

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**  
**GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

Caroline Fernanda Soares

**ENSINO DE AUTOCUIDADOS PARA DOCENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA**  
**DA COVID-19**

Monografia

São Carlos  
2022

Caroline Fernanda Soares

**ENSINO DE AUTOCUIDADOS PARA DOCENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA  
DA COVID-19**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. João dos Santos Carmo

São Carlos

2022

Dedico este trabalho a todos que estiveram presentes de alguma forma em minha vida durante a graduação. Desses, em especial ao professor João, que acompanhou este trabalho desde seus primeiros passos. Dedico também especialmente ao meu companheiro Eric, cujo convívio tornou estes anos muito mais fáceis.

Também dedico aos meus amigos, tanto àqueles que encontrei em São Carlos, quanto aos que estiveram presentes mesmo de longe desde antes. Dedico aos meus familiares, em especial à minha irmã Emilly.

Por fim, dedico este trabalho aos participantes da pesquisa, que disponibilizaram seu tempo e disposição, e me proporcionaram grandes aprendizados e reflexões. Lembrarei sempre com carinho de todos.

Há mais coisas entre o céu e a terra do que pode imaginar sua vã filosofia.

(Shakespeare em *Hamlet*)

## RESUMO

Este estudo verificou os efeitos de intervenção online de autocuidados sobre o bem-estar de professores do Ensino Fundamental durante a pandemia da COVID-19. No pré-teste, aplicou-se o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), o Inventário de Ansiedade Beck (BAI) e o instrumento de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-bref). A intervenção consistiu em oficina de gerenciamento de estresse, com técnicas de relaxamento e autocuidados diários. Pós-teste e follow-up envolveram na reaplicação do pré-teste, imediatamente após a intervenção e três meses depois, respectivamente. Os resultados grupais e individuais apontaram para redução nos níveis de estresse e ansiedade, expressando a importância de estudos de intervenção que visem o bem-estar da categoria docente, explorando diversas técnicas e métodos, e que considerem os efeitos que a pandemia do COVID-19 pode ter causado em curto, médio e longo prazo.

## ABSTRACT

This study verified the effects of online self-care intervention on the well-being of elementary school teachers during the COVID-19 pandemic. In the pre-test, the Lipp Stress Symptoms Inventory for Adults (ISSL), the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the WHO quality of life instrument (WHOQOL-bref) were applied. The intervention consisted of a stress management workshop, with relaxation techniques and daily self-care. Post-test and follow-up involved reapplying the pre-test, immediately after the intervention and three months later, respectively. The group and individual results pointed to a reduction in stress and anxiety levels, expressing the importance of intervention studies that aim at the well-being of the teaching category, exploring various techniques and methods, and that consider the effects that the COVID-19 pandemic may have caused in the short, medium and long term.

**Palavras-chave:** gerenciamento de estresse, saúde laboral, pandemia, Análise do Comportamento.

**LISTA DE FIGURAS**

<b>FIGURA 1</b> - Níveis de Estresse-Ansiedade por Participante.....	<b>17</b>
<b>FIGURA 2</b> - Nível de Qualidade de Vida por Participante.....	<b>18</b>
<b>FIGURA 3</b> - Níveis de Estresse-Ansiedade do Grupo.....	<b>19</b>
<b>FIGURA 4</b> - Nível de Qualidade de Vida do Grupo.....	<b>20</b>

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>MÉTODO</b> .....	<b>12</b>
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>16</b>
<b>DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>23</b>
<b>ANEXO</b> .....	<b>28</b>

## INTRODUÇÃO

### *Saúde Laboral de Docentes*

A categoria docente têm sido alvo de numerosos estressores psicossociais (Carlotto, 2011), pois, além das atividades relacionadas a planejamento e regência de aulas, muitos ainda precisam executar tarefas administrativas e ainda, lidar com a falta de recursos materiais e diálogo no contexto escolar (Costa et al. 2013). Acrescente-se a esse quadro, jornada de trabalho excessiva, falta de oportunidade de lazer e descanso, turmas superlotadas, que podem configurar um ambiente com privação de descanso e presença de estímulos aversivos (Alves & Pereira neto, 2019; Deffaveri et al., 2020)

Neste sentido, os docentes podem vir a experienciar de maneira crônica o estresse ocupacional, que pode ser entendido como o resultado das relações entre condições de trabalho, condições externas e características do indivíduo, nas quais a demanda das atividades excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las (Andrade & Cardoso, 2012).

Além da exposição a estressores, a classe dos docentes também está sujeita a altos níveis de ansiedade. Um estudo de Dias et al. (2015) investigou a incidência de diagnósticos psiquiátricos docentes, e verificou que, cerca de 30,0% dos laudos emitidos contém diagnóstico de transtorno de ansiedade. Ademais, Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) verificaram em seu estudo sobre níveis de ansiedade em docentes, que 41,9% apresentaram nível “leve”, “moderado” e “grave”, configurando níveis prejudiciais à ação educativa, e podem comprometer a qualidade de vida.

Nesta conjuntura, existem diversos estudos que buscam aplicar intervenções com este público alvo, a fim de diminuir estes impactos negativos (Dalcin & Carlotto, 2018; Gomes et al., 2016; Samora & Silva, 2014). Um destes estudos (Freitas et al., 2018), teve como objetivo verificar os efeitos do Relaxamento Progressivo de Jacobson (Jacobson, 1934) nas medidas de estresse, ansiedade e qualidade de vida de professores da rede pública.

No estudo de Freitas et al. (2018), 105 professores de escolas públicas estaduais foram divididos em três grupos: intervenção, palestra e passagem de tempo. Através da comparação do pré-teste e pós-teste após a intervenção, os autores verificaram no grupo experimental uma diminuição significativa nos níveis de estresse e ansiedade.

Tendo em vista os estudos elaborados sobre o tema e a importância de trabalhos interventivos que visem a promoção do bem-estar da categoria docente, o presente projeto teve por orientação teórica a Análise do Comportamento. Esta foi escolhida pautando-se, principalmente, nas evidências da eficácia encontradas na literatura de suas diversas técnicas, destacando-se entre elas, a análise funcional. (Sturmey, 1996; Vollmer & Northup, 1996, Lohr et al., 2007; Friman & Dymond, 2020).

### *Perspectiva Analítico-Comportamental na Saúde Laboral*

A Análise do Comportamento é uma ciência que procura identificar as variáveis que afetam a conduta humana, buscando contextualizar o comportamento do indivíduo a partir dos níveis de seleção filogenético, ontogenético e cultural (Branco & Soares, 2020).

Desta forma, considerando o ambiente estressor vivenciado pela categoria docente, Branco e Soares (2020) constataram que uma das condições antecedentes mais relacionadas ao estresse laboral foi a presença de um ambiente organizacional conflitante com as

necessidades do trabalhador, e que, fatores como sobrecarga de trabalho, excesso de cobranças e frustração de expectativas, aparecem com frequência na bibliografia da área como variáveis antecedentes para a apresentação dos comportamentos relacionados à altos níveis de estresse e ansiedade.

Considerando isso, podemos delinear intervenções analítico-comportamentais que tenham como objetivo o gerenciamento das emoções dos educadores. Ao contrário do que muito se pensava sobre a Análise do Comportamento e o estudo das emoções, Skinner considera esse campo importante e fez diversos pareceres acerca dele. Ainda que a Análise do Comportamento não aceite as explicações “mentalistas” acerca das emoções e sentimentos, ela propõe sua própria descrição, considerando seus princípios behavioristas.

#### *Pandemia do COVID-19: Implicações no Bem-Estar de Docentes*

Levando em conta o contexto em que o presente estudo foi realizado, é pertinente contextualizarmos o leitor acerca da pandemia do COVID-19, ocorrida entre os anos de 2020 a 2022. Ao final do ano de 2019, começou a ser noticiado nas diferentes mídias um vírus com grande potencial pandêmico, que havia sido identificado na província de Wuhan, na China. Naquele momento, começaram os primeiros indícios do que viria a se tornar uma grande pandemia mundial, alterando de forma repentina toda ordem social vigente em diversos países (Pereira et al. 2020). As primeiras infecções causadas pelo novo coronavírus, responsável pela difusão da COVID-19 apresentaram um índice de contágio bastante alto, e em meados de março de 2020 o vírus já havia circulado em mais de 100 países.

Como consequência, deu-se origem aqui no Brasil, à Portaria do Ministério da Saúde Nº 188 de 3 de fevereiro de 2020 e à Lei Federal Nº 13.979 de 6 de fevereiro de 2020. As

medidas definem, respectivamente, a Declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional e as diretrizes para o enfrentamento da emergência, como o isolamento social e a quarentena, a fim de conter os avanços do vírus (Rodrigues, 2020).

Posteriormente, a difusão da pandemia e as medidas para contê-la alteraram rapidamente as relações sociais em diversos campos, inclusive na Educação. As diversas instituições de ensino, privadas e públicas, suspenderam suas atividades presenciais e iniciaram seus trabalhos remotamente, com o uso de tecnologias e outros meios de comunicação não presenciais. Com a mudança do planejamento escolar, a rotina das escolas tornou-se objeto de discussão com a finalidade de que as crianças e jovens não deixassem de estudar ou perdessem o ano letivo (de Jesus Café & Seluchinesk, 2020). Neste contexto, Schmidt et al. (2020) compreendem que a Psicologia pode contribuir de forma valiosa às repercussões deste momento, realizando intervenções psicológicas durante a vigência da pandemia de forma a minimizar suas implicações negativas e promover o bem-estar.

Nessa conjuntura, uma das categorias mais afetadas com o surgimento do novo coronavírus foi a dos docentes. Com a implementação do isolamento social e quarentena, derivando o ensino remoto, os professores passaram a ter o trabalho como parte de todo o cotidiano, sem que exista uma separação entre este e suas vidas privadas, além de muitos não serem preparados tecnicamente para a utilização das ferramentas do ensino à distância (Alvarenga et al. 2020). O trabalho que já era precarizado passa agora por uma mudança repentina que agrava a situação e exige mais do que nunca dos educadores. Considerando isso, pode ser relevante que se volte uma atenção dobrada para o bem-estar e saúde psicológica desses professores e outros agentes da Educação, cujos impactos na saúde relacionados à exploração e precariedade das condições de trabalho têm resultado sérios prejuízos (Pereira et al., 2020).

Dessa forma, há a necessidade de programas de cuidado aos educadores, considerando suas emoções e sentimentos na atual realidade, que tragam ganhos pessoais e melhorias na qualidade do ensino junto aos educandos. Há exemplo disso, um estudo de Liu et al. (2020) teve como objetivo verificar os efeitos do Relaxamento Muscular Progressivo nos níveis de ansiedade e qualidade do sono de pacientes internados infectados com COVID-19. Os resultados pós intervenção indicaram uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade e aumento na qualidade do sono dos participantes.

Outro estudo durante a pandemia do COVID-19 voltado para intervenção nos níveis de estresse e ansiedade foi o de Ozamiz-Etxebarria et al. (2020), que aplicou uma oficina online de gerenciamento emocional e técnicas de relaxamento com 48 estudantes universitários espanhóis. Os resultados de comparação antes e após a intervenção demonstraram que o relaxamento progressivo de Jacobson, o treinamento autógeno de Schultz, os relaxamentos abdominais foram eficazes na diminuição dos níveis de ansiedade do grupo.

No mesmo sentido, o estudo de Zhang et al. (2022) teve como objetivo verificar quais técnicas de relaxamento entre 6 eram descritas como mais eficazes na redução do estresse em médicos durante a pandemia do COVID-19. Os resultados apontaram que o relaxamento autógeno e o exercício de Kegel foram relatados pelos participantes como mais eficazes.

Além destes, o estudo de Emodi-Perlman e Eli (2021) apontou que as técnicas de relaxamento, meditação e *mindfulness* se mostraram as mais eficazes no tele tratamento de pacientes com Disfunção Temporomandibular (DTM) e bruxismo. Tais doenças são associadas à altos níveis de estresse e ansiedade (Nascimento et al. 2010).

Tendo em vista as pesquisas realizadas dentro e fora do contexto da pandemia, que demonstraram efeitos positivo de técnicas de autocuidado sobre os níveis de estresse e

ansiedade (Liu et al. 2020; Freitas et al. 2018), e os caminhos que a Análise do Comportamento pode oferecer ao tema, o objetivo do presente estudo é verificar os efeitos do ensino online de autocuidados sobre os níveis de estresse e ansiedade de professores do Ensino Fundamental durante a pandemia do Covid-19. Para isso, foram realizadas coletas e intervenções numa escola pública estadual do interior do estado de São Paulo.

## **MÉTODO**

### *Participantes*

Onze professores do 6º ano do Ensino Fundamental de uma escola estadual de São Carlos – SP. Destes, seis eram do sexo biológico feminino, e cinco eram do sexo biológico masculino. O recorte do 6º ano veio de acordo com a demanda da escola, que alegou que, este ano possui alguns fatores de sensibilidade diferenciais, já que é o primeiro ano em que os alunos possuem um professor especialista para cada matéria. Além disso, o número de participantes está reduzido pois apenas participaram aqueles que tinham disponibilidade ou interesse, de forma espontânea.

### *Local*

O estudo foi realizado com os professores de uma escola estadual, localizada no município de São Carlos. As coletas aconteceram via plataforma de reunião *online*.

### *Procedimentos*

O convite para a participação na pesquisa foi enviado via e-mail para os potenciais participantes, contendo informações breves sobre a pesquisa além do anexo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos sob registro CAAE (Número 41662920.8.0000.5504). Após lerem as informações iniciais, os sujeitos que pretenderam se tornar participantes, leram o TCLE e puderam assinalar ao fim se desejavam participar da pesquisa, após isso, encaminharam de volta para o pesquisador o TCLE assinalado. Todas as instruções para a realização deste processo também estavam contidas no corpo do e-mail, assim como a informação sobre ser possível, a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, a retirada do consentimento de utilização dos dados do participante da pesquisa. O modelo de intervenção consistiu em pré-teste, intervenção, pós-teste e *follow-up*.

### Pré-teste

No pré-teste foram aplicados de forma online o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), o Inventário de Ansiedade Beck (BAI) e a versão reduzida do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-bref).

O ISSL (Lipp, 2000) fornece medidas objetivas de sintomas de estresse em adultos ou jovens acima de 15 anos. O inventário é composto por 56 questões auto avaliativas, incluindo itens de natureza somática e psicológica, que levam em média 10 minutos para serem respondidas. Os itens dividem-se em 3 quadros, sendo o primeiro referente a sintomas sentidos nas últimas 24 horas, o segundo refere-se a sintomas da última semana e o último a sintomas do último mês.

O BAI (Beck et al. 1988) adaptado por Cunha (2001), é um questionário de autorrelato contendo 21 questões que mensuram a intensidade de sintomas de ansiedade, como sudorese e sentimentos de angústia. Os itens devem ser avaliados numa escala de quatro pontos que caracterizam os níveis de gravidade de cada sintoma em ordem crescente, e o resultado é obtido somando os escores desses itens.

Por fim, o WHOQOL-bref (WHOQOL Group, 1998), traduzido por Fleck et al. (2006), é um instrumento composto de 26 questões que procuram medir a qualidade de vida do indivíduo considerando diferentes facetas divididas em quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-ambiente. O instrumento é uma versão reduzida do instrumento original WHOQOL-100.

### Intervenção

Após o pré-teste, os participantes fizeram parte da oficina de gerenciamento de estresse, que consistiu em dez encontros semanais pré-agendados que duraram de 1h15min a 1h30min. Na oficina, foram apresentadas técnicas de respiração diafragmática, relaxamento autógeno, meditação *mindfulness* e relaxamento progressivo de Jacobson (Freitas et al., 2018). Além das técnicas de relaxamento e meditação, também foi abordado o manejo de hábitos diários de cuidado com o corpo, como a higienização do sono, hidratação, alimentação, lazer e atividades físicas.

Os nove encontros foram divididos por temas e ocorreram de forma *online*. No primeiro encontro foi apresentado aos participantes as definições gerais de ansiedade e estresse, como sinais, sintomas e reações típicas.

No segundo encontro, apresentamos a definição de respiração diafragmática, bem como a aplicação do exercício da mesma, e após a finalização do exercício, os participantes receberam instruções para o repetirem diariamente.

No terceiro encontro, foram apresentadas algumas informações acerca da tensão muscular e suas consequências sobre a saúde física e mental. Também foram introduzidas algumas informações acerca do relaxamento muscular progressivo de Jacobson (Freitas et al., 2018), bem como a aplicação do exercício. Ao finalizar, os professores foram instruídos a praticar o relaxamento aprendido diariamente juntamente com os exercícios respiratórios do encontro anterior.

No quarto encontro trabalhamos acerca do uso do relaxamento autógeno no cotidiano, algumas informações sobre e seus benefícios, bem como a aplicação deste exercício. Ao final, eles foram estimulados a praticarem diariamente um dos exercícios de relaxamento (o autógeno ou de Jacobson) juntamente com o exercício respiratório do primeiro encontro.

No quinto e sexto encontro, foram apresentadas informações sobre meditação e *mindfulness*, e também a aplicação do exercício propriamente dito. Ao final, eles também foram instigados à prática diária de meditação.

Já no sétimo, oitavo e nono encontro, foram respectivamente dedicados à tratarem do gerenciamento do sono, do lazer, da alimentação/hidratação e do tempo. Foram apresentados dados científicos a respeito de seus efeitos sobre o bem-estar, bem como dicas de como manejar cada um deles para melhor proveito.

No décimo encontro ocorreu o encerramento, onde os participantes puderam rever e unir as etapas anteriores como um programa integral de gerenciamento de saúde e bem-estar, trocando experiências e outras informações uns com os outros.

### Pós-teste

Ao fim da intervenção, foi aplicado o pós-teste, que consistiu na reaplicação de forma *online* dos instrumentos do pré-teste.

### Follow-up

Por fim, foi executado o *follow-up* com os mesmos procedimentos do pré e pós-teste três meses após a finalização dos encontros, além de uma conversa a fim de que os participantes trouxessem suas experiências sobre os hábitos aprendidos e/ou mantidos após o fim do programa, bem como seu efeito na vida diária e no trabalho.

## **RESULTADOS**

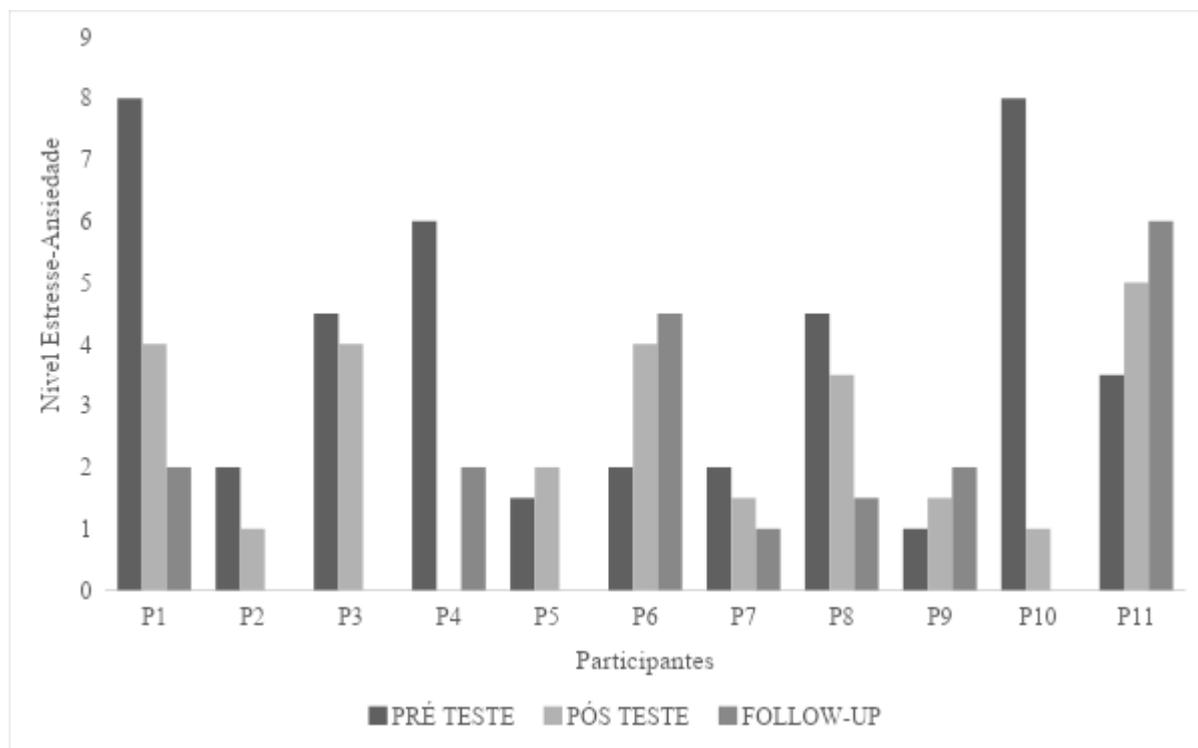
A análise dos dados foi realizada através da comparação dos níveis de estresse, ansiedade e nível de qualidade de vida coletados através dos instrumentos, durante o pré-teste, pós-teste e *follow-up*. Os dados coletados foram analisados individualmente e também de forma grupal.

### *Dados Individuais*

Os dados individuais relativos aos níveis de estresse e ansiedade coletados no pré-teste, pós-teste e *follow-up* dos 11 participantes podem ser verificados na Figura 1.

**Figura 1**

*Níveis de Estresse-Ansiedade por Participante*



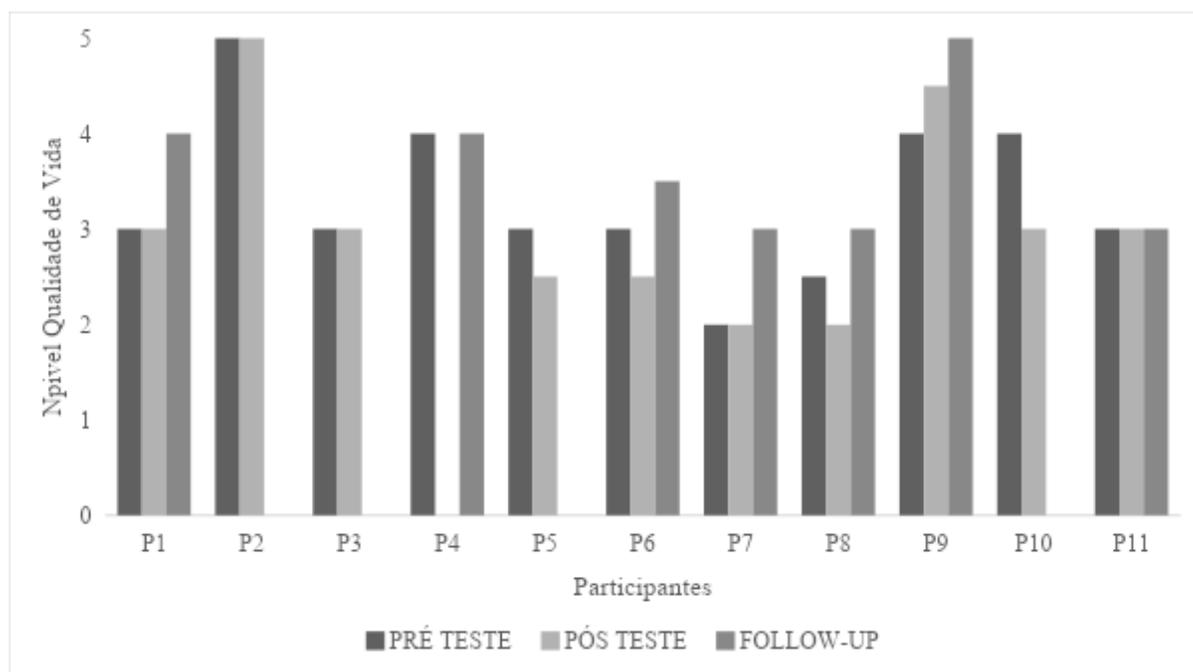
A Figura 1 apresenta os dados de níveis e estresse por participante coletados nos instrumentos BAI e ISSL, antes da intervenção (pré-teste), logo após (pós-teste) e 3 meses depois (follow-up). Podemos observar, que alguns participantes como P1, P2, P3, P4, P7, P8 e P10 apresentaram diminuição contínua nos níveis. Já os participantes P5, P6, P9 e P11 apresentaram um aumento nos níveis de estresse e ansiedade. Ressalta-se que alguns participantes não participaram do follow-up (P2, P3, P5 e P10), enquanto um participante não efetuou o pós-teste (P4).

Podemos observar que a maioria dos participantes apresentou níveis mais baixos no pós-teste e *follow-up*, se comparados com o pré-teste. Vale destacar uma diminuição ainda mais significativa nos níveis dos participantes P1, P4 e P10. Além disso, os dados individuais

relativos ao nível de qualidade de vida no pré-teste, pós-teste e follow-up de cada um dos participantes podem ser observados na Figura 2.

## Figura 2

### *Nível de Qualidade de Vida por Participante*



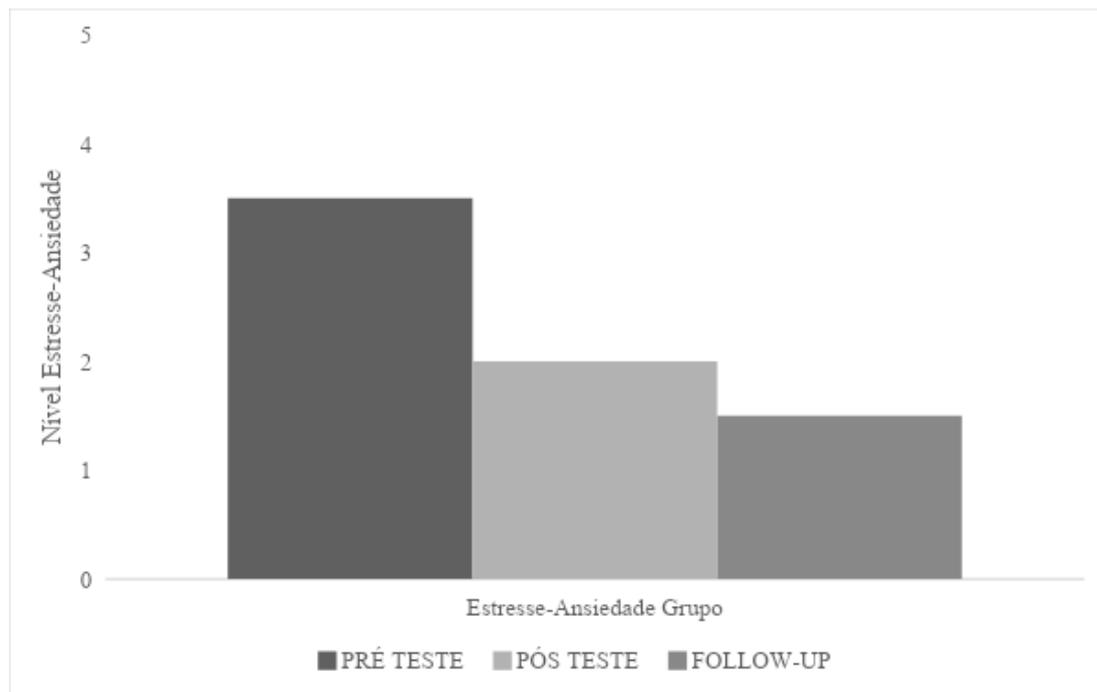
A Figura 2 apresenta os resultados coletados da aplicação do instrumento WHOQOL-bref antes e após a intervenção. Em alguns casos observamos um aumento na qualidade de vida (P1, P6, P7, P8 e P9), enquanto em outros, o nível permaneceu o mesmo (P2, P3, P4 e P11) ou até diminuiu (P5 e P10). Dessa forma, observamos que os efeitos e variações nos níveis de qualidade de vida se mostram menos expressivos do que as mudanças nos níveis de ansiedade-estresse.

### *Dados Grupais*

A Figura 3 apresenta o resultado dos dados de nível estresse-ansiedade do grupo, de acordo com o pré-teste, pós-teste e *follow-up*.

### Figura 3

#### *Níveis de Estresse-Ansiedade do Grupo*

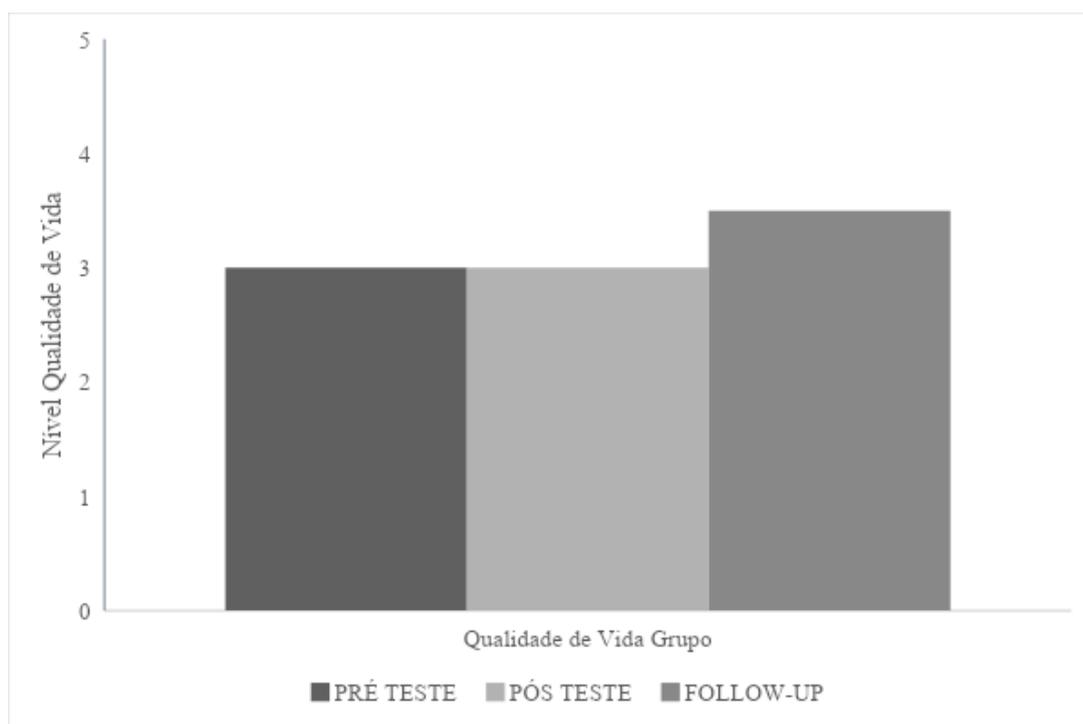


Podemos perceber uma diminuição significativa entre o pré-teste e o pós-teste no resultado do grupo, bem como uma estabilidade nos níveis baixos entre o pós-teste e o follow-up.

A respeito do nível de qualidade de vida do grupo, a Figura 4 expressa os dados coletados durante o estudo.

### Figura 4

#### *Nível de Qualidade de Vida do Grupo*



Assim como descrevemos anteriormente nos resultados individuais, aqui também as alterações no nível de qualidade de vida pareceram menores, se comparadas com as alterações nos níveis de estresse-ansiedade. Entre o pré-teste e o pós-teste, a alteração foi praticamente nula, possuindo apenas um leve aumento entre o pós-teste e *follow-up*.

## DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em conta o objetivo deste estudo de verificar os efeitos do ensino *online* de autocuidados sobre os níveis de estresse e ansiedade de professores do Ensino Fundamental durante a pandemia do Covid-19, podemos concluir que os efeitos verificados da intervenção foram positivos. Os dados coletados revelaram diminuição dos níveis de estresse e ansiedade dos participantes, mas não expressaram uma mudança significativa nos níveis de qualidade de vida.

No que se refere à pequena mudança verificada nas medidas de qualidade de vida durante as etapas, vale observar que mesmo na aplicação do pré-teste, o dado coletado não representava baixa qualidade de vida (sendo uma média de 3 em uma escala de 0 – 5, onde quanto maior o número, melhor a qualidade de vida), enquanto os dados de estresse-ansiedade do pré-teste apresentaram um nível relativamente alto (sendo uma média de 3,5 em uma escala de 0 – 5, onde quanto maior o número, maior o nível de estresse-ansiedade).

A hipótese para a tendência dos dados é de que a intervenção *online*, consistida em uma oficina de gerenciamento de autocuidados - envolvendo técnicas de relaxamento e de manejo da rotina - afetou os sintomas de estresse e ansiedade dos participantes, diminuindo seus níveis após a aplicação da mesma. Esta hipótese é sustentada na diminuição dos níveis quando comparados os dados do pré-teste em relação ao pós-teste e também do pré-teste em relação ao follow-up.

Os resultados e hipóteses refletidos neste estudo podem ser fortalecidos por outros estudos de intervenção e revisão citados anteriormente. Freitas et al. (2018) e Liu et al. (2020) verificaram diminuição nos níveis de estresse ansiedade após aplicação contínua do relaxamento progressivo de Jacobson, técnica também aplicada na oficina deste estudo.

Da mesma forma, Ozamiz-Etxebarria et al. (2020), Emodi-Perlman e Eli (2021) e Zhang et al. (2022) verificaram a efetividade de diversas técnicas de relaxamento e meditação combinadas nos níveis de estresse e ansiedade de diferentes populações durante a pandemia do COVID-19, evidência consonante com a oficina aplicada neste estudo que se utilizou da diversidade dessas técnicas.

No que se refere às limitações deste estudo, é pertinente levar em conta alguns fatores. Um deles, é o já citado anteriormente de que alguns participantes não realizaram todas as

etapas de forma completa (não realizaram o pós-teste ou follow-up). Outro fator que se deve considerar é o contexto da volta às aulas presenciais durante o *gap* de três meses entre o pós-teste e o *follow-up*, variável que pode ter interferido nos dados coletados.

Neste sentido, reforçamos a importância de estudos de intervenção que visem o bem-estar da categoria docente, explorando diversas técnicas e métodos, e que considerem os efeitos que a pandemia do COVID-19 pode ter causado em curto, médio e longo prazo.

## REFERÊNCIAS

Alvarenga, R., Martins, G. C., Dipe, E. L., de Almeida Campos, M. V., Passos, R. P., Lima, B. N., ... & Fileni, C. H. P. (2020). Percepção da qualidade de vida de professores das redes públicas e privadas frente à pandemia do covid-19. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 12(3), 2. Recuperado de <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=538>

Alves, M. D. & Pereira Neto, J. C. (2019). Sofrimento psíquico no trabalho e estresse ocupacional em professores: causas e consequências. *Revista Psicologia e Educação*, 2(2), 40-46. Recuperado de: <http://psicologiaeducacao.ubi.pt/Ficheiros/ArtigosOnLine/2019N2/6-V2N2online2019.pdf>

Andrade, P. S. D., & Cardoso, T. A. D. O. (2012). Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. *Saúde e Sociedade*, 21, 129-140. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000100013>

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety. Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>

Branco, P. C. P., & Soares, M. R. Z. (2020). Síndrome de Burnout: Uma proposta de análise sob a perspectiva Analítico-Comportamental. *Clínica e Saúde*, 19.

Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: teoria e Pesquisa*, 27, 403-410. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>

Costa, L. D. S. T., Gil-Monte, P. R., Possobon, R. D. F., & Ambrosano, G. M. B. (2013). Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 636-642.

Cunha, J. A. (2001). Manual da versão em português das Escalas Beck. Manual. São Paulo: Casa do psicólogo.

Dalcin, L., & Carlotto, M. S. (2018). Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22, 141-150. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718>

Deffaveri, M.; Della Méa, C. P.; & Ferreira, V. R. T. (2020). Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. *Cadernos de Pesquisa*, 50(177), 813-827. DOI: <https://doi.org/10.1590/198053146952>

de Jesus Café, L., & Seluchinesk, R. D. R. (2020). Motivação dos alunos de 3º ano do Ensino Médio para prosseguirem seus estudos frente às dificuldades da pandemia COVID-19. *Humanidades & Inovação*, 7(16), 198-212. Recuperado em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/3746>

Dias, A. C., de Almeida Santos, A. A., Rodrigues, A., Figueira, C., de Oliveira, C. M., de Matos, I. V., ... & Marmelo, M. (2015). *Diagnóstico organizacional*.

Emodi-Perlman, A., & Eli, I. (2021). One year into the COVID-19 pandemic—temporomandibular disorders and bruxism: What we have learned and what we can do to improve our manner of treatment. *Dental and Medical Problems*, 58(2), 215-218. DOI: <https://doi.org/10.17219/dmp/132896>

Ferreira-Costa, R. Q., & Pedro-Silva, N. (2019). Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. *Pro-Posições*, 30. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>

Fleck, M. P., Chachamovich, E., & Trentini, C. (2006). Desenvolvimento e validação da versão em Português do módulo WHOQOL-OLD. *Revista de Saúde Pública*, 40(5), 785-791.

DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000600007>

Freitas, G. R. D., Calais, S. L., & Cardoso, H. F. (2018). Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22, 319-326. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018018180>

Friman, P. C., & Dymond, S. (2020). The fear factor: A functional perspective on anxiety. In *Functional analysis in clinical treatment* (pp. 375-397). *Academic Press*.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805469-7.00016-4>

Gomes, C. M., Capellari, C., Pereira, D. D. S. G., Volkart, P. R., Moraes, A. P., Jardim, V., & Bertuol, M. (2016). Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69, 351-359. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219i>

Jacobson, E. (1934). You must relax.

Lipp, M. E. N. (2000). Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: *Casa do Psicólogo*, 76.

Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary therapies in clinical practice*, 39, 101132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>

Lohr, J. M., Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2007). A functional analysis of danger and safety signals in anxiety disorders. *Clinical psychology review*, 27(1), 114-126. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.07.005>

Nascimento, A. M., Pires, A. A., de Gouvêa, C. V. D., Andrade, F., & dos Santos, P. H. (2010). Associação do bruxismo ao estresse emocional: estudo transversal. *Revista Brasileira de Odontologia*, 66(2), 160. Recuperado em: <https://revista.aborj.org.br/index.php/rbo/article/view/112>

Ozamiz-Etxebarria, N., Santamaría, M. D., Munitis, A. E., & Gorrotxategi, M. P. (2020). Reduction of COVID-19 anxiety levels through relaxation techniques: a study carried out in northern Spain on a sample of young university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 2038. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02038>

Pereira, H. P., Santos, F. V., & Manenti, M. A. (2020). Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 3(9), 26-32. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3986851>

Rodrigues, C. G. (2020). Ensino fundamental: as alternativas da escola para educar em tempo de isolamento social. *Pedagogia-Tubarão*. Recuperado em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10007>

Samora, B., & Silva, M. (2014). Possibilidades na intervenção psicopedagógica: as habilidades sociais como alternativa ao estresse. Recuperado em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0103-84862014000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862014000200009)

Schmidt B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

Sturme, P. (1996). Functional analysis in clinical psychology. *John Wiley & Sons*.

Vollmer, T. R., & Northup, J. (1996). Some implications of functional analysis for school psychology. *School Psychology Quarterly*, 11(1), 76. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0088922>

WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>

Zhang, H., Li, A., Zhu, B., Niu, Y., Ruan, Z., Liu, L., ... & Wang, H. (2022). COVID-19 pandemic: study on simple, easy, and practical relaxation techniques while wearing medical protective equipment. *Psychological Medicine*, 52(7), 1386-1392. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291720003220>

## ANEXOS

## ANEXO 1 - Parecer Consubstanciado do CEP

<p>UFSCAR - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS</p>
--

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Gerenciamento de estresse e hábitos de estudo: suas implicações em professores e estudantes no contexto pandêmico.

**Pesquisador:** Carmo  
João dos Santos

**Área Temática:**

**Versão** <sup>3</sup>  
:

**CAAE:** 41662920.8.00  
00.5504

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de São Carlos/UFSCar

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 4.797.371

**Apresentação do Projeto:**

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1684082, de 23/12/2020):

**RESUMO**

A ciência da Análise do Comportamento possui ligações com a Psicologia Escolar e Educacional desde seus primórdios, trazendo diferentes contribuições e sendo cada vez mais reconhecida e utilizada na área. No presente estudo, utilizamos desta abordagem teórica para investigar acerca da motivação dos alunos e estresse dos professores do 6º ano do Ensino Fundamental, considerando o contexto pandêmico atual. Os principais objetivos são (1) verificar os efeitos de um programa de gerenciamento de estresse sobre a qualidade de vida e de trabalho do professor e (2) verificar as implicações para a motivação e permanência na escola de um programa de ensino de hábitos e estratégias de estudo para os alunos. Para isso, dividimos a pesquisa em dois estudos, sendo eles Estudo I: "Efeitos de um programa de manejo de ansiedade e estresse sobre a qualidade de vida e de trabalho de professores do Ensino Fundamental II" e Estudo II:

“Ensinando hábitos e estratégias de estudo para estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental II - implicações para a motivação e permanência na escola”. Ambos estudos serão realizados no modelo A-B-A, e utilizaremos os instrumentos ISSL, BAI e WHOQOL-bref no Estudo I, bem como o instrumento EMA

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br

Página 01 de 10

## UFSCAR - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Continuação do Parecer: 4.797.371

e um inventário acerca do entendimento dos motivos de frequentar a escola no Estudo II. As intervenções dos estudos I e II consistem, respectivamente, em uma oficina de gerenciamento de estresse e uma oficina de hábitos de estudo, que serão realizadas através de encontros semanais online enquanto durar o isolamento social. Esperamos que as oficinas de ambos estudos influenciem de forma positiva na qualidade de vida dos professores e diminuam as medidas de estresse e ansiedade, além de imprimir uma melhora nas medidas de motivação para aprender e motivos para os estudantes frequentarem a escola.

### HIPÓTESE

Em relação ao Estudo 1, a oficina conduzida junto aos professores, os ajudará a identificar fontes geradoras de ansiedade e estresse, bem como os capacitará no autogerenciamento de ansiedade e estresse, resultando em melhor qualidade de vida e melhor desempenho no trabalho. Quanto ao Estudo 2, a oficina poderá capacitar os estudantes a identificarem motivos para frequentar a escola e as atividades remotas durante a pandemia, bem como os capacitará no desenvolvimento de hábitos adequados de estudo.

### METODOLOGIA

**ESTUDO I:** Efeitos de um programa de manejo de ansiedade e estresse sobre a qualidade de vida e de trabalho de professores do Ensino Fundamental II.

**Participantes:** 11 professores do 6º ano do Ensino Fundamental

**Local:** As coletas acontecerão online via plataforma virtual Google Meet, enquanto durar o isolamento social.

**Instrumentos:** Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL); Inventário de Ansiedade Beck (BAI); versão reduzida do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-bref).

**Procedimentos:** Primeiramente será apresentado aos professores participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) . Após ler e assinar, eles poderão prosseguir para as próximas etapas dos

procedimentos. O modelo de intervenção escolhido será o A-B-A. A primeira etapa será o pré-teste, que consiste na aplicação dos três instrumentos descritos acima. A oficina consistirá de nove encontros semanais pré agendados que durarão de 1h15min a 1h30min. Serão ensinadas técnicas de respiração diafragmática, relaxamento autógeno, meditação mindfulness e relaxamento progressivo de Jacobson. Também será abordado o manejo de hábitos diários de cuidado com o corpo. Detalhes de cada encontro estão descritos na versão completa do projeto.

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685
<b>E-mail:</b>	cephumanos@ufscar.br

## UFSCAR - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Continuação do Parecer: 4.797.371

**ESTUDO II: Ensinando hábitos e estratégias de estudo para estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental II: implicações para a motivação e permanência na escola.**

**Participantes:** 135 alunos do 6º ano do Ensino Fundamental II.

**Local:** As coletas acontecerão online via plataforma virtual Google Meet, enquanto durar o isolamento social.

**Instrumentos:** Escala de Avaliação da Motivação para Aprender de Alunos do Ensino Fundamental (EMA); e um inventário acerca do entendimento do motivo de frequentar a escola.

**Procedimentos:** Num primeiro momento, será apresentado a todos os alunos do 6º ano o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), além do TCLE para os responsáveis dos mesmos. Com isso, daremos prosseguimento a intervenção que também será pelo modelo A-B-A. No primeiro passo, realizaremos o pré-teste que consiste em aplicar de forma online os dois instrumentos descritos acima, além de verificar as notas bimestrais e frequências desses alunos. Com esses dados em mãos, poderemos selecionar 20 alunos que apresentem resultados mais preocupantes no pré-teste para o próximo passo, além de abrir mais 10 vagas para outros quaisquer alunos que tenham intenção de continuar participando, independente de seus resultados. Em seguida, com os 30 alunos selecionados, será aplicada a oficina de hábitos de estudo. Esta consiste em sete encontros semanais previamente agendados, onde teremos o objetivo de construir um repertório de hábitos de estudo além de propor um ambiente verbal não punitivo onde os alunos poderão expressar seus pensamentos. O repertório de hábitos de estudo será construído através de pequenas tarefas semanais, onde os próprios participantes poderão acompanhar seus desempenhos através de gráficos e tabelas. Os hábitos que serão trabalhados são a frequência nas aulas (presença), participação durante as mesmas (por meio de anotações, perguntas ou respostas) além do hábito de revisão das matérias em casa (por meio da releitura ou antecipação dos assuntos que serão

estudados).

#### PERÍODO

22/02/2021 A 29/10/2021

#### RECRUTAMENTO

Será realizado por intermédio da escola que assinou carta de concordância.

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br

Página 03 de 10

**UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS**

Continuação do Parecer: 4.797.371

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Objetivos Primários:

- (1) verificar os efeitos de um programa de gerenciamento de estresse sobre a qualidade de vida e de trabalho do professor, e também
- (2) verificar as implicações para a motivação e permanência na escola de um programa de ensino de hábitos e estratégias de estudo para os alunos.

Objetivos Secundários:

- (1) investigar se há relação entre a promoção do bem-estar do professor e o engajamento do aluno, e ainda
- (2) investigar se há relação entre o engajamento do aluno e o bem-estar do professor.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Nenhum risco físico, emocional ou psicológico foi identificado nos participantes de estudos anteriores. Porém, caso haja algum cansaço por parte do participante e este manifeste desejo de interromper a coleta, será prontamente atendido. Será dado um intervalo para descanso, e a aplicação será retomada assim que o participante informar que está em condições de continuar.

Benefícios:

A participação no Estudo 1 possibilitará aos professores maior entendimento das fontes geradoras de

estresse e ansiedade, bem como melhor qualidade de vida e de trabalho.

A participação no Estudo2 possibilitará aos estudos o desenvolvimento de hábitos de estudos adequados, bem como a identificação dos motivos de frequentar a escola ou o ensino remoto. Ambos os estudos acrescentarão dados à literatura que trata de qualidade de vida de professores do ensino fundamental e motivação para o estudo.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de uma pesquisa que deve seguir os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução CNS nº 466/2012 suas complementares.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

**Recomendações:**

Atender as orientações da Conep sobre PROCEDIMENTOS EM PESQUISAS COM QUALQUER ETAPA

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br

**UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS**

Continuação do Parecer: 4.797.371

EM AMBIENTE VIRTUAL. Este documento pode ser acessado na página do CEP UFSCar:

<http://www.propq.ufscar.br/etica/cep>

Uma vez concluída a coleta de dados, é recomendado ao pesquisador responsável fazer o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem".

Qualquer convite individual enviado por e-mail só poderá ter um remetente e um destinatário, ou ser enviado na forma de lista oculta.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Pendências apresentadas no documento PB\_PARECER\_CONSUBSTANCIADO\_CEP\_4669604 de 26/04/2021. Respostas apresentadas nos documentos Carta\_Complementar\_versaoX, TCLEreformuladoProfessoresEstudol, TCLEreformuladoResponsáveisEstudolI,

TALEREformuladoEstudantesEstudoll, de 01/06/2021.

Pendência 1: “É preciso informar em todos os termos quantos instrumentos serão aplicados, quais os conteúdos dos instrumentos, como eles serão respondidos e qual o tempo estimado para responder”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos fins que essas informações foram inseridos nos termos. ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 2: “É preciso informar em todos os termos que os encontros serão remotos, a plataforma a ser utilizada e qual a duração de cada encontro e no total”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos que todos os documentos em que tais informações são pertinentes foram modificados de maneira a inserir as informações solicitadas.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 3: “É preciso informar em todos os termos se os encontros serão gravados e, caso sim, o que será feito para garantir a segurança desses dados e por quanto tempo serão mantidos antes de serem apagados”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos fins que nos termos consta a informação de que os encontros

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br

Página 05 de 10

UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS

Continuação do Parecer: 4.797.371

serão gravados mediante autorização e concordância explícita dos participantes, bem como a forma como os dados serão mantidos seguros e por quanto tempo serão armazenados.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 4: “Garantir, nos termos e no processo de coleta de dados, ao participante de pesquisa o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal.” RESPOSTA:

Declaro que essas garantias foram inseridas nos termos entregues aos participantes, bem como garanto que tal direito será sempre lembrado aos participantes quando do início década encontro.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 5: “O convite para a participação na pesquisa deverá conter, obrigatoriamente, link para endereço

eletrônico ou texto com as devidas instruções de envio, que informem ser possível, a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, a retirada do consentimento de utilização dos dados do participante da pesquisa. Nessas situações, o pesquisador responsável fica obrigado a enviar ao participante de pesquisa, a resposta de ciência do interesse do participante de pesquisa retirar seu consentimento”.

RESPOSTA: Declaro que todas as providências foram tomadas no sentido de cumprir as indicações explicitadas na presente pendência, e que os direitos dos participantes forma inseridos nos termos.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 6: “Incluir nos termos garantia aos participantes do acesso aos resultados da pesquisa e de que forma isso ocorrerá”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos fins que a alteração expressa na presente pendência foi realizada no corpo dos termos.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 7: “Descrever e incluir nos termos como o participante terá acesso ao registro do consentimento sempre que solicitado”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos fins que a pendência aqui expressa foi sanada por meio de inclusão nos termos da informação solicitada.

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br

**UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS**

Continuação do Parecer: 4.797.371

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 8: “Informar nos termos que qualquer gasto advindo de participação na pesquisa terá direito a ressarcimento”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos fins que nos termos consta essa garantia aos participantes. ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 9: “Descrever como os termos serão entregues aos participantes e como será a coleta de assinatura ou concordância em participar da pesquisa”.

RESPOSTA: Declaro para os devidos fins que as informações solicitadas foram inseridas nos termos a serem entregues aos participantes.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA

Pendência 10: "Se houver algum instrumento criado especificamente para esse projeto (que não sejam instrumentos já utilizados na literatura), apresentá-lo na íntegra (todas as questões) em arquivo do Word ou em PDF".

RESPOSTA: Declaro para os devidos que o instrumento por nós elaborado (inventário) será anexado a este processo, no formato PDF, no espaço pertinente disponibilizado pela Plataforma Brasil. ANÁLISE:

PENDÊNCIA ATENDIDA

#### **Considerações Finais a critério do CEP:**

O parecer do relator foi apreciado por uma câmara técnica virtual do CEP, atendendo às recomendações da Conep para análises de protocolos de pesquisa relativos à Covid-19.

Diante do exposto, o Comitê de ética em pesquisa - CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e 510 de 2016, manifesta-se por considerar "Aprovado" o projeto. A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe, após aprovação deste Comitê de Ética em Pesquisa: II - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido; III - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento; IV - manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa; V - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança ou interrupção. Este relatório

WASHINGTON LUIZ KM 235	
<b>Endereço:</b>	JARDIM GUANABARA
<b>Bairro: CEP:</b>	13.565-905
<b>UF: SP Município:</b>	SAO CARLOS
<b>Telefone:</b>	(16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br

**UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS**

final deverá ser protocolado via notificação na Plataforma Brasil. OBSERVAÇÃO: Nos documentos encaminhados por Notificação NÃO DEVE constar alteração no conteúdo do projeto. Caso o projeto tenha sofrido alterações, o pesquisador deverá submeter uma "EMENDA".

Considerando a situação sócio sanitária, bem como os planos de contingenciamento da pandemia da COVID-19 municipais e Estaduais; Considerando que as Portarias/Resoluções de Instituições Proponentes de pesquisa são constantemente atualizadas; Considerando o papel do sistema CEP/CONEP em garantir a segurança e proteção do participante da pesquisa por meio dos Protocolos submetidos na Plataforma Brasil; Considerando a corresponsabilidade do pesquisador pela integridade e bem-estar dos participantes da pesquisa;

Este CEP orienta aos pesquisadores o acompanhamento da situação sócio sanitária da região em que ocorrerá a pesquisa, bem como as determinações legais dos planos de contingenciamento do COVID-19 para determinação do início, suspensão ou continuidade de atividades de pesquisas presenciais, mesmo que o Protocolo já se encontre aprovado pelo CEP.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Recurso do Parecer	recurso.pdf	11/06/2021 15:45:15		Aceito
Recurso do Parecer	recurso.pdf	01/06/2021 18:37:53		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALereformuladoEstudantesEstudoll.pdf	01/06/2021 18:36:22	João dos Santos Carmo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLereformuladoResponsáveisEstudoll.pdf	01/06/2021 18:36:09	João dos Santos Carmo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLereformuladoProfessoresEstudoll.pdf	01/06/2021 18:35:37	João dos Santos Carmo	Aceito
Outros	Carta_Complementar_versaoX.pdf	01/06/2021 18:34:56	João dos Santos Carmo	Aceito
Recurso do Parecer	recurso.pdf	25/05/2021 23:10:54		Aceito
Projeto Detalhado	ProjetoFinalizado.pdf	25/05/2021	João dos Santos	Aceito

<p>WASHINGTON LUIZ KM 235  <b>Endereço:</b>          JARDIM GUANABARA  <b>Bairro: CEP:</b>          13.565-905  <b>UF: SP Município:</b> SAO CARLOS</p>
---

Telefone:

(16)3351-9685 E-mail: cephumanos@ufscar.br

Página 08 de 10

**UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS**

Continuação do Parecer: 4.797.371

/ Brochura Investigador	ProjetoFinalizado.pdf	23:10:29	Carmo	Acet o
Brochura Pesquisa	Inventário.pdf	25/05/2021 23:10:06	João dos Santos Carmo	Acet o
Cronograma	Cronograma.xlsx	25/05/2021 23:09:19	João dos Santos Carmo	Acet o
Outros	Carta_Resposta_versaoX.pdf	25/05/2021 23:03:50	João dos Santos Carmo	Acet o
Recurso do Parecer	recurso.pdf	21/03/2021 10:39:47		Acet o
Recurso Anexado pelo Pesquisador	Pedido_Reconsideracao.pdf	21/03/2021 10:39:25	João dos Santos Carmo	Acet o
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO _P ROJETO_1684082.pdf	23/12/2020 22:33:00		Acet o
Folha de Rosto	FolhadeRosto.pdf	23/12/2020 22:29:14	João dos Santos Carmo	Acet o
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.pdf	21/12/2020 21:40:56	João dos Santos Carmo	Acet o
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEEstudoII.pdf	21/12/2020 21:40:23	João dos Santos Carmo	Acet o
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEEstudoI.pdf	21/12/2020 21:38:57	João dos Santos Carmo	Acet o

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	21/12/2020 21:36:20	João dos Santos Carmo	Aceit o
Declaração de concordância	Concordancia.pdf	21/12/2020 21:35:41	João dos Santos Carmo	Aceit o
Cronograma	Cronograma.xlsx	21/12/2020 21:31:51	João dos Santos Carmo	Aceit o

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

<p>WASHINGTON LUIZ KM 235</p> <p><b>Endereço:</b> JARDIM GUANABARA</p> <p><b>Bairro: CEP:</b> 13.565-905</p> <p><b>UF: SP Município:</b> SAO CARLOS</p> <p><b>Telefone:</b> (16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br</p>
---

Página 09 de 10

**UFSCAR - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE SÃO CARLOS**

Continuação do Parecer: 4.797.371

SAO CARLOS, 22 de Junho de 2021

**Assinado por:  
Adriana Sanches Garcia de Araújo  
(Coordenador(a))**

<p>WASHINGTON LUIZ KM 235</p> <p><b>Endereço:</b> JARDIM GUANABARA</p> <p><b>Bairro: CEP:</b> 13.565-905</p> <p><b>UF: SP Município:</b> SAO CARLOS</p> <p><b>Telefone:</b> (16)3351-9685 <b>E-mail:</b> cephumanos@ufscar.br</p>
---

Página 10 de 10