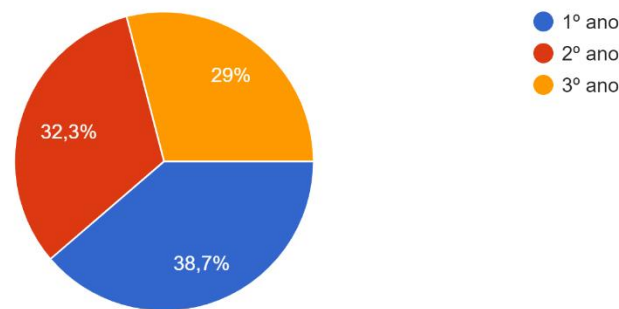
31 respostas



Está em qual série este ano?

Está em qual série este ano?

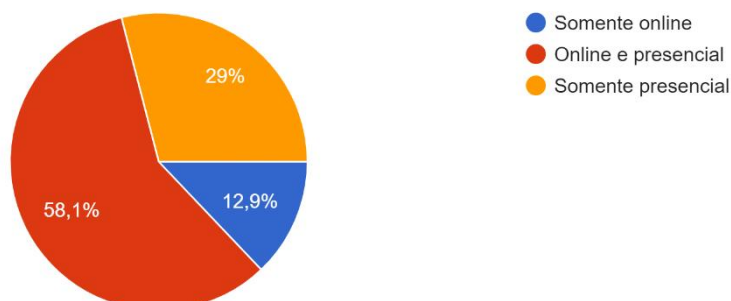
31 respostas



Como está assistindo as aulas este ano?

Como está assistindo as aulas este ano?

31 respostas



Quando estava no Ensino Fundamental, que expectativas tinha sobre como seria o Ensino Médio? O que imaginava que faria nessa fase?

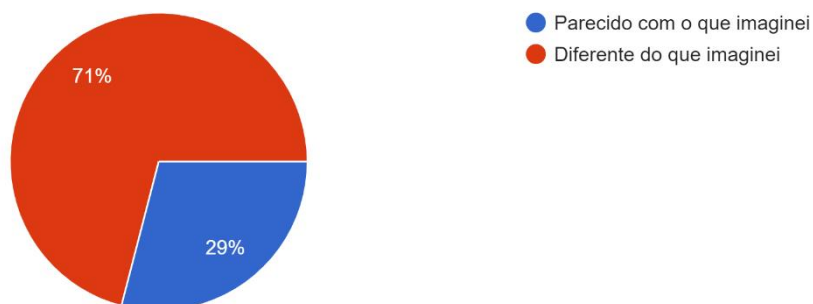
1. Eu imaginava que seria muito divertido e que eu conseguiria conciliar bem os estudos e a vida social
2. Imaginei que a escola ficaria bem mais puxada e teria que me esforçar muito mais. Apesar disso, tinha a expectativa de poder me divertir e fazer mais amigos...
3. Eu imaginava que seriam os melhores três anos da minha vida... festas, amizades, enfim...
4. Pensava que seria um período para eu aprender mais e poder fazer novas coisas e ter diferentes oportunidades
5. Que eu curtiria mais, iria em festas, sairia mais com amigos, e conseguiria continuar fazendo meus hobbies preferidos equilibrando com os estudos...
6. Quando eu estava no oitavo ano, tinha muita expectativa do nono ano, mas quando veio a pandemia elas acabaram, no momento que todos achavam que só seria 15 dias. Hoje, eu não tenho mais nenhuma expectativa, porque nesses últimos meses, eu aprendi que tudo é imprevisível, então para eu não sofrer, caso não aconteça da maneira que eu esperava. Eu imaginava a mesma sala que os anos anteriores, por mas que discutíamos era uma sala unida, persistente, e que sempre queríamos ser ouvidos, lutar pelos poucos direitos que essa escola nos dão.
7. Eu achei que seria mais focado nos estudos, e muito mais puxado.
8. Ia tirar notas boas KSKSKSKSKSKS só expectativa memo
9. Expectativas de ter mais responsabilidades e de estudar muito mais.
10. eu lembro de um fato que eu ouvi quando era pequena de duas meninas conversando sobre ter prova no sábado e fiquei muito impactada, com medo do vestibular e ter que estudar e amadurecer, mas tirando isso estava esperando a autonomia e os privilégios do ensino médio
11. imaginava que seria muito difícil (está sendo, principalmente por causa da pandemia) e que eu teria q estudar muito (oq não está acontecendo) imaginaria que eu seria uma boa aluna para alcançar meus objetivos
12. Imaginava que minha rotina seria totalmente diferente. Explicando a próxima pergunta, é diferente do que imaginei porque ninguém idealiza uma pandemia.
13. Difícil, cansativo e depressivo. Estudaria sem vida social.
14. estudar muito e sair muito
15. Quando estava no ensino fundamental sabia que seria difícil, mas não tanto. Imaginava que estaria rodeada pelos meus amigos, vivendo experiências incríveis (não que conhecer pessoas novas e estar em um lugar novo não me tenha dado essa oportunidade).

16. Um novo começo, expectativas altas para saber como minhas notas iriam ir
17. Pensava que teria que me matar de estudar (que é o que estou tendo que fazer).
18. difícil
19. Eu sabia que teria que estudar muito. Mas eu também pensei que seriam os anos que eu mais iria sair e aproveitar com meus amigos, mas Covid ne ☹️
20. Estudar em uma boa escola, ter a chance de aprender novos conteúdos, conhecer novas pessoas e consequentemente perder o medo de conversar ou de me aproximar, tirar boas notas e ter a chance de com tudo o que eu aprendi poder fazer um bom vestibular e ser uma boa profissional.
21. Achei que fosse me dedicar mais, esperava ser mais informada sobre vestibulares, ir todos os dias para as aulas e conseguir ter o aprendizado 100%.
22. Pensei que eu teria a autonomia de um adulto como nas séries americanas.
23. Imaginava que seria um momento libertador, com muitas novas experiências e oportunidades.
24. Achava que ia ser totalmente impossível, eu morria de medo.
25. Eu sempre pensei que ia ser parecido como High School Musical, porém eu nunca imaginei ter que passar por uma pandemia
26. Tinha expectativa de ter conhecimento de mundo maior, além de uma ideia mais clara de quem sou e o que quero
27. Sabia q teria mais responsabilidades e maior estudo, mas q conseguiria conciliar escola e vida pessoal
28. Para começar, que não passaríamos por nenhum tipo de pandemia ou situação que nos obrigasse a se distanciar dos outros. Achei que a escola naturalmente seria mais puxada, mas estaria tudo bem pq todos os meus amigos estariam comigo e iríamos a muitas festas de 15 anos. Nós, meninas, debutaríamos e nada do que está acontecendo hj iria acontecer.
29. Seria uma fase não tão complicada, com mais suporte nas aulas e com menos desespero e ansiedade
30. Eu pensei que o EM seria muito difícil.
31. Imaginava que seria uma realidade não muito diferente do fundamental, mas ao chegar aqui, percebi que estava enganado. A facilidade e liberdade do fundamental não prevalece no médio, é necessário muito mais atenção, dedicação e tempo de estudo para obter os resultados desejados, em especial agora, no 3º Ano.

Como está sendo na realidade?

Como está sendo na realidade?

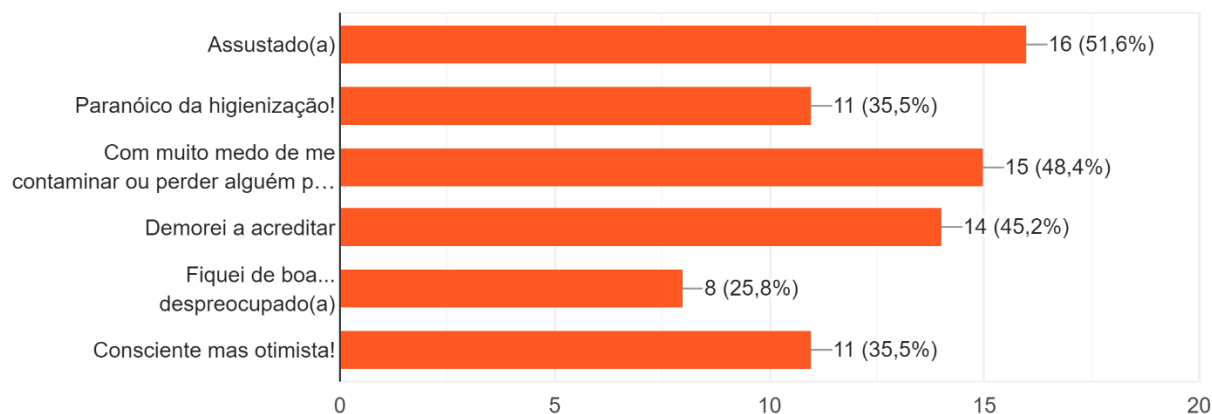
31 respostas



Quando a pandemia COMEÇOU, em março de 2020, como você ficou?

Quando a pandemia COMEÇOU, em março de 2020, como você ficou?

31 respostas



Como você está agora?

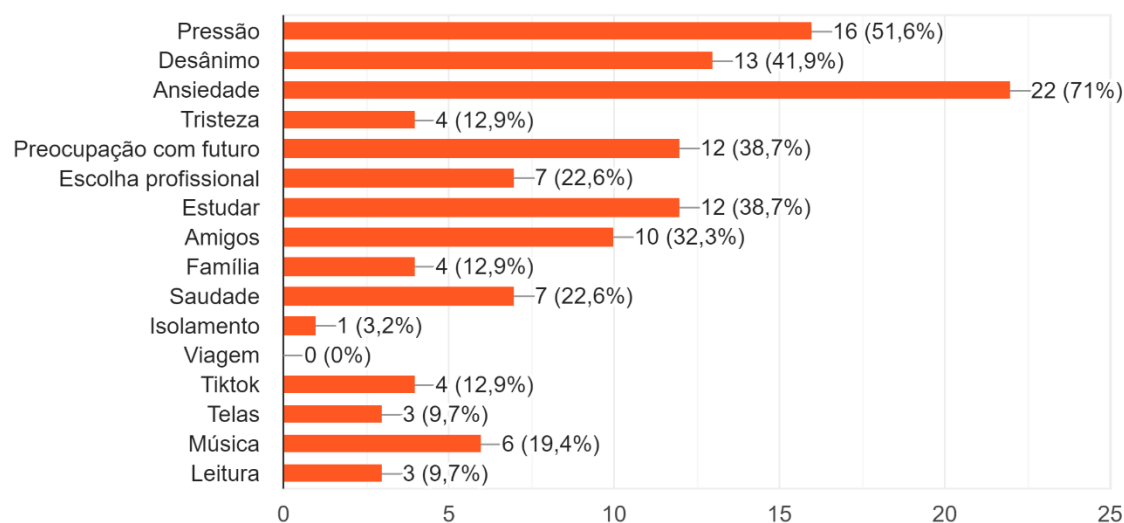
1. Desanimado
2. Do mesmo jeito, mas um pouco menos paranóico
3. Exausta, mentalmente e fisicamente.
4. Mesmo com algumas perdas (felizmente de nenhum parente próximo), e também com a quebra da expectativa que tinha, estou um pouco mais conformada, tentando aceitar um pouco a situação e tentando tirar meu melhor mesmo em períodos de dificuldade.
5. Estou melhorando, ano passado foi muito pior e essa semana estou me mantendo otimista!! Ainda sentindo pressão para decidir o que irei fazer de faculdade e como cheguei esse ano na escola, com um pouco de dificuldade de me encaixar e ser mais eu mesma no grupo de amigos...
6. Preocupada.
7. Com a chegada das vacinas, estou mais relaxada, porém ainda com algumas preocupações.
8. Normal
9. melhor do que durante o ano passado, mais tranquila
10. cansad
11. estou realmente MUITO desanimada com tudo, não tenho vontade de fazer nada além de ficar deitada no meu quarto mexendo no celular
12. Desenvolvi ansiedade, mas com os remédios consigo me manter estável na maior parte do tempo.
13. A mesma coisa.
14. consciente mas otimista
15. Eu ainda estou com medo, algumas coisas aconteceram para que ele intensifique, mas estou tentando lidar.
16. Bem alguns dias outros não
17. Com muita pressão e tristeza
18. cansado
19. Agora eu estou mais tranquila. Eu me cuido, uso a máscara do jeito certo, evito contato físico, mas também não to louca ne? kakashaka
20. Ansiosa para voltar a escola e visitar os parentes que há muito não vejo pessoalmente. Frustrada com as atuais situações.

21. Com medo de perder alguém próximo, mas despreocupada em relação a mim.
22. Indignada com atitudes governamentais.
23. Preocupado
24. Agora já entendo a situação bem melhor e estou mais tranquila
25. Cansada, estressada e preocupada com o dia de amanhã
26. sem expectativa para o futuro e desânimo profundo, além de insatisfação com as medidas de gestão do governo
27. Mais calma, porém ainda tomando todos os cuidados necessários
28. Um pouco melhor do que o ano passado, mas acredito que parte disso acontece porque no fundo eu me acostumei. Eu estou tendo aulas totalmente remotas, e ultimamente tenho muitas crises existenciais e de ansiedade que antes eu não tinha.
29. Mais tranquilo quanto a pandemia
30. Mais consciente e calma.
31. Tomando as medidas necessárias de prevenção e me atentando aos índices de casos, mortes e vacinação no país, estado e cidade que moro.

Palavras que definem este ano para você? (escolha somente TRÊS)

Palavras que definem este ano para você? (escolha somente TRÊS)

31 respostas



Alguma outra palavra define 2021 até aqui para você?

1. Esperança
2. Preocupação.
3. Mudanças e desafios.
4. Acho q sou um pouco imediatista e quero ter controle sobre tudo mas esse ano estou trabalhando em melhorar isso 😊
5. Autoconhecimento.
6. Desmotivação

7. Inferno
8. Esforço
9. interessante
10. tiktok foi uma boa opção, seria minha quarta alternativa
11. Faltou FAMÍLIA no anterior
12. Estudo
13. inesperado
14. Música/leitura. Toda vez que eu estou mal, ou prestes a surtar, eu escuto uma música que eu gosto, ou leio partes de um livro que amo. Isso ajuda a me acalmar, é tipo uma "terapia"
15. Evolução
16. Desespero
17. felicidade
18. Cansativo
19. Acho que não
20. Preocupação
21. Pânico e descobertas
22. Improdutividade
23. novidade
24. Tentativa
25. sensação de estar sempre atrasada em relação a todos os meus amigos e concorrentes
26. Caos.
27. Ano perdido.
28. Medo
29. Pressão
30. Exhaustivo.

2º QUESTIONÁRIO – 1ºANO

(11 respostas)

Depois dos memes, agora podemos tentar dar nome às coisas. Resumindo, para você, qual sentimento mais aparece quando pensa em ensino médio em pandemia?

1. -----
2. desespero@gmail.com
3. Ansiedade para as coisas voltarem ao "normal" e medo de que não
4. Desespero
5. Ansiedade
6. Coragem/resiliência, sempre estou tentando superar os desafios impostos pela pandemia
7. Cansaço
8. Medo e angústia
9. incerteza
10. Muita coisa para fazer durante as aulas e no momento que eu não tenho nada para fazer é só um vazio.
11. Preocupação

Como se sente hoje em relação ao Enem/vestibular e escolha profissional?

1. Ansiedade
2. Um pouco preocupado
3. Não decidi com o que quero trabalhar, mas já tenho universidades de interesse, inclusive minha mãe me ajuda muito com inscrições para PAS e locomoção.
4. Me sinto tranquilo e confiante pq tenho crtz que vou passar na federal, mas ainda tenho medo correlação ao tempo que vou demorar para conquistar isso
5. Temerosa, com medo de não dar conta e magoar meus pais que sempre se esforçaram para me dar tudo.
6. Confuso/indeciso
7. Ou eu fico nervosa, ou eu fico cansada só de pensar
8. Indecisa e com medo
9. Dúvida sobre as escolhas
10. Eu tenho uma ideia do que eu quero, mas não me acho capaz de realizar.
11. me sinto muito ansiosa

O que você gostaria que melhorasse na sua vida hoje?

1. Eu gostaria de ter mais tempo para fazer coisas que gosto, parece que desde o começo do ano eu só estou vivendo pela escola. Tentei fazer um cronograma, e tento ao máximo colocá-lo em prática (ele ajuda muito), mas mesmo assim, sinto falta de ter a tarde inteira livre para praticar esportes, ler, e até ficar sem propósito nenhum nas redes sociais.
2. Minha autoestima
3. Uma rotina mais certa, sem a inconstância do revezamento e distanciamento.
4. Queria ter mais tempo e não precisar de 7h de sono por dia
5. Gostaria de parar de ser tão pessimista e acreditar que tudo vai dar errado, perder esse meu crescente medo sobre o futuro
6. Tirando a pandemia, acho que a minha organização
7. Minha força de vontade, mas também minhas oportunidades de sair e me divertir
8. Minha autoconfiança
9. Meu desempenho
10. Que meus pais me entendessem.
11. minhas notas e minha ansiedade

Quais são os momentos mais interessantes e prazerosos que você tem ultimamente?

1. Antes de dormir eu sempre tento fazer algo que gosto, mesmo que muitas vezes estou tão cansada que só quero deitar na cama e dormir. Outro momento, que recentemente foi colocado na minha vida, são as aulas de patinação todo sábado.
2. Jogar videogame
3. Conversar (de preferência pessoalmente) com meus amigos e, sozinha, assistir séries e jogar no cel
4. Quando eu acordo, no almoço, minhas pausas de descanso quando estudo sozinho nas aulas online e o momento que eu durmo
5. Quando estou lendo ou conversando com minhas amigas
6. Assistir TV/filmes/séries com a família (e passar o tempo com eles, em geral), ver os amigos
7. Ir pra escola presencialmente e encontrar meus amigos

8. Quando vejo meus amigos
9. Quando estou com meus amigos e meus pais
10. Não sei. Mas provavelmente quando estou com pessoas que realmente gosto.
11. com meus amigos e jogando vôlei

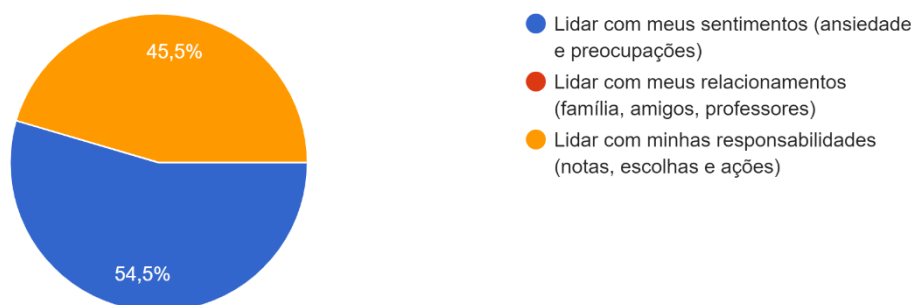
Qual a sua maior necessidade hoje em relação a pandemia?

1. Gostaria muito de rever meus amigos pessoalmente, sinto falta das nossas saídas semanais
2. Que ela acabe
3. VACINAAAA
4. Cada vez mais autodidatismo
5. Tempo, concentração.
6. Voltar a ver os amigos com frequência, já que não vejo alguns desde o começo da pandemia
7. Eu queria poder sair e ter os "melhores 3 anos da minha vida" que todos falaram q o Ensino Medio seria. Mas minha maior necessidade é alguém para desabafar.
8. Voltar as aulas 100% presencial
9. Interação social
10. Não sei exatamente.
11. eu preciso muito da companhia das pessoas que eu amo pois elas são as únicas que me fazem bem

O que está mais difícil para você esse ano?

O que está mais difícil para você esse ano?

11 respostas



E quando pensa sobre o seu futuro, que respostas você gostaria de ter agora? Qual parte dele você gostaria de ir lá espiar e voltar pro agora?

1. Gostaria de saber se estarei feliz, fazendo algo que gosto, e se não fui um fracasso completo. Fracassar é um dos meus maiores medos
2. Oque eu me tornaria
3. Meu dia a dia no 3 ano do médio, mais pro finalzinho
4. A sensação de ler o meu nome na lista de aprovados, e me ver como alguém bem sucedido
5. Vou conseguir passar no EM e posteriormente vestibular?

6. Gostaria de saber qual área eu me daria melhor ou gostaria mais, pois até agora eu não tenho ideia do que cursar na faculdade
7. Os filmes me mostraram que nunca é muito bom saber o q nos aguarda no futuro 😞😞, mas acho q gostaria de perguntar pra Sofia de 22 anos se era mesmo necessária toda aquela ansiedade e medo.
8. Se eu consegui ou não passar em uma faculdade pública e qual curso eu escolhi
9. Saber o que eu quero realmente
10. Que eu consegui fazer o que eu quero.
11. saber se eu vou conseguir alcançar meus objetivos

Qual a sua expectativa e necessidade no encontro que teremos na sexta-feira? Do que você está mais precisando?

1. Acho que vai ser muito bom para mim, estou precisando bastante. Acho que conversar sobre todas essas mudanças que estão acontecendo na minha vida.
2. Amizades verdadeiras
3. Sobre o fato de termos pulado um ano da nossa vida
4. Minha expectativa é ver uma profissional que me entenda e poder ajustar os meus sentimentos futuramente
5. ...
6. Uma coisa que me incomoda um pouco é que eu normalmente gasto muito tempo fazendo tarefas/atividades/provas/redações, às vezes até mais do que precisava... Acho que é porque sou um pouco perfeccionista, acabo me cobrando muito com essas coisas e até por perder atenção ou dar um "branco".
Isso dificulta um pouco a organização, já que acabo ficando um pouco mais de tempo fazendo coisas da escola e sobra menos tempo pra mim.... Queria saber se tem alguma dica ou algo pra ter em mente pra melhorar nesse aspecto
7. Poder ver a Bruna pessoalmente e poder conversar melhor e cara a cara, que vamos e convenhamos é muito melhor do que por mensagens e reações nos stories né 😊
8. Sentimento de conforto
9. não sei necessariamente
10. Saber se está tudo bem eu não ser o que os meus pais querem.
11. eu preciso de algumas dicas pra aprender a lidar melhor com os meus sentimentos

3º QUESTIONÁRIO – 1º ANO

(8 respostas)

Qual está sendo a sua maior preocupação ultimamente?

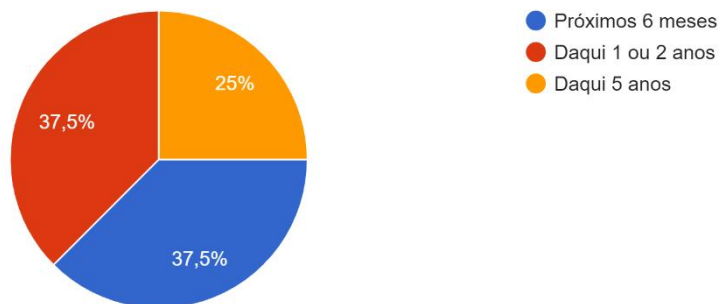
1. escola
2. Minha vida social
3. Conciliar medidas de proteção com socialização, descanso com estudo, relaxamento com pressão
4. O futuro, a escola.
5. meu futuro
6. Pais

7. O meu futuro profissional.
8. a escola

Qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

Qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

8 respostas



Qual é o pior cenário que pode acontecer nesse futuro aí? Qual seu maior medo?

1. ficar de recuperação, decepcionar, perder minhas férias, não ser capaz de ir bem na escola
2. Não poder voltar para as aulas presenciais e/ou pegar o coronavírus e passar para meus familiares.
3. A pandemia não passar e eu não ter a rotina q eu quero tanto de uma adolescente em um ensino médio ""normal""
4. Reprovar.
5. Não passar em nenhuma faculdade. Perder relações com a minha família e meus amigos e/ou decepciona-los.
6. Dar tudo errado
7. O pior cenário é eu fazer faculdade aqui no Brasil e o meu maior medo é não realizar os meus objetivos, sonhos e metas.
8. eu não conseguir alcançar meus objetivos e decepcionar meus pais principalmente

Se isso acontecer, você já tem uma ideia do que pode/vai fazer?

1. chorar muito KKK
2. Prefiro não pensar que isso pode acontecer, inicialmente.
3. Me adaptar né, fazer o que
4. Sinceramente? Nenhuma. Meus pais vão ficar magoados, disso eu sei, eu ficarei desesperada e irei duvidar de mim, talvez depois de muito, eu tentasse novamente, mas a insegurança seria maior.
5. Estudar mais
6. Não
7. Já, eu tenho só uma faculdade em mente aqui no Brasil, se eu não entrar em alguma universidade internacional, mas eu vou tentar até entrar.
8. infelizmente não

Numere (de 1º a 3º lugar) a ordem de importância, do que mais te preocupa hoje para o que menos te preocupa. - Ser feliz; - Ser aprovado nas minhas escolhas; - Ser muito bom profissionalmente;

1. - Ser feliz
- Ser aprovado nas minhas escolhas
- Ser muito bom profissionalmente
2. ser feliz - ser aprovado nas minhas escolhas - ser muito bom profissionalmente
3. 1- ser aprovada 2 - ser feliz 3 - profissionalmente
4. 1. Ser aprovado nas minhas escolhas
2. Ser muito bom profissionalmente
3. Ser feliz
5. Ser aprovado nas minhas escolhas. Ser feliz. Ser muito bom profissionalmente.
6. 1- ser aprovado nas minhas escolhas;
2 - ser feliz;
3 - ser muito bom profissionalmente.
7. 1º Ser feliz;
2º Muito bom profissionalmente;
3º Ser aprovado nas minhas escolhas.
8. 1. ir bem na escola
2. não decepcionar minha família
3. cuidar da minha saúde mental

Quando era criança, quais eram as atividades, jogos e brincadeiras que mais gostava de fazer?

1. Polícia e ladrão, Pega ajuda, Esconde esconde
2. Gostava de estar reunida com os amigos e brincar de qualquer coisa. Pega-pegas, esconde-esconde, piscina, dança, vôlei, etc.
3. Gostava de subir em árvores, brincar com meus cachorros e jogar joguinhos com minha vó
4. Ler, brincar de amarelinha, quebra cabeça e caça palavras
5. Esconde-esconde, detetive e assistir desenhos
6. Assistir e desenhar coisas e quebra-cabeças.
7. Bandeirinha e queimada.
8. cantar, dançar e brincar com meus amigos em geral

E hoje não faz mais isso, por que?

1. eu ainda faço as vezes quando vou na casa do meu melhor amigo, mas normalmente muita gente quer mais
2. Hoje não faço, principalmente por causa da covid, que não permite eu me encontrar com os meus amigos. Algumas coisas eu ainda faço, como piscina, vôlei e dança, mas o resto parece que já passou da fase.
3. Vou amar pra sempre meus cachorros, os jogos mudaram pra outros diferentes, e um dos sintomas da minha ansiedade é o medo de bichos/sujeira então eu saio menos no jardim.
4. Eu ainda tento ler, mas em geral parei de fazer pois o tempo é curto e existe uma lista de afazeres obrigatórios e necessários. Prioridades.
5. Não sei
6. Eu ainda faço isso e leio mais também.

7. Eu não faço mais isso, não porque eu não quero, mas não tem com quem eu brincar.
8. a maioria por falta de tempo e por ter mais preocupações

Quando se imagina adulto, o que você vê?

1. Sucesso
2. Uma pessoa dedicada, que independentemente da profissão que seguir, dará o seu melhor. Em relação a vida social, uma pessoa que tem vários amigos, mas sempre tem amigos de verdade para contar.
3. Tendo meu próprio carro e pet
4. Uma pessoa bem estruturada, com um bom emprego, quem sabe eu realize o sonho de pequena empreendedora, capaz de visitar alguns lugares que quero desde pequena, ser motivo de orgulho para minha família e servir de inspiração para meus irmãos.
5. Alguém com boas condições, com uma família, e viajando.
6. Eu vejo uma versão muito boa e livre de mim mesma.
7. Eu me vejo trabalhando muito e viajando muito a trabalho, tendo minhas agendas lotadas de reuniões, uma rotina com bons hábitos, uma saúde boa, sendo equilibrada em todos os tópicos e muito feliz com o meu trabalho. E sem distrações que eu posso sofrer o risco de me machucar ou de me decepcionar.
8. uma mulher forte, que não precisa de ninguém para ser feliz e que se sustenta

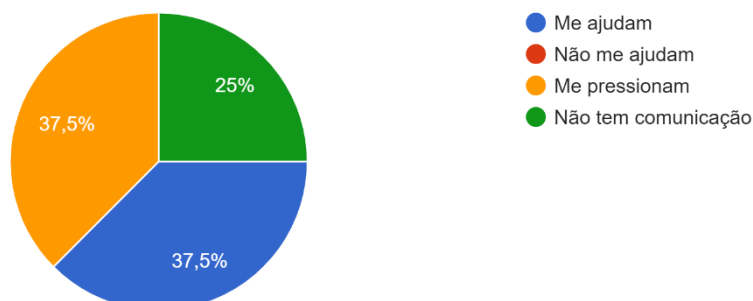
O que sua família/escola quer que você seja?

1. Família - Feliz porém esforçada/Escola - Máquina de estudar
2. Querem que eu passe no vestibular e escolha uma profissão que eu goste, mas que também dê dinheiro. Que eu tenha boas notas no boletim.
3. Nunca senti pressão de profissão, mas de passar em uma federal, e minha mãe apoia muito as do Sul
4. Em relação a faculdade? Querem que eu seja médica
5. Não sei
6. Minha família quer que eu siga uma "profissão tipo enem" e siga a religião deles.
7. Eles querem que eu faça ENEM e Vestibulares, porém a minha opinião sobre essas duas avaliações é completamente diferente, porque elas são um conjunto de coisas que aprendemos como base em alguns aspectos, mas tem coisas que são extremamente desnecessárias, pois as escolas modelam os alunos do jeito e da maneira que eles querem. Mas em vez de saber a opinião de cada um sobre qualquer tema, eles impõem o que eles querem como resposta, e daí os estudantes ficam moldados a estudar igual um condenado, colocam pressão, porque acham que assim estão ajudando, mas não, eles estão completando errados, pois estão piorando o que já não está bom. Aí depois de terminar a escola, prestarão vestibulares, se não passarem, voltam a estudar, achando que não são capazes, porque a escolas ou cursinhos preparatórios não mostram que acreditam em você. Por isso, que eu quero me formar fora do Brasil, porque lá fora eles respeitam a sua essência, a sua opinião, sua criatividade. Enfim, eles querem saber sobre você e não sobre o que você decorou para ser representado por um número.
8. uma pessoa bem sucedida

Como descreveria sua comunicação com eles esse ano?

Como descreveria sua comunicação com eles este ano?

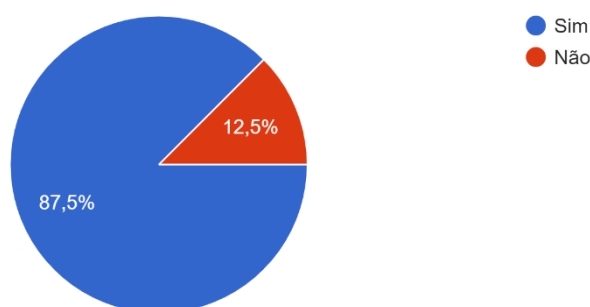
8 respostas



Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você?

Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você?

8 respostas



Como você tem ajudado seus amigos com as preocupações deles?

1. Mostrando q estou do mesmo jeito e palavras de consolo
2. Tento dar palavras positivas sobre e lembrar que eles não estão sozinhos, mas a gente não se aprofunda muito sobre isso.
3. fazendo companhia como dá, conversando, ajudando com matérias q tem dificuldade e respeitando o espaço quando querem ficar sozinhos
4. Tento aluda-los com conteúdos que eu compreendo e procuro sempre mantê-los motivados, às vezes, apenas saindo do tema escola, e conversando sobre coisas aleatórias e mais "calmas" Como por exemplo os namorados delas e a minha falta destes, amém kkkk Prefiro a solidão por um tempo.
5. Digo que cada pessoa é cada pessoa, e que cada coisa tem seu tempo.
6. Eu tento falar o que eu faria vendo a situação de fora. Mas não sei se eles têm coragem de se comunicar e viver uma vida mais feliz, assim como eu não tenho.

7. Primeiramente eu não tenho certeza da minha resposta para a pergunta a cima. Mas a comunicação, é muito importante nesse momento que estamos passando, então um ajudar ao outro é muito importante para deixar uma mente leve por alguns momentos.
8. eu procuro sempre dar uma solução, mesmo que seja muito difícil, e sempre converso com eles para tentar acalma-los

2º QUESTIONÁRIO – 2º ANO

(7 respostas)

Depois dos memes, agora podemos tentar dar nome às coisas. Resumindo, para você, qual sentimento mais aparece quando pensa em ensino médio em pandemia?

1. ansiedade e desânimo
2. chatisse
3. Na pandemia, tudo ficou mais incerto. Alguns sonhos e metas (para o ensino médio) acabaram se limitando devido ao isolamento, e muitas vezes isso acaba me gerando insegurança e frustração
4. desmotivação
5. Angústia.
6. Medo, insegurança, incerteza
7. Amei o meme kkkkk mas acho que medo (de não ser uma fase mais estressante do que boa no sentido de curti-la já que só vivemos uma vez)

Como se sente hoje em relação ao Enem/vestibular e escolha profissional?

1. indecisão
2. fracassada e nervosa
3. Não tenho muitas dúvidas em relação à escolha profissional, tenho praticamente 100% de certeza da faculdade que quero fazer. Entretanto, sinto muita pressão (de mim mesma principalmente) e desgaste por estudar tanto para o vestibular, mas consigo me controlar relativamente bem pois sei que me empenhando as chances de dar certo são grandes.
4. meio não ligo e meio não vou conseguir fazer nada da minha vida
5. Ansiosa e confusa.
6. Ansioso, indeciso
7. Tensa, tenho uma mera direção das áreas que gostaria de seguir mas ainda não faço ideia. Sobre Enem/vestibular as vezes sinto que sou capaz e outras incapaz.

O que você gostaria que melhorasse na sua vida hoje?

1. talvez mais ânimo
2. minhas notas
3. Em relação a vida estudantil, gostaria de ter mais apoio da minha escola, pois isso é o que, por vezes, me desanima um pouco. Gostaria também de ser uma pessoa mais confiante, já que sou

extremamente insegura. Claro também que o fim da pandemia melhoraria vários aspectos da minha vida.

4. minhas paranoias que eu crio sozinha na minha cabeça
5. Gostaria de me sentir completa e feliz. Não me sinto assim mesmo quando tudo está “dando certo.”
6. Minha vontade de estudar
7. Hoje hoje hoje eu queria muito que voltássemos 100% presencial para que eu conheça gente nova já que entrei esse ano na escola

Quais são os momentos mais interessantes e prazerosos que você tem ultimamente?

1. quando eu saio de casa para fazer qualquer coisa
2. sair com os meus amigos
3. Dormir quando eu estou cansada ou quando passo horas, dias tentando entender um conteúdo ou fazer um exercício e depois consigo compreendê-lo; é muito prazeroso para mim ver que aos poucos os esforços vão trazendo pequenas recompensas.
4. fazer taekwondo, ler e ver série
5. Quando estou conversando sobre temas que não são a escola com meus amigos ou família, acompanhando esportes ou viajando.
6. São as aulas presenciais, ver os amigos, conversar com os professores. Aulas online são muito monótonas.
7. Quando eu estou de banho tomado e jantando assistindo uma série, pois é um momento da noite só meu e eu esqueço do resto. Além de quando estou rezando ♥

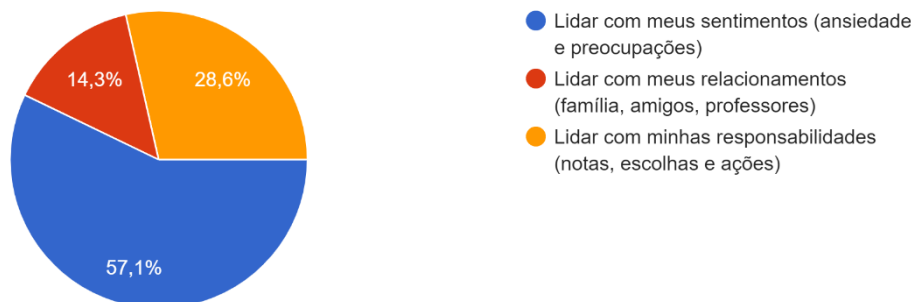
Qual a sua maior necessidade hoje em relação a pandemia?

1. não sei
2. tem momentos de lazer
3. Que ela acabe :) Sinto muita falta de fazer algumas coisas que não faço mais, gostaria que tudo voltasse ao normal
4. aglomerar
5. A semana remota me prejudica muito, tanto no termo acadêmico quanto no que diz à saúde mental. Antes da pandemia, viajar me ajudava muito; agora, as possibilidades são limitadas. O tempo que passei em casa no ano passado desencadeou um novo medo pela socialização.
6. Interação social, vacina
7. Queria ter tido um primeiro ano mais aproveitado no sentido de festas de 15 anos e curtir mais. Por isso queria que esse ano fosse mais assim mas as coisas ainda estão complicadas

O que está mais difícil para você esse ano?

O que está mais difícil para você esse ano?

7 respostas



E quando pensa sobre o seu futuro, que respostas você gostaria de ter agora? Qual parte dele você gostaria de ir lá espiar e voltar pro agora?

1. 100% sobre a faculdade
2. queria saber com quem vou me casar e quantos filhos vou ter
3. O que mais gostaria de saber é se simplesmente tudo vai dar certo (se vou conseguir alcançar o que desejo); estou fazendo um esforço imenso para realizar meus sonhos no ensino médio, as chances de não conseguir o que quero são muito grandes, afinal, tudo pode acontecer. Mas só gostaria de chegar no final dessa longa caminhada e saber que valeu a pena.
4. se eu vou conseguir ser feliz e ter estudos estáveis
5. Se, algum dia, algo que eu fizer me fará sentir completa de verdade: uma aprovação, uma carreira, um relacionamento. Gostaria de saber se algum desses vai tirar de mim a sensação de vazio.
6. Eu gostaria de ir para saber quando tudo isso vai acabar. Se vamos conseguir ultrapassar isso, se minha família é amigos vão estar bem e como vamos resolver isso.
7. Eu perguntaria para minha eu do futuro que escolha profissional vai me fazer feliz

Qual a sua expectativa e necessidade no encontro que teremos na sexta-feira? Do que você está mais precisando?

1. estou animada :))
2. na vdd eu n sei
3. Espero que seja legal e que possa interagir com outras pessoas. Estou precisando ter contato com outras perspectivas para assim me sentir melhor e mais segura.
4. espero que seja uma luz no fim do túnel... estou esperando que de algum jeito eu me sinta bem e saber q eu ainda tenho muito que aprender com meus erros
5. Espero que o encontro possa ajudar aqueles cujas famílias não apoiam tratamentos psicológicos, especialmente.
6. Eu espero muito que ele me traga a tranquilidade e a confiança para continuar forte nessa luta.
7. Preciso acalmar meu coração e meus pensamentos incessantes na minha cabeça preocupados tanto com o futuro e começar a viver mais o agora sem sofrer por antecipação

3º QUESTIONÁRIO – 2º ANO

(8 respostas)

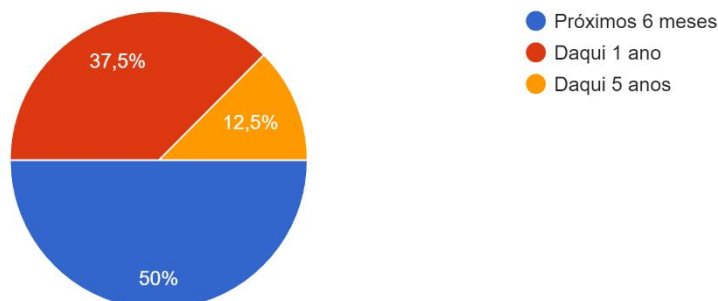
Qual está sendo a sua maior preocupação ultimamente?

1. ficar bem
2. Não saber e continuar sem descobrir o que eu quero fazer da minha vida, estar em dúvida entre muitas opções e medo de a pandemia não estar me deixando "curtir minha adolescência" já que fico presa em casa maior parte do tempo...
3. Como aproveitar esse período da melhor maneira. Sem me distanciar dos meus amigos nem perder nos estudos.
4. Meu futuro, quanto a carreira. Mas me desespera, principalmente, a sensação de angústia que continuo sentindo até nos momentos em que tudo colabora para que eu me sinta feliz.
5. lidar com a ansiedade
6. Meus estudos, provas e vestibular
7. as recuperações
8. Notas/aprovação

Qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

Qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

8 respostas



Qual é o pior cenário que pode acontecer nesse futuro aí? Qual seu maior medo?

1. não conseguir passar de ano e não conseguir me resolver com minha cabeça
2. Não suprir as expectativas que os outros tem em mim e mais ainda me decepcionar comigo mesma
3. Não ser aceito na faculdade que desejo.
4. Tenho medo de que a sensação de angústia nunca passe, independente de qualquer conquista. Na minha cabeça, esse é o pior cenário possível.
5. ir muito mal no vestibular
6. Não ser aprovada nas competições de conhecimento para as quais estudo e não ser aprovada no vestibular quando terminar o ensino médio.
7. Não conseguir recuperar o ensino perdido

8. Reprovação

Se isso acontecer, você já tem uma ideia do que pode/vai fazer?

1. vou morrer assassinada pelos meus pais(brincadeira), mas eu não posso reprovar (de novo)!!!! mas se isso acontecer eu mudaria de escola ou de país, que é minha maior vontade no momento :)
2. Com relação a vestibular, caso não passe, acho que irei para o cursinho pq não tem muito o que fazer. Com relação ao fato de eu amar dançar e estar pensando em parar isso para estudar, mas ao mesmo tempo enlouquecer e achar que estou vivendo para estudar e não estudando para viver, não sei o que fazer ainda e estou *tentando* não sofrer por antecipação...
3. Vou fazer mais um ano de cursinho e tentar novamente.
4. Não tenho a mínima ideia. Se fosse algo relacionado à carreira ou vida pessoal, eu provavelmente acharia uma solução. Mas não nesse caso.
5. nao
6. Se eu não passar no vestibular, vou continuar estudando até eu conseguir
7. Não consigo pensar em alguma ideia para caso isso aconteça
8. Eu não imagino o que pode acontecer. A única coisa que me vem a mente é a morte

Numere (de 1º a 3º lugar) a ordem de importância, do que mais te preocupa hoje para o que menos te preocupa. - Ser feliz; - Ser aprovado nas minhas escolhas; - Ser muito bom profissionalmente;

1. ser feliz; ser aprovado; ser muito bom profissionalmente
2. 1ºser feliz / 1ºser aprovada/2ºser muito boa profissionalmente
3. 1 - Ser muito bom profissionalmente; 2 - Ser feliz; 3 - Ser aprovado nas minhas escolhas.
4. Ser feliz, ser muito bom profissionalmente, ser aprovado nas minhas escolhas.
5. respectivamente 2,1,3
6. ser muito bom profissionalmente(1), ser feliz (2), ser aprovado nas minhas escolhas (3)
7. 1- ser feliz 2- ser muito bom profissionalmente 3- ser aprovado nas minhas escolhas
8. 2,3,1

Quando era criança, quais eram as atividades, jogos e brincadeiras que mais gostava de fazer?

1. esconde esconde, polícia e ladrão
2. Amava esconde-esconde, polícia ladrão, pula corda, stop, etc. Odiava brincar de barbie ou boneca kkkkkk
3. Gostava de fazer teatro, atuar em peças. Brincar de pega-pega, esconde-esconde.
4. Eu costumava montar diferentes tipos de empresas (lojas, restaurantes, indústrias) com brinquedos e materiais diversos e pedir aos meus pais que fossem os clientes.
5. de tudo! adorava brincar o máximo possível
6. Gostava de desenhar e fazer trabalhos manuais, era muito animada e gostava de dançar, tinha vários amigos e adorava brincar com eles
7. vender limonada, jogar stop e esconde esconde
8. Polícia e ladrão

E hoje não faz mais isso, por que?

1. acho que é pq eu me distanciei de muita gente e todo mundo cresceu e não faz mais isso hoje em dia
2. Falta de tempo e por que mesmo morando em um condomínio os adolescentes daqui não brincam disso
3. Não tenho mais tempo.
4. Provavelmente porque não tenho mais tempo, paciência e entusiasmo.
5. porque eu cresci
6. Hoje sou uma pessoa crescida, com novas responsabilidades e gostos bastantes diferentes, então minhas atitudes mudaram bastante
7. pq cresci e não tenho mais interesse
8. Outras preocupações e necessidades

Quando se imagina adulto, o que você vê?

1. eu vejo duas telas, uma em que eu consegui alcançar meus objetivos e outra onde eu não consegui nada... mas na que eu consegui, eu me vejo estudando e trabalhando no USA para ser uma enfermeira lá
2. Eu, num salto alto, andando em direção à minha casa, depois de um dia prazeroso de trabalho encontrando meus filhos (se Deus quiser!!!) E acho que um marido, claro!
3. Exercendo minha profissão, tirando tempo para a minha família.
4. Uma pessoa dedicada ao trabalho, ativa politicamente e com uma vasta gama de experiências e propriedade para falar sobre qualquer assunto.
5. tenho dificuldade de visualizar isso
6. Em uma forma ideal de acordo com os meus sonhos atualmente, me vejo formada em engenharia da computação, atuando em áreas de pesquisa. Gostaria de desenvolver outras habilidades fora da área acadêmica também, como música, que aprecio muito, mas que atualmente não dou devida atenção.
7. uma pessoa bem sucedida e feliz
8. Alguém bem sucedida, feliz e orgulhosa pelas minhas escolhas

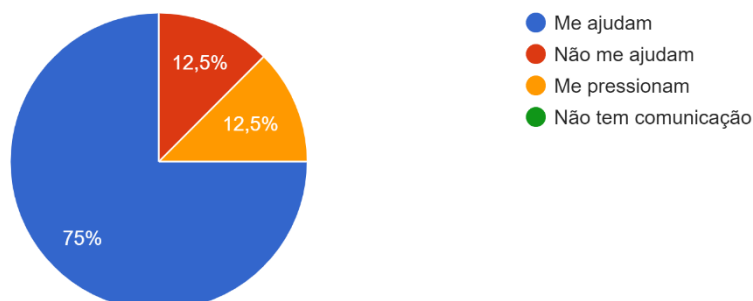
O que sua família/escola quer que você seja?

1. médica
2. Família, eu sinto que eles querem me deixar confortável com relação ao que eu for escolher, mas ao mesmo tempo passam involuntariamente a sensação de que não querem que eu faça educação física, por exemplo, pq não tem um "status" social. Eu sinto que isso nao os daria orgulho, mas eles aceitariam e me apoiariam, acho. Mas primeiro eu preciso saber o que quero ne!
3. Eles querem que eu seja feliz, independente da profissão.
4. Minha família quer que eu tenha sucesso pessoal (que eu seja feliz e viva uma boa vida), e minha escola provavelmente quer que eu seja aprovada em uma boa faculdade e tenha uma carreira de sucesso, além do sucesso pessoal que alguns docentes, por exemplo, desejam para mim.
5. felizmente, minha família é ótima em relação a isso, não há uma pressão a respeito de um curso
6. Minha família me dá muito apoio para tudo que eu quero fazer, então eles concordam com eu seguir essa carreira
7. feliz
8. Minha família quer que eu faça o que eu amo

Como descreveria sua comunicação com eles esse ano?

Como descreveria sua comunicação com eles este ano?

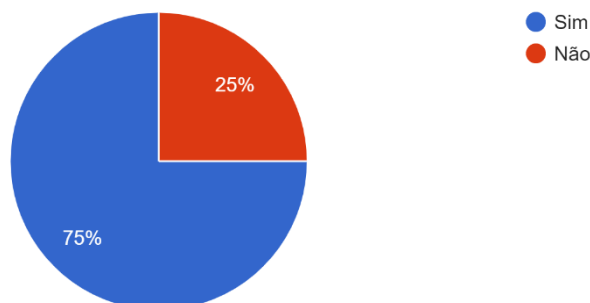
8 respostas



Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você?

Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você?

8 respostas



Como você tem ajudado seus amigos com as preocupações deles?

1. eu tento acalmar e dizer que de as coisas vai dar certo, pq ela se esforça muito e não pode se pressionar desse jeito
2. Ajudando-os a ficarem calmos e as vezes dou "conselhos" o que ao mesmo tempo serve para mim, mesmo eu não conseguindo enfiar isso na minha cabeça. Mas normalmente todos nós (pelo menos no meu círculo social) tentamos evitar falar sobre isso ja que traz uma carga de ansiedade para a roda da conversa....
3. Me faço presente e dou espaço para eles falarem das suas angústias.
4. Tentando entender ao máximo o que acontece na vida deles e apresentando soluções práticas e ajuda.
5. eu tento, embora seja complicado quando nem eu sei como me ajudar. as vezes tenho medo de piorar as coisas sabe? daí tento ajudar dentro do possível

6. Acho que poderia ajudar mais, mas em geral recebo e forneço bastante apoio dos meus colegas que, mesmo sendo meus concorrentes, formam uma rede de ajuda muito saudável.
7. aconselhando
8. Eu sempre escuto eles e dou apoio nas escolhas deles, por mais que isso me aflita e me desgaste

2º QUESTIONÁRIO – 3ºANO

(11 respostas)

Depois dos memes, agora podemos tentar dar nome às coisas. Resumindo, para você, qual sentimento mais aparece quando pensa em ensino médio em pandemia?

1. Antes eu diria impotência, mas agora eu acho que frustração, porém não é uma barreira para eu estudar.
2. Ansiedade e desespero kk
3. incerteza
4. O mesmo sem a pandemia, responsabilidades para um futuro da qual dizem que tenho escolhas, mas não aceitam respostas que já não estejam prontas. A pandemia pode ter piorar muito as coisas, mas não mudou o que já era realidade.
5. Desespero
6. Alívio de estar presencial, com medo de não passar
7. incerteza
8. Angústia
9. Ansiedade
10. Medo 😊
11. Tensão, muita tensão.

Como se sente hoje em relação ao Enem/vestibular e escolha profissional?

1. Ansiosa em ambas situações
2. Me sinto nervosa em questão de não passar em nenhuma faculdade.
3. bem ok, resolvi não me preocupar
4. Um sistema desqualificador e hipócrita, feito para a formação operária de uma sociedade atrasada baseado em um capitalismo social nocivo, criando apenas um proletário alienado ode apenas se decora informações, sem as compreender, inúteis na formação do indivíduo e do cidadão. Além de ser um sistema excludor, ignorando os diversos tipos de inteligência e forçando uma padronização idealizada, sem contar com a exclusão sócio econômica, que impede qualquer tipo de ascensão social.
5. Assustado e ansioso
6. Decidida
7. ansiosa
8. Mais tranquila, porém ainda bastante preocupada
9. Sinto que não estou pronto, cada dia que passa eles chegam mais perto

10. Me sinto menos autoconfiante, com medo de não passar.
11. Bastante perdido pra ser sincero.

O que você gostaria que melhorasse na sua vida hoje?

1. Pouca carga horária eu acho, mas sei que é necessária toda essa quantidade de matéria.
2. Preciso de mais descanso e menos nervosismo.
3. vontade
4. Gostaria de não ter que ser quem eu não sou, resumindo, queria ser eu mesmo.
5. Mais tempo pra estudar
6. Meu rendimento no estudo
7. menos pressão, mais tempo livre
8. Meus hábitos alimentares e minha rotina de estudo
9. Gostaria de focar para estudar mais
10. Queria passar logo, sofrer o quanto antes.
11. Basicamente que eu descobrisse qual carreira quero seguir, pq ainda não sei...

Quais são os momentos mais interessantes e prazerosos que você tem ultimamente?

1. Gabaritar físic, hehe. Mas ler e assistir a um filme é muito bom.
2. Os momentos que encontro meu namorado e vejo algum filme/série com a minha mãe.
3. sair com minhas amigas
4. Quando eu posso parar de correr atrás de um tempo, e respirar, focar no futuro que eu gostaria de ter invés do que PRECISO ter, quando eu posso escolher invés de apenas reagir as escolhas que são feitas por mim, quando eu não preciso me adequar a nada e apenas ser eu mesmo.
5. Ficar com os amigos
6. Final de semana
7. assistir série
8. Sair ou passar tempo com meus pais e curtir com os amigos
9. Dormir
10. Momentos com meus amigos e minha família.
11. Momentos em que não estou estudando.

Qual a sua maior necessidade hoje em relação a pandemia?

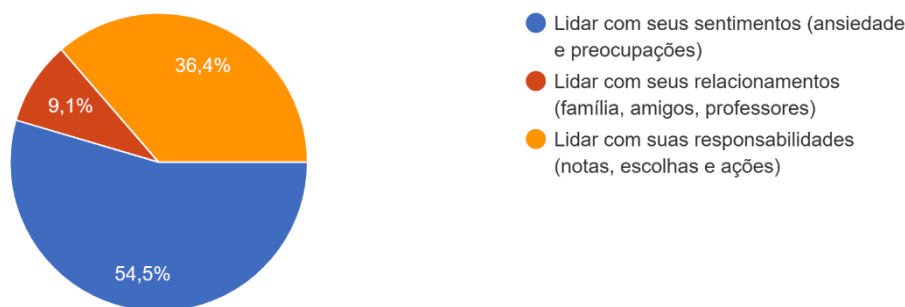
1. Preciso de um "break" nesse caos.
2. Não sei dizer.
3. nao deixar de aproveitar a adolescência, mas me cuidar pra nao pegar covid e passar pros meus pais
4. Que ela continue para sempre, para que eu possa sempre ter algo para culpar além de mim mesmo e a sociedade que, querendo ou não, eu fasso parte.
5. Maior tempo de estudo
6. Nao swi
7. aprender muita coisa que n aprendi ano passado
8. minha maior necessidade é aprimorar meu autoconhecimento para que momentos como este sejam menos angustiantes
9. Ver uma melhora em relação a doença e seu controle para que possa fazer um curso superior sem EAD

10. Ter amigos e não viver sozinho 🍷
 11. O fim da mesma.

O que está mais difícil para você esse ano?

O que está mais difícil para você esse ano?

11 respostas



E quando pensa sobre o seu futuro, que respostas você gostaria de ter agora? Qual parte dele você gostaria de ir lá espiar e voltar pro agora?

1. A resposta de que tudo valeu a pena. Eu queria espiar eu fazendo uma cirurgia!
2. Se eu consegui passar no vestibular.
3. valeu a pena? precisava fazer mais? queria ver se passei
4. Não quero saber o que de fato acontecerá, prefiro mentiras sobre um mundo que aprende com os erros que cometeu e uma figura perfeita e fantástica de mim mesmo, para preservar minha ignorância e manter um mundo mais simples e polar.
5. Gostaria de saber se vou conseguir realizar os meus objetivos e sonhos
6. Ver se tudo q eu tenho como objetivo eu vou conseguir conquistar
7. se é uma boa escolha ou n
8. Gostaria de saber se a profissão que eu escolher vai me dar a qualidade de vida que eu sonho em ter. Gostaria de ver se eu vou ser bem sucedida.
9. Se eu consegui passar no curso que eu quero e para onde eu vou.
10. A resposta de que ingressei na faculdade. Se eu passei ou não, ai saberei se estou indo pelo caminho correto.
11. Gostaria de espiar meu futuro de daqui uns 5 anos, só pra saber se escolhi o caminho certo e que me traz realização pessoal.

Qual a sua expectativa e necessidade no encontro que teremos na quinta-feira? Do que você está mais precisando?

1. Expectativas altas. Eu preciso tirar o peso de tudo.
2. Preciso de alguém que me traga um pouco de calma nesse nervosismo e ansiedade que estou tendo no momento.

3. Sinceramente baixas, acho difícil um dia qualquer um resolver algo que precisa de anos de acompanhamento psicólogo, como todo vestibulando precisa. Ser eu mesmo?... se soubesse o que está errado seria tudo tão mais fácil.
4. Ajuda para melhor organização e otimização do meu dia
5. Dicas de estudo, estudar ou não no fim d semana...
6. acho q vai ser mt legal
7. Uma conversa talvez, dicas para lidar com as emoções
8. Não tenho ideia, acho que uma conversa sobre tudo e como lidar melhor com essa pressão nos ombros
9. Espero que eu reflita sobre o que está acontecendo comigo hoje. Estou precisando estudar e resolver minha vida social 😊
10. Realmente não sei, mas espero que seja algo bom.

3º QUESTIONÁRIO – 3º ANO

(11 respostas)

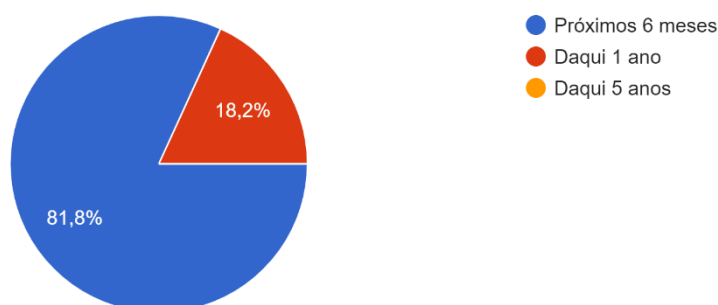
Qual está sendo a sua maior preocupação ultimamente?

1. O estudo e ter um boa vida social.
2. A escola.
3. Os vestibulares
4. Não ficar de recuperação
5. ENEM e Vestibulares.
6. Nao passar no vestibular
7. aprender todas as matérias necessárias para o vestibular
8. Estudo
9. Vestibular
10. me policiar
11. passar no vestibular

Nessa fase final da escola, o futuro é muito comentado e chega a dar medo. Se for o seu caso, qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

Nessa fase final da escola, o futuro é muito comentado e chega a dar medo. Se for o seu caso, qual futuro está te preocupando mais nesse momento?

11 respostas



Qual é o pior cenário que pode acontecer nesse futuro aí? Qual seu maior medo?

1. Eu não passar e ter que fazer cursinho. Meu maior medo é de não passar.
2. Não conseguir passar no vestibular no que eu quero.
3. Eu não alcançar meus objetivos no quesito faculdade
4. Não passar em nenhum curso que eu quero.
5. Não passar no enem/vestibular. 😞
6. Maior medo é não alcançar meus objetivos
7. não passar
8. Eu não passar no vestibular que eu quero.
9. Eu não conseguir conquistar os meus sonhos
10. não passar e ter que estudar mais um ano ou não gostar e querer desistir, porque tem que fazer "tudo de novo"
11. eu não passar no vestibular

Se isso acontecer, você já tem uma ideia do que pode/vai fazer?

1. Não faço ideia :/
2. 1 ano de cursinho
3. Ou me contentar com a que eu passar, e, caso eu não passe em nada, fazer cursinho
4. Começar outro curso e tentar uma transferência, ou estudar para o vestibular durante o primeiro ano do curso para o vestibular e tentar de novo
5. Provavelmente cursinho, mas realmente espero que não precise.
6. Não
7. vou estudar mais um ano
8. Cursinho!
9. Preciso me acostumar com a ideia de que terei que tentar novamente
10. não
11. cursinho

Numere (de 1º a 3º lugar) a ordem de importância, do que mais te preocupa hoje para o que menos te preocupa. - Ser feliz; - Ser aprovado nas minhas escolhas; - Ser muito bom profissionalmente;

1. 1º Ser aprovado nas minhas escolhas; 2º Ser feliz; 3º Ser muito bom profissionalmente.
2. 1 ser aprovado 2 ser feliz 3 muito bom profissionalmente
3. Ser aprovado nas minhas escolhas - ser feliz - ser muito bom profissionalmente
4. Vejo que para ser feliz eu tenho que ser aprovado nas minhas escolhas então HOJE eles ocupam o primeiro lugar e depois vem ser um bom profissional.
5. 1º Ser aprovado nas minhas escolhas 2º Ser feliz 3º Ser muito bom profissionalmente
6. 1 Ser feliz 2 ser bom profissionalmente 3 ser aprovado nas minhas escolhas
7. 1- Ser feliz 2- ser muito bom profissionalmente 3- ser aprovado nas minhas escolhas
8. - Ser feliz
- Ser muito bom profissionalmente
- Ser aprovado nas minhas escolhas
9. 1 ser aprovado nas minhas escolhas. 2 ser feliz. 3 ser muito profissionalmente
10. 1º ser feliz 2º ser aprovado 3º ser bom
11. 1 ser aprovado nas minhas escolhas 2 ser feliz 3 ser muito bom profissionalmente

Quando era criança, quais eram as atividades, jogos e brincadeiras que mais gostava de fazer?

1. Jogar vídeo game e jogar bola com meus amigos.
2. Brincar de boneca, jogos de tabuleiro
3. Brincar na rua, jogar bola
4. Assistir séries e filmes, ouvir música, sair com o meu pai, viajar, jogar videogame.
5. Coisas que envolvessem exercício físico: correr, pular...
6. Gostava de esportes, banco imobiliário, e que meus amigos iam na minha casa
7. esconde esconde
8. Stop, uno, betes, escolinha.
9. Amava brincar de barbie, jogar jogos de tabuleiro e brincar de médica com meu primo.
10. já fiz teatro, natação, adorava/ adoro ler, escrevia histórias e amava participar de competições
11. ler livros

E hoje não faz mais isso, por que?

1. Não tenho tempo 😊
2. Perdi o interesse
3. Não, não tenho tempo e existe muita pressão nas minhas costas, exercida por varias fontes
4. Creio que faço tudo isso com uma frequência menor pois tenho que estudar mais
5. Porque, principalmente devido à grande carga horária do ensino médio e à pandemia, não tenho tido tempo nem disposição para fazer.
6. Não tenho tempo
7. não tenho tempo e não gosto mais
8. Eu faço as vezes, mas acho que porque eu não tenho mais tempo e porque meus interesses mudaram
9. Porque conforme fui crescendo o meu tempo passou a ser consumido por outras coisas que "condiziam" com a minha idade.
10. não tem tempo, e não sei

11. sem tempo irmão

Quando se imagina adulto, o que você vê?

1. Eu, ela, dois filhos e um cachorro. Bem financeiramente, mas sem perder a humildade.
2. Gostaria de ser atriz, mas parece mais um sonho distante
3. Um bom médico e pai
4. Tento viver o momento, sobretudo este ano que penso apenas no vestibular, assim, não imagino o que vou fazer no futuro. As vezes faço reflexões sobre as mudanças drásticas na minha vida como por exemplo: durante todos os anos da minha vida, no fim do ano letivo, era comum para mim que depois de um mês e meio eu voltaria para aquela escola e rever todos aqueles colegas, e estranhamente nunca mais vai acontecer, pelo menos não do jeito que era antes, é muito estranho
5. Uma vida bem sucedida no que diz respeito à confortabilidade e felicidade.
6. Uma boa profissional cm saúde e meus familiares
7. uma mulher muito bem resolvida
8. Independência e realização.
9. Uma mulher feliz, realizada, muito bem sucedida, que inspira muitos e que ajuda as pessoas.
10. pouca coisa, não quero crescer quero só imaginar
11. nada

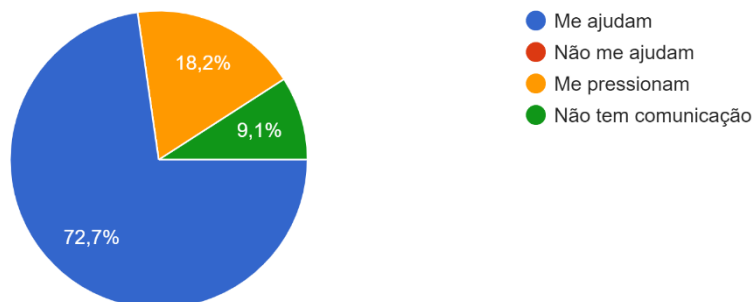
O que sua família/escola quer que você seja?

1. Médico anestesista, algo que eu também quero.
2. Algo no direito
3. Uma pessoa feliz
4. Minha família nunca me limitou diretamente sobre meu futuro, porem sempre houve uma pressão no sentido de que eu sempre estudei em uma escola extremamente cara e boa, por isso, não vejo um cenário que minha família aceite eu estudar em uma faculdade particular, fora que minha irmã teve as mesmas condições que eu, e cursa um "bom"(sem generalizar o que seria bom, no sentido de que a nota de corte do ENEM é bem alta) curso na federal do MS, por isso existe sim uma preocupação neste sentido.
5. Nada em específico, apenas dedicado e que eu obtenha sucesso nas provas decisivas adiante.
6. Advogada?
7. feliz e médica
8. Não sei o que minha escola deseja para mim, mas minha família quer que eu seja feliz.
9. Eles querem que eu seja feliz, independente da minha escolha.
10. tanto faz, apenas feliz e com sucesso
11. responsável

Como descreveria sua comunicação com eles nesse ano “decisivo”?

Como descreveria sua comunicação com eles nesse ano “decisivo”?

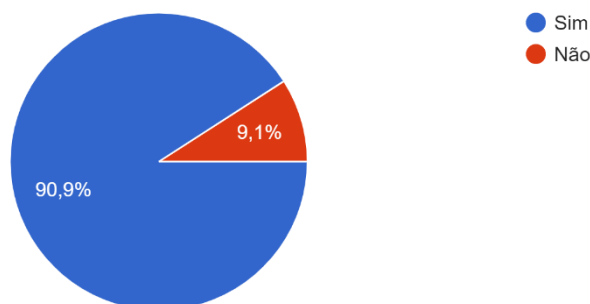
11 respostas



Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você?

Você tem amigos vivendo a mesma coisa que você?

11 respostas



Como você tem ajudado seus amigos com as preocupações deles?

1. Eu os apoio, dou conselhos e dou grande atenção.
2. Falo pra eles não se preocuparem que eles são muito capazes e vai conseguir tudo que eles querem.
3. Mostrando que vai dar certo e incentivando eles a seguir o que eles realmente gostam
4. Não sei como ajudar, e não tenho ideia se tem alguém que passa por alguma situação parecida, por isso marquei NÃO na última pergunta
5. Da mesma forma que eles têm me ajudado: não muito... estamos todos perdidos igual.
6. Ah não tem muito no que ajudar eu acho
7. Dizendo que vai dar tudo certo e dando apoio
8. Suporte emocional
9. Estando do lado deles e tentando colocar nas nossas cabeças que tudo vai dar certo, apesar das incertezas. Afinal de contas todos nós somos extremamente capazes de conquistarmos o mundo

(mesmo que muitas vezes eu não acredite tanto nesse meu potencial, mas eu me sinto muito mais confortável vendo eles seguros).

10. tentando falar pra eles tudo que eu me sentiria bem sendo falado pra mim, mas não sei se ajuda

11. "vai dar tudo certo"

Anexo 5 - SUGESTÕES PARA A ESCOLA

1. Para os alunos do **1º e 2º ano**, a principal demanda nesse momento está sendo a socialização no sentido de se sentirem pertencentes ao grupo, de continuarem seu crescimento identificando-se com os colegas. Sabemos que é difícil para a escola, com limitações da pandemia, proporcionar isso, porém, é essencial refletir e criar sobre o que é possível. Pode não parecer, mas os alunos ainda demonstram grande interesse nas atividades e jogos que brincavam na sua infância. Se a escola pudesse introduzir mais jogos colaborativos, relembrar com eles brincadeiras que gostavam no ensino fundamental e incluir essas propostas de alguma forma nas aulas, seria muito positivo.
O brincar pode “baixar a guarda” dos jovens mais introspectivos ou mesmo, deixar aparecer habilidades dos colegas que não conheciam em sala de aula. É uma ótima abertura para que se sintam mais confortáveis para interagir e fortalecer sua amizade entre alunos antigos e também com os mais novos na escola.
2. Os alunos do **2º e 3º ano**, naturalmente apresentam muitas dúvidas sobre o mundo das profissões, universidades e carreiras, no Brasil e no exterior. Seria interessante que os próprios alunos, seguindo suas dúvidas e curiosidades pudessem montar um canal de entrevistas gravadas em formato de podcast ou live, por exemplo, entrevistando convidados (“famosos” ou não), estes podendo ser profissionais ou estudantes de graduação em determinada área, ex-alunos do Harmonia ou influencers vestibulandos, onde o roteiro de perguntas fosse criado também por eles.
3. Para o grupo do **3º ano**, é importante dar um apoio maior aos alunos dentro dos temas:
 - Orientação vocacional
 - Rotina de estudo
 - Socialização

É sabido que propostas voltadas para essas questões já existem dentro da escola, mas com a condição da pandemia, talvez seja preciso rever algumas ações. Uma ideia que englobaria os três assuntos e tornaria os jovens mais ativos nestas “queixas”, seria formar grupos aleatórios de alunos do 3ºano (entre 3 e 4 alunos que não sejam tão próximos) para que possam se conhecer melhor, trocar experiências e dúvidas sobre esses temas, no sentido de criar uma “mini comunidade de apoio”, uma parceria neste semestre final até o vestibular. Lembrando, uma parceria presencial e também através de um grupo de WhatsApp, por exemplo. É importante que tenham um espaço predeterminado para isso, que tenham com quem falar e um certo roteiro a seguir. Este seria criado junto com a Orientadora Educacional, de forma que abarcasse as necessidades específicas de cada grupo.
4. Para todos os alunos do Ensino Médio, como sugerido pela própria Orientadora Educacional, um bom fechamento para este projeto seria promover um **encontro com os pais dos alunos** de cada série, apresentando um pouco do que foi encontrado nas pesquisas e relatos dos jovens, com o objetivo principal de dialogar sobre as dúvidas e certezas que podem estar enfrentando no relacionamento com os filhos neste momento.

Como dito anteriormente, vivenciar as exigências do Ensino Médio não é fácil para ninguém, em pandemia e isolamento social, tudo fica mais complicado. Essa condição só tende a aumentar a importância dos pais nesta fase de vida dos filhos, pois em muitos casos, tornam-se a única fonte de interação social natural que possuem. Portanto, cuidar da comunicação e afeto em casa, pode interferir diretamente na qualidade de vida deste jovem nesse período.