

# A teoria do bem-estar no contexto do ensino remoto emergencial na Universidade Federal da Paraíba

Cibelle da Silva Santiago\*  
Jaíne da Silva Azevedo\*\*

## Resumo

A problemática deste trabalho foca nos aspectos positivos que puderam ser cultivados durante o Ensino Remoto Emergencial (ERE), visando minimizar os impactos negativos à saúde mental e promover o bem-estar. O objetivo geral é investigar os elementos da Teoria do Bem-Estar que foram utilizados pelos estudantes para desenvolver experiências positivas durante o ERE em Secretariado Executivo Bilíngue. A metodologia da pesquisa é do tipo bibliográfica e exploratória, com abordagem quantitativa e coleta de dados realizada com os discentes que se matricularam em disciplinas remotas, por meio de questionário aplicado entre os meses de junho e setembro de 2021. Como principais resultados, os estudantes conseguiram desenvolver algumas atividades para estimular o bem-estar durante o ERE: 1. praticam hobby; 2. Demonstram empatia e compreensão; 3. Se preocupam em aumentar a resiliência; 4. Se consideram capazes de satisfazer suas próprias necessidades fisiológicas. 5. A emoção positiva mais sentida pelos estudantes foi a coragem.

*Palavras-chave:* Felicidade, Educação Positiva, PERMA, Secretariado Executivo, Ensino Superior

## Welfare theory in the context of emergency remote education at the Federal University of Paraíba

### Abstract

The problematic of this paper focuses on the positive aspects that could be cultivated during Emergency Remote Learning (ERE), aiming to minimize negative mental health impacts and promote well-being. The overall objective is to investigate the elements of Well-Being Theory that were used by students to develop positive experiences during the ERE in Bilingual Executive Secretarial. The research methodology is bibliographic and exploratory, with a quantitative approach and data collection carried out with students who enrolled in remote courses, by means of a questionnaire applied between the months of June and September 2021. As main results, students were able to develop some activities to stimulate well-being during the RES: 1. they practice hobbies; 2. they demonstrate empathy and understanding; 3. they care about increasing resilience; 4. they consider themselves capable of meeting their own physiological needs 5. the most positive emotion felt by the students was courage.

*Keywords:* Happiness, Positive Education. PERMA. Executive Secretary. Higher Education

---

\*Professora na Universidade Federal da Paraíba, no Centro de Ciências Aplicadas e Educação; Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente; Mestre em Gestão do Desenvolvimento Local Sustentável; Graduação em Secretariado Executivo. Santiago.  
cibelle@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-8211-7274>

\*\*Graduação em Secretariado Executivo Bilíngue, na Universidade Federal da Paraíba.  
Jayne01azevedo@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-6770-2259>

## Introdução

A pandemia da Covid-19 trouxe um cenário de calamidade para todos os estados brasileiros, já que a saúde pública ficou comprometida, passando a modificar a vida e a rotina da população que, agora, precisa seguir diversas normas e protocolos de biossegurança para tentar evitar mais contaminações do coronavírus. Isto se dá porque a Covid-19 tem provocado uma taxa enorme de letalidade, de modo que foram criadas no Brasil medidas de isolamento e distanciamento social, assim como o uso de álcool 70% e máscara para diminuir o contágio e a proliferação do vírus. Todo o processo de adaptação foi sendo normatizado e orientado pelos Ministérios da Educação, da Economia e da Saúde, a partir de documentos que foram se atualizando de acordo com cada cenário, visando regular as atividades ligadas à educação, a exemplo das normativas de nº 343, 345 e 373 (Portaria nº 343, 2020; Portaria nº 345, 2020; Portaria nº 373, 2020). Tais legislações preveem a suspensão de aulas presenciais e sugerem a implantação da modalidade remota como solução emergencial.

Com essas medidas, houve a paralisação de quase todos os setores da economia, inclusive, das atividades de ensino presencial das escolas e universidades, em que algumas adotaram o Ensino Remoto Emergencial (ERE). Diferentemente do Ensino à Distância (EAD), o ensino remoto é uma modalidade de ensino que, por motivo emergencial, precisa ocorrer de forma não presencial, e “é emergencial porque não houve planejamento para uma transição tão repentina” (Teixeira-de-Carvalho, Dias Junior, & Kruta-Bispo, 2021, p. 5). Logo, o ERE deve ser algo temporário, embora com o seu início, nem sempre é possível estabelecer uma data para se encerrar.

Na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Teixeira-de-Carvalho *et al.* (2021) trazem um relato holístico sobre as primeiras ações, problemáticas, dúvidas, reuniões e atitudes tomadas para compreender os desafios e as possibilidades do Ensino Remoto Emergencial na Instituição. Por exemplo, inicialmente, houve uma confusão conceitual entre a modalidade do Ensino Remoto Emergencial (ERE) e o Ensino à Distância (EaD). Sobre isso, Teixeira-de-Carvalho *et al.* (2021, pp. 4-5), afirmam que “os professores que ensinam no EaD estão capacitados para preparar conteúdos e recursos pedagógicos nessa modalidade e contam com a atuação de tutores que auxiliam e lhes dão apoio no processo de ensino-aprendizagem” A maneira abrupta como ocorreu o término de um semestre que era totalmente presencial, e como se deu o início de outro totalmente remoto, mostrou as dificuldades no processo de ensino-aprendizagem tanto dos

estudantes quanto dos professores, que incluem “[...] a falta de habilidade com o manuseio das ferramentas e a falha na internet e o curto tempo de adaptação às tecnologias” (Lima, Silva Júnior, & Coutinho, 2020, p. 38), entre outras. Por isso, no ERE os professores reclamavam dessa falta de preparação pedagógica, bem como equipamentos suficientes como computador com webcam, internet de qualidade, conhecer *softwares* específicos para mediar a interação entre estudante-professor.

O desafio começa quando, de forma repentina, todos precisaram se ambientar com essas novas ferramentas de ensino que foram o canal pelo qual os professores e os estudantes usam para construir conhecimento. Todo esse processo de mudança, exige de ambas as partes habilidades para utilizar equipamentos, aplicativos, *softwares*, *internet* com conexão de qualidade, autoliderança, gestão de tempo etc., para que o ensino-aprendizagem tenha o menor impacto negativo possível. Com a pausa no ensino presencial e a adesão de um ensino remoto emergencial, viu-se o âmbito educacional passar por transformações, exigindo que o estudante, o professor e os gestores escolares estabelecessem uma conexão digital para continuarem construindo, juntos, novos saberes.

O ensino remoto impõe, portanto, o desenvolvimento de habilidades no manejo das tecnologias, equipamentos, ambiente domiciliar mais reservado, além de uma internet de qualidade. Outros desafios surgiram nesse “novo normal da educação” e perpassam pela inclusão tecnológica e digital, tanto do docente quanto do discente, para garantir o processo de ensino e aprendizagem, enquanto durar a pandemia da Covid-19.

Alguns estudos apresentam diversos desafios encontrados pelos docentes e discentes para darem continuidade às disciplinas: Falta de motivação, Complexidade, Base de Ensino (Bulhões, Santana, Lira, & Rego, 2022); Facilidade de dispersão da atenção Falta de espaço favorável, os recursos usados não favorecem a aprendizagem (Silva, Souza, Menezes, 2020); falta de equipamentos modernos para o acesso às aulas, internet de qualidade e domínio sobre metodologias didáticas (Oliveira, & Oliveira, 2020). Nessas pesquisas, percebe-se a ênfase que os pesquisadores e os entrevistados/questionados deram às dificuldades existentes no ensino remoto, bem como o preconceito sobre a efetividade do ensino-aprendizagem nessa nova modalidade.

Para além, é possível complementar que alguns discursos em torno do “novo normal” do ERE, também focam na baixa estima dos estudantes nas salas virtuais, no *mindset* negativo do ensino remoto,

bem como no medo, na insegurança e nos incômodos gerados a partir da vivência na sala de aula remota. “Os *mindsets* nada mais são do que crenças. São crenças poderosas, mas são apenas algo que está em sua mente, e você pode mudar sua mente” (Dweck, 2017, p. 25). Quando a pessoa adquire uma nova mentalidade, ela está assumindo um novo comportamento e, por isso, se sente motivada a buscar situações que lhe permitam colocar em prática as novas atitudes.

Viu-se, então, muitos desafios existentes a serem superados por ambos os lados, cujas dificuldades começaram a fazer parte dos discursos em diversas reuniões, nas palestras das aulas inaugurais e no dia a dia das disciplinas. Porém, em um cenário negativo iminente do ERE, acredita-se que também pode haver o lado positivo como pode ser visto nos achados de (Monteiro, & Momesso, 2021, p. 143) “[...] amplia-se o acesso dos estudos a um número maior de participantes, além de haver maior interação entre regiões mais distante, além do custo também ser mais acessível, haja vista que o tempo de locomoção é um período a mais que os discentes poderiam se dedicar aos estudos”. Com isso, tem-se a hipótese de que os estudantes, sujeitos da pesquisa, não desenvolvem nenhuma atividade que contribua para desenvolver o seu próprio bem-estar durante as aulas do ERE.

Imersos em um contexto diferenciado, diversos estudantes demonstravam apatia, desânimo, desmotivação, tristeza, ansiedade, entre outros, sempre enaltecendo e discursando sobre o ERE de forma negativa. Portanto, este artigo se propõe a discutir o contexto do Ensino Remoto Emergencial (ERE), para ampliar a percepção dos aspectos positivos existentes nessa modalidade de ensino, sendo amparada pela Teoria do Bem-Estar, cujos pilares são: Emoção Positiva (*Positive Emotion*), Envolvimento (*Engagement*), Significado (*Meaning*), Relações Positivas (*Positive Relationships*) e Realização Pessoal (*Accomplishment*), resumidos pelo acrônimo em inglês PERMA. Pressupõe-se que, ao mesmo tempo em que o ERE apresentou as dificuldades tanto para os professores quanto aos estudantes, ele também trouxe aspectos positivos, os quais podem ser investigados a partir do modelo PERMA.

Desse jeito, a problemática da pesquisa vai para além dos estudos que só apontam as dificuldades do ensino remoto, no sentido de contribuir com os debates do campo científico da Psicologia Positiva, pois é possível enxergar aspectos positivos durante essa emergente modalidade de ensino. Problematiza-se, então, a mentalidade e o comportamento dos estudantes do curso de Secretariado Executivo Bilingue da UFPB em relação ao contexto do ERE, na perspec-

tiva de apontar as estratégias utilizadas por eles para estimular a sensação de bem-estar, mesmo em meio aos desafios do Ensino Remoto Emergencial. Mais que olhar as questões desafiadoras do ERE, é preciso explorar o comportamento dos estudantes para desenvolver situações de bem-estar, buscando potencializar as experiências acadêmicas com mais altruísmo por meio de uma mentalidade e atitudes mais positivas.

Assim, a questão de pesquisa norteadora indaga: de que forma os elementos da Teoria do Bem-Estar utilizados pelos estudantes contribuem para desenvolver experiências positivas durante o ERE em Secretariado Executivo Bilingue, na UFPB. O objetivo geral foca em investigar os elementos da Teoria do Bem-Estar que são utilizados pelos estudantes para desenvolver experiências positivas durante o ERE em Secretariado Executivo Bilingue, da UFPB. O objetivo específico pretende apontar as contribuições positivas das aulas nos períodos remotos.

Portanto, justifica-se a relevância desse estudo por causa da sociedade se encontrar, ainda, em cenário pandêmico, necessitando investigar e fazer apontamentos sobre os aspectos positivos que existem no Ensino Remoto Emergencial. Primeiro, espera-se que os resultados estimulem os estudantes e professores desenvolverem uma mentalidade mais otimista e positiva, mesmo com as intempéries do ERE. Segundo, porque é preciso reconhecer e valorizar o comportamento dos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem do ERE, a partir dos esforços empreendidos por cada um da gestão acadêmica-universitária, para que a sala virtual seja também mais humanizada. Terceiro, porque os docentes e discentes precisam ser resilientes com as transformações a que foram submetidos com o ERE, de modo que é necessário enxergar o que há de positivo no ERE. Quarto, pelo ineditismo da abordagem que correlaciona a educação positiva à luz da de Martin Seligman com a área profissional de Secretariado Executivo.

Por fim, vislumbra-se que a temática da positividade no Ensino Remoto Emergencial, pode ser uma oportunidade para gerar dados e informações que possam contribuir para elevar a autoestima dos docentes, discentes e gestores educacionais, estendendo para o ensino presencial. Nesse caso, os sujeitos da pesquisa são os estudantes do curso de Secretariado Executivo Bilingue da UFPB que, ao responder ao questionário com questões voltadas para os cinco pilares da Teoria do Bem-Estar, podem exercitar a autorreflexão sobre as atividades que eles têm feito para se sentirem bem com as aulas remotas. Introduzir aspectos do bem-estar na graduação, é explorar teorias e comportamentos “[...] como um antídoto à depressão, como um meio

para aumentar a satisfação com a vida, e como um auxílio a uma melhor aprendizagem e a um pensamento mais criativo” (Seligman, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009, p. 295). Com isso, espera-se que haja mais empatia e humanização por parte dos docentes, mas também dos estudantes com os seus colegas de classe, em busca de uma educação positiva em que, tanto o professor quanto o estudante, construam novos saberes. E, por fim, consigam ressignificar suas percepções e práticas negativas a partir de uma nova mentalidade, uma mentalidade mais positiva no ERE.

## Referencial teórico

### *O Ensino Remoto Emergencial no Contexto de Pandemia da Covid-19*

Com a pandemia da Covid-19, o Ministério da Educação (MEC) publicou a Portaria nº 343, de 17 de março de 2020, que dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de calamidade provocada pelo SARS-CoV-2. O Art. 1º da Portaria nº343/2020 autoriza, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento, por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação, nos limites estabelecidos pela legislação em vigor [...]. Dessa forma, as instituições de ensino federais transferiram suas atividades de ensino, pesquisa, extensão e gestão, que antes eram realizadas presencialmente, para um formato com o uso de ferramentas digitais, possibilitando a manutenção da sua rotina de forma remota, provocando mais um rompimento de paradigmas.

Nesse contexto, a UFPB, em atendimento a Instrução Normativa nº 21 de 16 de março de 2020, do Ministério da Economia, publicou a Portaria nº 90, de 17 de março de 2020, suspendendo as atividades presenciais no âmbito do ensino, pesquisa, extensão e gestão. Como o calendário acadêmico do semestre 2019.2 estava previsto para encerrar no dia 01 de abril de 2020, os professores tiveram que encaminhar os conteúdos e as avaliações das disciplinas para os estudantes por meio do Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA), ou seja, concluir o semestre com atividades virtuais. Assim, nasceu o novo normal no âmbito acadêmico da UFPB, dando início a algumas sequências de semestres remotos. O Ensino Remoto Emergencial (ERE) é uma modalidade criada às pressas, em decorrência da pandemia pela Covid-19, para o ensino presencial onde os professores produziram materiais para que os estudantes estudassem em casa, como estratégia didático-pedagógica para diminuir os impactos gerados pelo isolamento social (Cunha, Mourad, Zanella, & Burchard,

2021, p. 14).

Compreende-se que o ERE é caracterizado por uma adaptação do ambiente escolar de forma urgente, em que o ensino-aprendizagem assume uma nova roupagem baseado, exclusivamente, em recursos tecnológicos e a distância. Para o Ensino Remoto Emergencial, a sala de aula exige a articulação e o planejamento das atividades “mediadas por plataformas digitais assíncronas e síncronas, com encontros frequentes durante a semana” (Alves, 2020, p. 358). Para as disciplinas de ERE da UFPB, pode-se utilizar o *Google Meet*, o *Zoom* e o *Microsoft Teams* para os encontros síncronos, e o *Sigaa*, o *Moodle* e o *Google Classroom* para as atividades assíncronas.

As aulas síncronas são aquelas em que o ambiente de “professores e estudantes estão sincronizados, as informações são passadas e recebidas num tempo definido” (Souza, & Santos, 2020, p. 88). Divididos por uma tela de computador, smartphone ou tablet, os estudantes e professores têm a possibilidade de olharem e manterem a interação ideal para dar vida a um ambiente de sala de aula virtual. Com isso, os semestres passaram a ser planejados e implementados considerando o uso de diversas plataformas virtuais para os encontros ao vivo como *Zoom*, *Google Meet*, *Microsoft Teams*, entre outros. Nas aulas on-line, os estudantes e professores podem dialogar, questionar, tirar dúvidas, interagir, apoiar um ao outro, entreter e se auto motivarem para superarem as dificuldades do ERE, além de dar continuidade ao ensino.

Já as aulas assíncronas “não requerem simultaneidade no processo de interação entre os participantes, permitindo maior flexibilidade temporal e espacial” (Oliveira, & Souza, 2020, p. 11). Para continuar oportunizando o aprendizado, mesmo sem a conexão simultânea de professores e estudantes, os docentes utilizaram diversas estratégias para manter os estudantes conectados e interagindo durante todo o semestre, com o auxílio de *softwares* como o *Google Classroom* e *Moodle*. Desse jeito, os professores hospedaram materiais e arquivos digitais (livros, artigos, matérias jornalísticas, vídeos, *podcast*, entre outros) e realizaram atividades de avaliação.

Devido a essa mudança do ensino presencial para o remoto, agora é necessária uma rápida adaptação para um novo formato que exige novas habilidades e utilização de alternativas que possibilitem os professores e estudantes minimizarem os impactos dessa mudança, criando estratégias diferenciadas de aprendizagem. Esse processo exige engajamento, interação, equipamentos e criatividade dos docentes. Para isso, os diversos professores precisaram de formação complementar para aprender e aprimorar as suas ha-

bilidades para construir suas atividades, integralmente, por meio de ferramentas digitais,

Embora os docentes utilizem diversas estratégias para diminuir o afastamento dos estudantes aos professores e aos próprios colegas, é necessário quebrar paradigmas sociais e explorar aspectos do comportamento humano que ajudem a tornar o ambiente virtual mais acolhedor, motivante, prazeroso e que diminua o estresse e a ansiedade. Encontrar a fonte que motiva e impulsiona o relacionamento mais humanizado entre professores e estudantes, é substancial para apaziguar e minimizar a frieza provocada pelo excesso de tecnologias entre as pessoas.

Todavia, mesmo diante de uma situação adversa, em que as dificuldades, as adversidades, e as novidades são requeridas de forma urgente, é possível explorar as potencialidades de uma educação positiva para o ERE. Deve-se buscar na Educação Positiva do ERE a possibilidade de transformar e ressignificar as percepções do ensino remoto, focando em experiências que provocam felicidade e bem-estar para os estudantes e professores. Sobre isso, é pujante dizer que a Teoria do Bem-Estar pode contribuir para o florescimento do indivíduo em qualquer contexto, inclusive na área educacional.

### ***Contribuições da Teoria do Bem-Estar para uma Educação Positiva***

A educação é um ato de transmitir conhecimento através de um processo contínuo que desenvolve no indivíduo habilidades como ler, escrever, interagir, comunicar e se profissionalizar. Partindo da preocupação na forma como o conteúdo dos componentes curriculares são transmitidos em sala de aula, é que alguns educadores começaram a problematizar os efeitos pedagógicos da aprendizagem e de um ensino mais humanizado. “O processo educativo humanizador considera as experiências e a realidade de cada um, sem discriminar as experiências e conhecimentos das classes populares, sem supor que essas vivências sejam irrelevantes (Costa, & Pavan, 2021, p. 6). O professor não deve focar só ensino da ementa, mas na interação com os estudantes antes, durante e depois da aula, no sentido de identificar especificidades individuais de cada estudante.

A forma como esse relacionamento é desenvolvido, deve refletir na educação positiva, por meio de interação, experiências, diálogos e atitudes, pois o objetivo vai além da formação profissional do indivíduo, mas na evolução psicológica para um aprendizado com mais satisfação e menos sofrimento. Explorando vivências com empatia em que os professores demonstrem se importar de verdade com os estudan-

tes, é possível estabelecer e extrair informações que o ajude traçar o perfil da turma e dos discentes, individual e coletivamente, mapeando as variáveis que estimulam e proporcionam o bem-estar do estudante em diversas atividades curriculares.

Nessa questão, tem-se a educação positiva que é definida por Seligman *et al.* (2009) “como educação tradicional focada no desenvolvimento de habilidades acadêmicas, complementada por abordagens que nutrem o bem-estar e promovem uma boa saúde mental dentro da comunidade escolar”. É fundamental que o docente esteja aberto e sensível para compreender os diversos contextos trazidos pelos estudantes para o ambiente acadêmico, buscando desenvolver uma educação mais positiva. “Educação Positiva é a união da ciência da Psicologia Positiva com a melhor prática de ensino, para estimular e apoiar o florescimento de escolas e indivíduos” (Norrish, 2015, p. 28). Além de ter uma preocupação pela formação profissional, o docente pode desempenhar sua função a partir do “conhecimento integrador e inovador, do desenvolvimento da autoestima e do conhecimento (valorização de todos); a formação de alunos empreendedores (criativos, com iniciativa) e a construção de alunos cidadãos (com valores individuais e sociais) (Moran, Masetto, & Behren, 2013, p. 13)”, mas sem deixar de priorizar os aspectos que estimulam o bem-estar dos estudantes.

Segundo Cordeiro (2021, p. 40), “o objetivo da Teoria do Bem-Estar é aumentar o florescimento pelo aumento da emoção positiva, do engajamento, do sentido, dos relacionamentos positivos e da realização”. Em relação ao ensino remoto, o objetivo é tentar trazer o bem-estar ao estudante de forma individual ou em grupo, estimulando uma mentalidade e emoções positivas durante o ERE na pandemia da Covid-19. Sobre isso, esclarece-se que “a Psicologia Positiva é o bem-estar, que é o principal critério para a mensuração do bem-estar é o florescimento, e que o objetivo da psicologia positiva é aumentar esse florescimento” (Seligman, 2011, p. 14-15).

Compreendendo que a Teoria do Bem-Estar está nas bases da Psicologia Positiva, Seligman (2011) definiu cinco critérios mensuráveis para chegar ao florescimento humano: Emoção Positiva, Engajamento, Relacionamento, Sentido e Realização (resumido pelo acrônimo PERMA), os quais serão explanados a seguir.

Emoção Positiva: Para Seligman (2011, p. 22), uma vida baseada na busca por essas emoções positivas pode ser chamada de uma “vida agradável”. Buscando o florescimento do ser humano, uma vida agradável tem que ser nutrida por diversas emoções

positivas. Com isso, essas emoções para uma vida agradável, elevam o bem-estar psicológico e auxiliam no equilíbrio e no processo de criação de pensamentos. Consequentemente, as ações que são provenientes de uma mentalidade positiva, o indivíduo tem condições de se adequar às situações cotidianas quando cultiva boas emoções para exercitar a resiliência como, por exemplo, a alegria, o otimismo e a gratidão. A “[...]resiliência não explica apenas a superação, mas também o consequente desenvolvimento positivo e fortalecimento individual ou coletivo que decorre de múltiplas aprendizagens, inovações e transformações pessoais e contextuais.” (Yunes, Fernandes, & Weschenfelder, 2018, p. 85). Dessa forma, a resiliência ajuda o sujeito a cultivar emoções positivas que possibilitam driblar situações adversas, pois elas são a base para um comportamento mais resiliente. Com isso, a pessoa pode ter condições de se concentrar nos benefícios da emoção positiva para uma vida mais feliz.

Engajamento: “Diz respeito a entregar-se completamente a uma atividade, perdendo inclusive a noção do tempo e de si mesmo durante sua execução” (Sgorla, & Nicodem, 2018, p. 6). Entende-se que quando o indivíduo pode desempenhar atividades que o leve a uma vida engajada, por isso o engajamento está ligado ao interesse e as motivações empenhadas. Estar engajado em algo significa estar atraído e envolvido emocionalmente pelo sentimento de bem-estar que ele provoca. Conforme Huppert e So (2009), estudos evidenciam que os indivíduos que estão em processo de florescimento apresentam um elevado nível de bem-estar psicológico, pois estão mais propensos a contribuir com as pessoas ao seu redor e sua própria expectativa de vida, por meio do engajamento. A realização de trabalhos sociais e/ou voluntários, a prática de esportes e *hobbies* pode estimular a concentração no engajamento para uma vida agradável. O engajamento para alcançar o estado de *flow* é estimulado por momentos de criatividade, em que há uma entrega emocional e racional do indivíduo com foco e dedicação.

Relacionamentos Positivos: “os comportamentos intencionais positivos no relacionamento, do bebê ao adulto, sustentam as conexões interpessoais com o passar do tempo e contribuem para relacionamentos que prosperam” (Cordeiro, 2021, p. 97). Os indivíduos que possuem uma mentalidade positiva e focam no bem-estar cultivam relacionamentos de forma intencional, desenvolvem habilidades sociais e emocionais para se conectar com mais pessoas. Assim, Seligman (2002) afirma que as pessoas felizes tendem a ter mais amigos que as pessoas infelizes,

pois quando o indivíduo está feliz, ele pensa menos em si próprio e gosta de querer compartilhar o que ele tem de melhor. O relacionamento positivo entre as pessoas, portanto, precisa gerar significado mútuo para os envolvidos, visando que cada um empreenda esforços em atividades que fortaleçam esses vínculos pessoais. Logo, a empatia é uma emoção necessária nos relacionamentos, pois “ela é uma característica pela qual alguém identifica o que está na consciência de outra pessoa” (Sampaio, Camino, & Roazzi., 2009, p. 214).

Sentido no viver, significado ou propósito: Esse outro elemento do bem-estar para Seligman (2011), o indivíduo se projeta para servir a algo em que ele acredita ser maior que ele, para que o propósito ajude a sobreviver. Aqui, os indivíduos que focam no seu bem-estar, procuram um sentido para suas vidas, um propósito que lhe estimule. Centrado na existência humana, o sentido da vida pode ser descoberto de três maneiras diferentes: “1. Na criação de uma obra ou na realização de uma ação; 2. Na vivência de algo ou no encontro com alguém; 3. Na atitude que assumimos em relação ao sofrimento que se impõe a nós (Frankl, 2021, p. 110)”. Imbuído nessa questão do sentido de vida está “a esperança, os objetivos e metas de vida, espiritualidade, altruísmo, sentimento de pertencer a uma comunidade, de ser acolhido e colaborar para o desenvolvimento do bem-estar coletivo” (Borges, 2017, p. 68).

Realização: Seligman (2012, p. 15), “as pessoas que levam uma vida realizadora estão frequentemente absorvidas no que fazem, muitas vezes buscam o prazer avidamente e sentem emoção positiva (embora evanescente) quando ganham, e vencem a serviço de algo maior”. O ser humano é, por natureza, um animal gregário e tem q a necessidade de conviver e interagir. Todos os dias eles se relacionam físico ou emocionalmente, ou seja, estabelecendo redes de conexões que possibilitam criar vínculos positivos e, consequentemente, emoções mais positivas. Agir em prol de um significado, o indivíduo realizado deve ser capaz de satisfazer suas necessidades fisiológicas, buscando a segurança pessoal por meio dessa interrelação. Nutre-se uma necessidade de manter as conexões para alcançar a autorrealização.

Compreende-se que a Teoria do Bem-Estar é um constructo que faz parte do escopo da psicologia positiva que, por sua vez, abraça a educação positiva. Juntas, elas se concentram na afetividade construída na comunidade escolar/acadêmica, no relacionamento entre professores e estudantes. Com o advento das tecnologias, mas do que distanciar as pessoas, elas também podem ser utilizadas para estreitar as re-

lações humanas, bem como aproximá-las por meio de atitudes que, primeiramente, se importam com a felicidade do outro. Para isso, a psicologia positiva é incorporada à educação com o intuito de contribuir para a produção do bem-estar do professor enquanto ensina, e do estudante enquanto aprende.

Nisso, esse esteio teórico dá condições para investigar como os elementos da Teoria do Bem-Estar têm sido utilizados pelos estudantes de Secretariado Executivo Bilíngue da UFPB durante o Ensino Remoto Emergencial, estabelecido por conta da pandemia da Covid-19.

### Procedimentos metodológicos

Os procedimentos metodológicos desta pesquisa, quanto aos objetivos, são bibliográficos e exploratórios. A pesquisa bibliográfica trata sobre os aspectos do Ensino Remoto Emergencial adotado na pandemia da Covid-19, sob a ótica da Psicologia Positiva, numa abordagem da educação positiva para o ERE em Secretariado Executivo. Considerando que não existem trabalhos científicos na área do Secretariado Executivo Bilíngue que versem sobre a positividade existente no ensino remoto, esse estudo se torna relevante por apresentar as perspectivas e possibilidades para esta nova modalidade de ensino, por meio da interdisciplinaridade entre a área de Secretariado, Psicologia e Educação

A abordagem do estudo é quantitativa, a qual “considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las, (Prodanov, & Freitas, 2013, p. 69). Assim, buscou-se nos sujeitos explorar, quantitativamente, as atividades que eles desenvolvem referentes a cada pilar da Teoria do Bem-Estar, visando apontar como o PERMA pode estar presente no ERE.

Para consolidar o objetivo, foi utilizado um questionário em formulário *on-line* como principal instrumento para a coleta de dados, que elaborado a partir do formulário *Google Forms*. O questionário é uma “investigação composta por um número [...] elevado de questões apresentadas [...] às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”. O questionário estruturado foi elaborado com perguntas fechadas dicotômicas (sim, não e talvez) e de múltiplas seleções, além de perguntas abertas.

Visando alcançar os objetivos dessa pesquisa, as perguntas do questionário utilizadas são:

*Em quais períodos remotos você se matriculou?; As aulas nos períodos remotos contribuiu para ...; Emoções POSITIVAS que predominam no decorrer das aulas no ensino remoto; ENGAJAMENTO: desempenhar atividades que nos levam a um estado de plenitude e concentração o que torna a nossa vida engajada. Você.; RELACIONAMENTOS POSITIVOS: são os relacionamentos positivos que cultivamos durante a vida.; SENTIDO: o que move você até a felicidade.; REALIZAÇÃO: é o alcance de metas com o uso das virtudes por um sentido maior; Agir em prol de um significado, um sentido, de valores.*

O questionário foi enviado para os estudantes do curso de Secretariado Executivo Bilíngue da UFPB, com matrícula ativa no período de 11 de junho a 21 de setembro de 2021, por meio de *e-mails* e grupos do *WhatsApp*, que se matricularam em alguma disciplina do ERE. A técnica amostral dos sujeitos filtrou os respondentes entre: os que se matricularam no ERE e os que não se matricularam. Assim, os estudantes do primeiro grupo puderam responder todas as perguntas do questionário, já os do segundo grupo, ao informar que não haviam se matriculado em nenhuma disciplina, foram levados para o final do questionário, não permitindo que eles respondessem às questões. Logo, a amostragem do estudo se deu por acessibilidade que, voluntariamente, se disponibilizaram a responder o questionário. Conforme informações fornecidas pela coordenação do curso, tinha-se no período especificado 250 estudantes ativos, que são considerados o universo da pesquisa e a amostra foi de 32,5%, devido ao retorno de 91 respostas.

Para analisar os dados coletados, utilizou a estatística descritiva analisando os dados por meio da variância e porcentagem. Usou-se a porcentagem e os dados foram apresentados em forma de gráficos do tipo barra, além de técnicas estatísticas de distribuição de frequências absolutas e relativas, para efeitos de mensuração das atividades de cada variável da Teoria do Bem-Estar praticada pelos estudantes. Por fim, apresentou-se as emoções positivas sentidas pelos estudantes no decorrer do curso das disciplinas remotas, foram apresentadas em forma de nuvens de palavras elaboradas com o uso do *software Atlas.ti*. Este recurso “tem por objetivo a busca pelo significado, pelo sentido, criando e recriando unidades de análise em diferentes momentos da investigação” (Forte, Pires, Trigo, & Martins, 2017, p. 2). A nuvem de palavras é uma representação visual que unifica e dá volume às palavras conforme a sua repetição, ou seja, quanto maior for a palavra, significa que ela foi apontada mais vezes que outras.

## **Análise e discussão dos resultados**

### ***O contexto do ERE em Secretariado Executivo Bilíngue da UFPB***

O *locus* em que se realizou a pesquisa é o Campus IV, da Universidade Federal da Paraíba, em que o curso de graduação presencial, Secretariado Executivo Bilíngue, está lotado desde o ano de 2006. Os sujeitos da pesquisa são os estudantes do referido curso Secretariado Executivo Bilíngue que estiveram matriculados em disciplinas ofertadas durante os semestres remotos, caracterizadas como Ensino Remoto Emergencial, por conta da pandemia da Covid-19. Então, em 2019.4, tinham 45,1% matriculados, enquanto em 2020.1/2020.2, 67% e 68,1%, respectivamente. Há uma diferença entre os matriculados de 2019.4 e 2020, justificada pelo contexto atípico de aulas remotas que provocaram resistência e dúvida por parte dos estudantes. Conforme apontado por Teixeira-de-Carvalho *et al.* (2021), o Ensino Remoto Emergencial na UFPB precisaria acontecer, inicialmente, de forma experimental.

Diante de muitos desafios e receios por conta do primeiro período remoto, 2019.4, os estudantes não tinham a obrigatoriedade de efetivar matrícula nos componentes curriculares. Outrossim, os estudantes foram informados pela Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PRAPE) da UFPB que, para manter e/ou receber auxílios, era necessário comprovar matrícula ativa em, pelo menos, um componente curricular, ocasionando no aumento de matriculados nos semestres remotos seguintes. Por isso, nos semestres do ano de 2020, houve um aumento de matriculados porque os estudantes que não se matricularam anteriormente, enxergaram novas possibilidades de iniciar e concluir um semestre remoto, quando viram as experiências de seus colegas.

Quando os estudantes ingressam na universidade, aos poucos, nutrem as expectativas com a colação de grau para ampliar suas possibilidades de inserção no mercado de trabalho. Então, quando eles se viram na dualidade entre cursar as disciplinas de forma remota e esperar o retorno presencial das aulas (que não tinha previsão de retorno), se motivaram a experimentar essa nova modalidade de ensino, buscando adiantar o máximo possível das disciplinas e minimizar o retardo da conclusão do curso. Saber se reinventar em momentos difíceis revela que uma parcela dos sujeitos da pesquisa já possuía uma mentalidade mais positiva e que, mesmo com às dificuldades com o ensino remoto, foram resilientes frente às mudanças impostas pelo ERE.

Em complemento, enxergar o esforço que os

docentes e gestores estavam empreendendo para que o ERE fosse mais benéfico que prejudicial, aponta para mais uma variável positiva que os estudantes avistaram no Ensino Remoto Emergencial do curso de Secretariado Executivo Bilíngue da UFPB. Tais atitudes revelam uma mentalidade de crescimento. Conforme Dweck (2006), os indivíduos buscam se desenvolver e crescer, mesmo com as dificuldades, pois essa mentalidade não é limitante, mas o impulsiona a ser indivíduo mais colaborativos, mais comprometidos em aprender e crescer, mais inovadores e com um potencial de gestão muito maior.

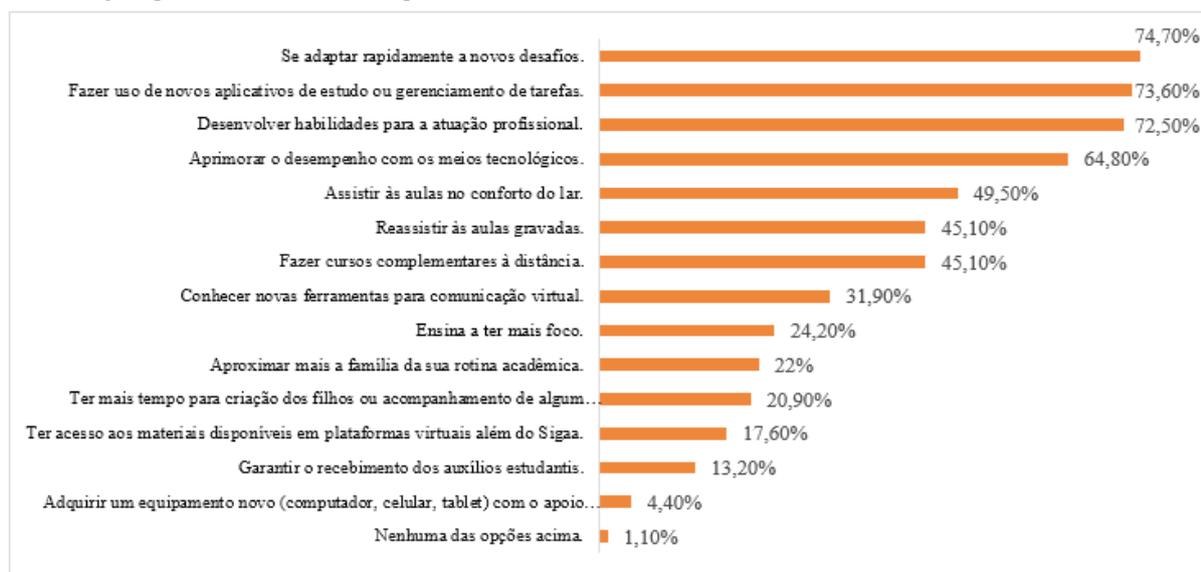
No contexto educacional, os estudantes de Secretariado Executivo Bilíngue da UFPB, com *mindset* de crescimento no ERE, apresentam um comportamento mais otimista e esperançoso, enxergando novas possibilidades de aprendizado e de atuação profissional, como é o caso do secretariado remoto. Entende-se que *mindset* é uma nova mentalidade ou postura adquirida pelo indivíduo por meio de um conjunto de crenças acerca do seu potencial que influencia a forma com que cada pessoa encara desafios e se desenvolve (Dweck, 2017). É a possibilidade do ser humano abrir-se para aprender algo novo, desenvolver novas capacidades e explorar nossas potencialidades e qualificações ditadas pelo cérebro.

Posteriormente, na Figura 1, têm-se as contribuições positivas das aulas nos períodos remotos para os estudantes. Sobre isso, 74,70% dos sujeitos da pesquisa apontaram que “se adaptar rapidamente a novos desafios”, ou “fazer uso de novos aplicativos de estudo ou gerenciamento de tarefas” 73,60%, além de afirmarem “desenvolver habilidades para atuação profissional” (72,50%), e “aprimorar o desempenho com meios tecnológicos (64,80%) são algumas das contribuições positivas, entre outras expostas na Figura 1.

Nesse ponto, Silva, Santos, Jesus, & Silva (2021, p. 10) apontam outros aspectos positivos existentes no ERE: “ganho de tempo para estudos e realização de outras atividades pessoais, continuidade dos estudos, economia no transporte e na alimentação”, bem como a [...] “flexibilização dos locais e tempo para assistir aulas, autonomia dos estudantes e professores, desenvolvimento de habilidades para com o uso de plataforma digital, ser criativo e inovador” (p. 14). Isso não quer dizer que as dificuldades não existem, todavia, tem-se a intenção de extrair uma perspectiva mais positiva dos estudantes com a realização dessa pesquisa. Com isso, alguns discentes podem maximizar os discursos em torno das experiências do ensino remoto, elencando os pontos positivos e negativos, concomitantemente.

Figura 1

Contribuições positivas das aulas nos períodos remotos



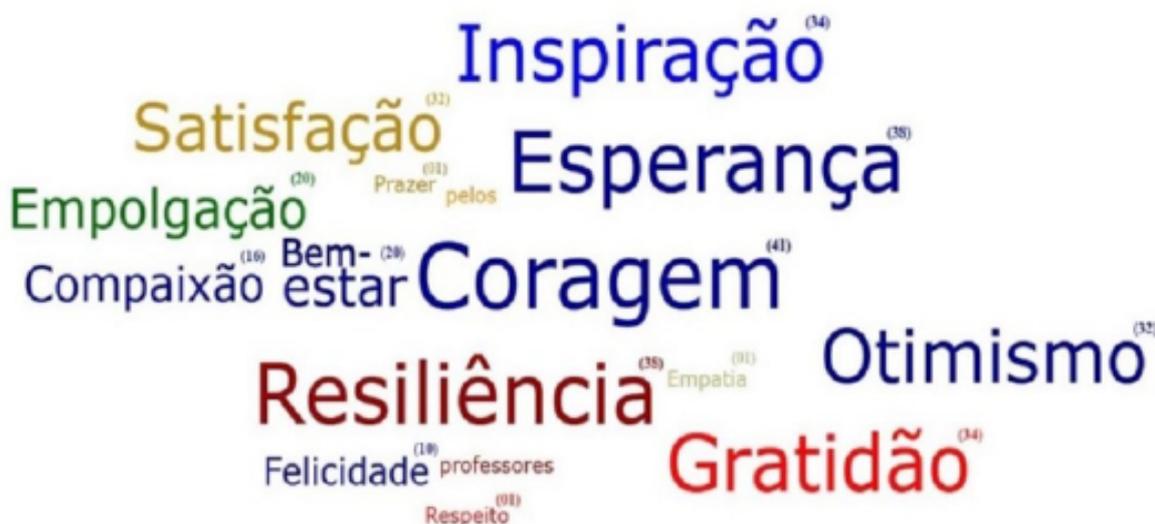
Fonte: dados da pesquisa (2022)

### ***Elementos da Teoria do Bem-Estar: a emoção positiva, o engajamento ou envolvimento, o sentido de vida ou significado, as relações positivas e a realização pessoal***

Nesta seção, os resultados são referentes aos elementos da Teoria do Bem-Estar propostos por Seligman (2011), já que eles contribuem para aumentar o florescimento do ser humano. O primeiro dos elementos refere-se às emoções positivas em que elas são “grandes equalizadoras do bem-estar e que todos nós estamos imersos nas emoções positivas e negativas” (Cordeiro, 2021, p. 89), cabendo ao indivíduo a capacidade de utilizar com mais frequência as positivas em detrimento das negativas. “Ao contrário das emoções negativas de enfrentamento, que identificam, isolam e combatem os fatores externos de irritação, as emoções positivas produzem e ampliam recursos psicológicos duradouros de que podemos usufruir mais tarde na vida” (Seligman, 2012, p. 33).

Figura 2

Emoções Positivas sentidas pelos estudantes no ensino remoto



Fonte: dados da pesquisa (2022)

A Figura 2 é uma nuvem de palavras, que foi formada pelas emoções positivas que são sentidas pelos estudantes de Secretariado Executivo Bilingue da UFPB, durante o ensino remoto. Em cima de cada palavra, tem-se um número que representa a quantidade de vezes em que ela foi selecionada pelos respectivos estudantes. Então, a coragem (41), a resiliência (38), a esperança (38) e a inspiração (34) são as emoções que mais foram sentidas pelos estudantes durante o Ensino Remoto Emergencial.

A coragem está relacionada à confiança em que o indivíduo experimenta uma força mental e moral para resistir a perigos e dificuldades, e é considerada uma emoção positiva pois leva as pessoas a alcançarem resultados (Desmet, 2012). No ERE, os estudantes alegaram sentir coragem de realizar matrícula, já que o cenário não era tão favorável por apresentar muitas incertezas e dúvidas de como essa modalidade funcionaria. Quando focaram nos resultados que queriam alcançar, que podem ser vistos na Figura 4, os estudantes de Secretariado Executivo Bilingüe mostraram segurança e se encorajaram a acolher o ensino remoto emergencial.

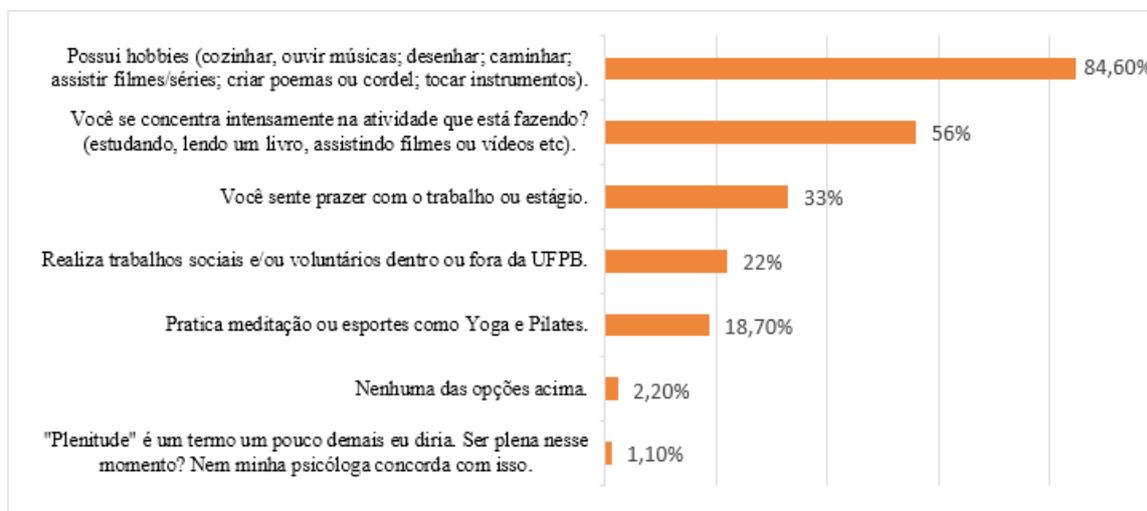
A resiliência também foi uma emoção positiva bastante apontada pelos estudantes, esse resultado corrobora com o referencial teórico em que já traz a resiliência como um dos elementos que ajuda a driblar as dificuldades, pois os estudantes a enxergam como uma emoção capaz de proporcionar um bem-estar maior.

A esperança indicada pelos estudantes, pode representar expectativas de que o ERE, talvez, não seria tão problemático como ele estava se apresentando e, por isso, nutriram essa emoção para ajudar a ingressar no novo normal da educação. Nisso, Freire (1992, s. p. como citado em Moretti & Darsie, 2021, p. 1) “é preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperar; porque tem gente que tem esperança do verbo esperar. E esperança do verbo esperar não é esperança, é espera. Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo...”). Logo, isso diz respeito aos estudantes que foram ativos, saindo do estado de passividade para protagonizar sua própria história no ERE, na perspectiva de buscar aquilo que se almeja.

A Figura 3 apresenta as respostas dos estudantes sobre o desempenho nas atividades que estimulam o engajamento e concentração para uma vida mais plena, em que 84,60% informaram possuir algum *hobbie* como cozinhar, ouvir músicas, desenhar, caminhar, assistir filmes; séries, pedalar, cantar, pintar, entre outros.

**Figura 3**

*Desempenho de atividades que estimulam o engajamento e concentração para uma vida de plenitude*



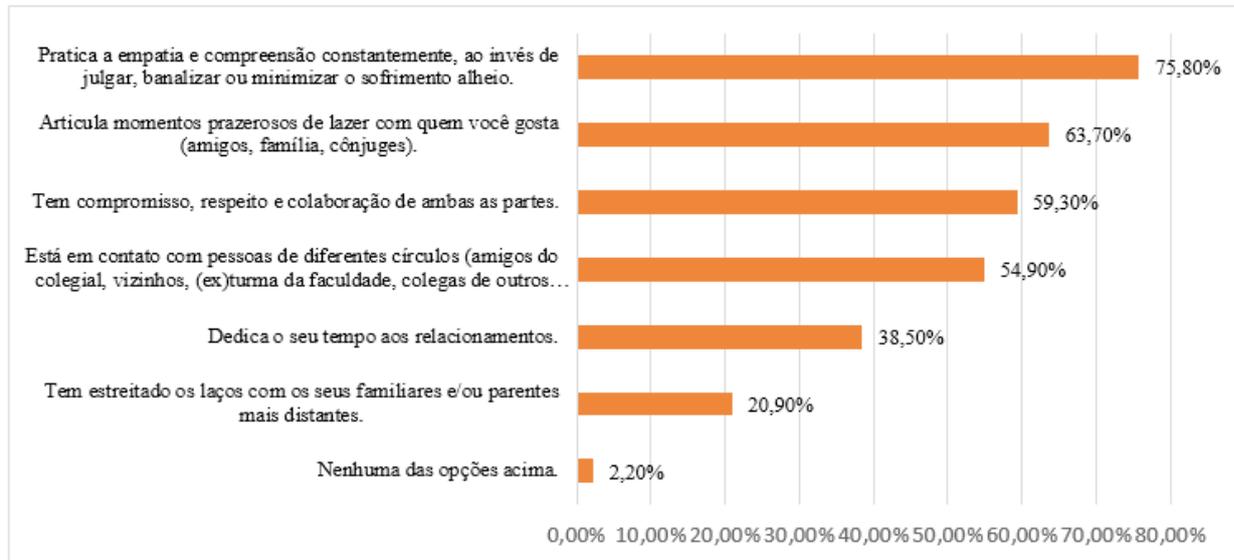
Fonte: dados da pesquisa (2022)

Já 56% argumentaram que quando estão engajados em alguma atividade, estão diretamente conectados com ela, sem se distrair ou dividir a atenção. Por exemplo: ao ler um livro, essa amostra de estudantes afirmou se concentrar na leitura, deixando de lado outras atividades corriqueiras como acessar as redes sociais, ouvir músicas, assistir televisão. Em contraposição, 33% sentem prazer com o trabalho ou estágio, seguido de 33% realiza trabalhos sociais ou voluntários dentro ou fora da UFPB, refletindo a busca do bem-estar por meio do engajamento que é proposto por Seligman (2011).

Entende-se que possuir *hobbies* é algo essencial para os indivíduos que precisam aliviar o estresse, melhorar o humor, além de demonstrar autocuidado físico e mental. Nessa questão, Abacar, Aliante, & Antônio (2021), apontam que o *hobbie* é uma das formas utilizadas para regular o estado emocional associado ao estresse. Com isso, os *hobbies* podem produzir satisfação, concentração e criatividade, além de poderem colaborar para o bem-estar, visando potencializar aprendizados e significados que dão sentido à vida a partir das somatizações do engajamento do indivíduo com às emoções positivas.

A Figura 4, por sua vez, aponta os dados referentes à forma como os estudantes desenvolvem seus relacionamentos positivos, pois esse elemento faz parte de uma vida com bem-estar, em que 75,80% afirmam que praticam a empatia e a compreensão.

**Figura 4**  
Para cultivar Relacionamentos Positivos

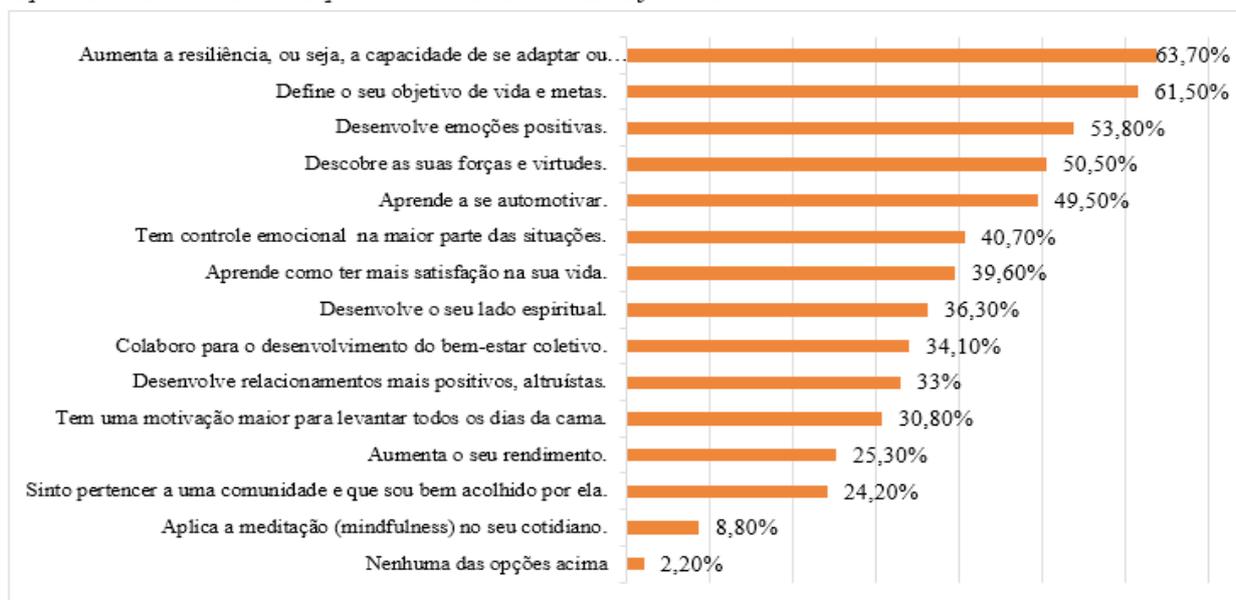


Fonte: dados da pesquisa (2022)

A empatia pode ser entendida “como uma habilidade cognitiva que representa a capacidade de compreender os sinais emocionais e, assim, ampliar uma maior compreensão do outro (Souza, Hokama, & Hokama, 2020, p. 152). Cada estudante tem as suas problemáticas, de modo que eles mesmos podem explorar a empatia com os seus colegas e os professores. Ouvir para compreender tem sido uma prática utilizada pelos estudantes para ampliar e cativar os relacionamentos positivos durante o ERE da pandemia da Covid-19.

Os estudantes indicaram os aspectos do Sentido de Vida que o movem até a felicidade, segundo a Figura 5, em que 63,70% “aumenta a resiliência”, 61,50% conseguem definir seu objetivo de vida e metas, enquanto 53,80% desenvolvem emoções positivas e, por fim, 50,50% descobrem suas forças e virtudes. O conceito de resiliência pode ser utilizado para descrever a capacidade dos seres humanos lidarem melhor com situações desafiadoras, exigindo reinvenção para poder superar as adversidades e, assim, readaptar-se de acordo com cada situação.

**Figura 5**  
Aspectos do Sentido da Vida que movem o estudante até a felicidade



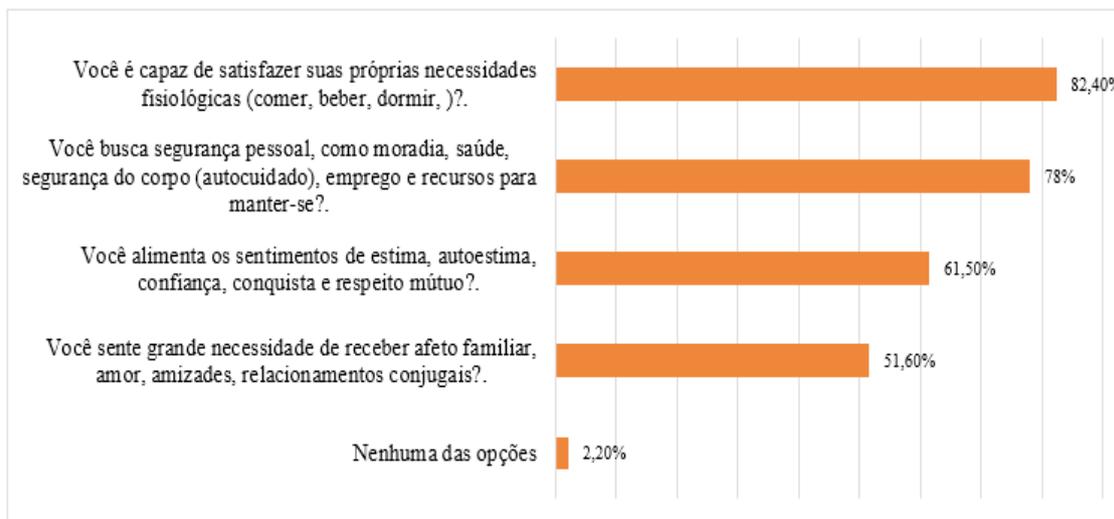
Fonte: dados da pesquisa (2022)

Um estudante resiliente tem possibilidades de exercitar sua maturidade emocional em situações complexas, exercer influências positivas para o processo de evolução individual, já que o próprio contexto universitário durante a pandemia potencializa problemas de desigualdades sociais, falta de equidade, dificuldades na acessibilidade das tecnologias digitais. Com isso, o caos existe para que, nessa desordem, ocorra o florescimento pessoal. Ser resiliente pode permitir o aumento do otimismo, gerar confiança e auxiliar em atitudes racionais, coerentes e assertivas, além de reforçar os pontos positivos da vida e todo esse processo pode facilitar no alcance de metas, por meio de um *mindset* positivo.

Considera-se, então, que o sentido de vida exige a exploração do autoconhecimento, pois para definir os objetivos e metas de curto, médio e longo prazo é preciso conhecer suas forças e fraqueza, bem como as ameaças e possibilidades pessoais. Sentido da Vida é “o motivo, o para quê, a razão pela qual se luta por alguma coisa ou para se ser de uma determinada maneira, ou seja, é o que orienta e guia os indivíduos” (Frankl, 1986, p. 45 como citado em Portugal, 2017, p. 3).

**Figura 6**

*Alcance de metas e virtudes para um sentido maior com a Realização Pessoal*



Fonte: dados da pesquisa (2022)

A Figura 6, então, traz as questões apontadas pelos estudantes para alcançar a realização, como o último elemento do bem-estar. Então, 82,40% disseram que eles são capazes de satisfazer suas próprias necessidades fisiológicas, seguidas da segurança pessoal conforme Maslow, em sua pirâmide das necessidades.

Ademais, 61,50% alegaram que alimenta sentimentos de estima, autoestima, confiança e respeito mútuo, enquanto 51,60% sentem grande necessidade de receber afeto familiar. Tais variáveis mostram que para os estudantes focarem na realização como um item do bem-estar, é preciso atender suas necessidades fisiológicas, ter segurança pessoal, antes de desenvolver sentimentos de estima e afeto. Com isso, percebe-se que a realização tem como base a autorrealização, pois a busca pela conquista individual dá sentido à vida, de maneira que o indivíduo pode fazer escolhas livremente.

“O domínio da realização positiva encoraja o estabelecimento e busca de metas, dentro e fora da vida escolar, que sejam recompensadoras para si e tragam benefícios para outras pessoas e para a comunidade como um todo” (Norrish, 2015, p. 33). A realização serve como combustível para o alcance de metas, o que distingue bem isso é a busca pelo sucesso. A partir de entendimentos estabelecidos em Seligman (2011), a Realização Pessoal pode ser representada como uma forma instantânea de enxergar a vida como “bem-sucedida” e exitosa em vários contextos.

### Considerações finais

São evidentes os efeitos que a pandemia da Covid-19 provocou no ensino, rompendo com o modelo de educação tradicional e a configuração e sala de aula. Todavia, essa pesquisa demonstrou como a Teoria do Bem-Estar pode colaborar para o florescimento do estudante durante as aulas remotas, bem como possibilitar enxergar as diversas situações existentes no ERE de maneira mais positiva.

Como objetivo geral, foi possível é investigar os elementos da Teoria do Bem-Estar que são utilizados pelos estudantes para desenvolver experiências positivas durante o ERE em Secretariado Executivo Bilíngue, da UFPB. Para isso, o modelo PERMA foi utilizado nesse estudo para mensurar como os elementos da Teoria do Bem-Estar estão presentes no ERE. Primeiramente, investigou-se a opinião dos estudantes referente às emoções positivas que eram sentidas durante as aulas do ERE, em que a coragem, a inspiração, a esperança e a resiliência foram as mais citadas. Em seguida, o engajamento se mostra importante na construção do bem-estar, não só para o alcance dos resultados, mas para a realização e gratificação nas atividades. Então, os estudantes apontaram que possuem algum *hobbie* que o ajudam a se manter engajado e concentrado nas atividades acadêmicas que precisem ser realizadas.

Já o relacionamento positivo é considerado como um elemento importante para o bem-estar dos estudantes por conta dos contatos que as pessoas precisam estabelecer entre si, devido aos inúmeros benefícios ligados à conexão humana por meio da afetividade. Desse modo, os estudantes afirmaram que focam na empatia e na compreensão para ampliar e desenvolver relacionamentos positivos no âmbito da universidade.

Ademais, o sentido de vida, para os sujeitos desta pesquisa, aponta para o foco na resiliência, pois é preciso ser resiliente para estabelecer metas tangíveis para serem alcançadas com responsabilidade. As lutas e as dificuldades do Ensino Remoto Emergencial não devem tolher ou minimizar as convicções pessoais/profissionais, por isso que diversos estudantes alegaram possuir um objetivo de vida. Por último, a Realização é um elemento que deve ser buscada por si só, mesmo quando não está relacionada às emoções positivas. Logo, a Realização como um aspecto para o desenvolvimento do bem-estar dos estudantes universitário, se dá quando eles afirmam que, primeiramente, buscam satisfazer suas necessidades fisiológicas, seguido das seguranças pessoais.

Como objetivo específico, elencou-se as contribuições positivas das aulas nos períodos remotos: aprimorar o desempenho com a tecnologia, incluindo o conhecimento de novas ferramentas para comunicação virtual; se adaptar rapidamente a novos desafios, entre outros.

Por fim, objetivou-se apontar as contribuições positivas das aulas durante o ERE, em que os estudantes alegaram que puderam se adaptar rapidamente aos novos desafios, bem como fazer uso de novos aplicativos para estudo ou gerenciamento de tarefas. Além disso, o ERE contribuiu para desenvolver habilidades para o exercício profissional de Secretariado Executivo Bilingue e aprimorar o desempenho dos estudantes com os recursos tecnológicos.

Como limitação da pesquisa, tem-se a ausência de estudos no Secretariado que se relacionam com a Teoria do Bem-Estar ou felicidade, de modo que esse artigo se reserva a fazer um estudo exploratório e quantitativo. Aponta-se, também, para o baixo retorno das respostas, em comparação ao universo dos sujeitos, de modo que dificulta generalizar a aplicabilidade da Teoria do Bem-Estar no contexto universitário. Todavia, a partir dos resultados encontrados com essa pesquisa, nota-se que é possível ressignificar e dar novos sentidos às mudanças que surgem no ambiente educacional, como é o caso do ERE que foi implantado de forma emergente e abrupta. Em outros momentos, outros métodos científicos podem ser uti-

lizados para ampliar e esmiuçar outras variáveis que não puderam ser contempladas nessa pesquisa.

Considerando que cada indivíduo possui compreensões psicológicas e experiências distintas, é necessário o desenvolvimento de pesquisas qualitativas para captar a subjetividade dos estudantes e descrever fenômenos que não puderam ser mensurados com os métodos quantitativos. Para além dos pontos quantitativos, essa questão pode ser investigada explorando as narrativas do comportamento estudantil e docente que contribuem para o bem-estar nas disciplinas remotas.

## REFERÊNCIAS

- Abacar, M., Aliante, G., & António, J. F. (2021). *Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. Aletheia*, 54(2), 133-144.
- Alves, L. (2020). Educação remota: entre a ilusão e a realidade. *Interfaces Científicas-Educação*, 8(3), 348-365.
- Borges, E. (2017). *Psicologia positiva: uma mudança de perspectiva* (Vol. 1). Série Positiva Psicologia. Clube de Autores.
- Bulhões, F. K. M., Santana, M. V., Lira, F. M. & Rego, E. L. (2022). *Arquivos do Mudi*, v. 26, n. 1, p. 217 – 226.
- Cordeiro, M. (2021). *Psicologia Positiva e Educação: manual teórico-prático para desenvolver bem-estar na educação*. Oiticica.
- Costa, M. A., & Pavan, R. (2021). A importância de Paulo Freire para a educação humanizadora na educação superior. *Revista Docência do Ensino Superior*, 11, 1-13.
- Cunha, F. I. J., Mourad, L. A. F. A. P., Zanella, S. P., Burchard, C. P., Noronha, B. V. de., Azambuja, M. J. B. de., Carvalho, I. F., Santos, F. M., Mendes, J. N. B., & Hickmann, J. (2021). O ensino remoto é sinônimo de EAD? Proximidades e diferenças entre as duas experiências. In L. A. F. A. P. Mourad, F. Í. Cunha & W. Júnior Jorge (Orgs.), *Ensino Remoto Emergencial: experiências de docentes na pandemia* (pp. 10-24). Uniedusul.
- Desmet, P. M. A. (2012). Faces of Product Pleasure: 25 Positive Emotions in Human-Product Interactions. *International Journal of Design*, 6(2), 1-29.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: A nova psicologia do sucesso*. Casa aleatória.

- “A teoria do bem-estar no contexto do ensino remoto emergencial na Universidade Federal da Paraíba”
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. São Paulo: Objetiva.
- Forte, E.; Pires, D.; Trigo, S. & Martins, M. M. (2017). A hermenêutica e o software atlas.ti: União promissora. *Texto Contexto Enferm*, v. 26, n. 4, 2017.
- Frankl, V. E. (2021). *Um psicólogo no campo de concentração* (B. Alexander Trad.). Editora Auster.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them?*. OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs? University of Cambridge, Florença, Itália.
- Lima, N. R. B. S., Silva Júnior, J. J., & Coutinho, D. J. G. (2020). Desafios diante da modalidade remota na prática docente frente à pandemia da Covid-19. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 6(11), 30-41.
- Monteiro, S. A. S & Momesso, M. R. (2021). Positividades e fragilidades na percepção do discente do ensino remoto emergencial na pós-graduação a partir de um levantamento de dados. *Camine*, v.12, n. 2.
- Moran, M. J., Masetto, M. T., & Behren, A. M. (2013). *Novas tecnologias e mediação pedagógica* (21a ed.). Papirus Editora.
- Moretti, C. Z., & Darsie, C. (2021). Apresentação: apesar dos desafios, 2021 é um ano de celebração. *Reflexão e Ação*, 29(2), 01-05.
- Norrish, J. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar School journey*. Oxford: Oxford University Press.
- Oliveira, A. C. & Oliveira, J. C. (2020). *Educação on-line: o alcance e as dificuldades do ensino remoto em tempos de pandemia*. Anais do XI Encontro Nacional Perspetiva do ensino de história - perspectivas web, Ponta Grossa: ABEH, 2020. Disponível em: [https://www.perspectivas2020.abeh.org.br/resources/anais/19/epoh2020/1605235620\\_ARQUIVO\\_af86e-5351b76ec7b5b3ed11763ad6cf7.pdf](https://www.perspectivas2020.abeh.org.br/resources/anais/19/epoh2020/1605235620_ARQUIVO_af86e-5351b76ec7b5b3ed11763ad6cf7.pdf). Acesso em: 09 nov. 2022.
- Oliveira, H. V., & Souza, F. S. (2020). Do conteúdo programático ao sistema de avaliação: reflexões educacionais em tempos de pandemia (Covid-19). *Boletim de Conjuntura* (Boca), 2(5), 15-24.
- Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. (2020). *Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - Covid-19*. Ministério da Educação.
- Portaria nº 345, de 19 de março de 2020. (2020). *Altera a Portaria MEC nº 343, de 17 de março de 2020*. Ministério da Educação.
- Portaria nº 373, de 16 de março de 2020. (2020). *Estabelece orientações quanto às medidas protetivas, no âmbito do INSS, para enfrentamento da emergência de saúde pública decorrente da pandemia do coronavírus (COVID 19)*. Ministério da Economia/Instituto Nacional do Seguro Social/Presidência.
- Portaria nº 90, de 17 de março de 2020. (2020). *Dispõe sobre as medidas de prevenção e adequação do funcionamento da Universidade Federal da Paraíba às determinações oficiais referentes à emergência de saúde pública decorrente do Coronavírus (Covid-19)*. Universidade Federal da Paraíba, [http://www.prgg.ufpb.br/prpg/contents/downloads/Portaria\\_090\\_GR\\_Reitoria\\_UFPB.pdf/view](http://www.prgg.ufpb.br/prpg/contents/downloads/Portaria_090_GR_Reitoria_UFPB.pdf/view). Acesso em: 23.set.2022
- Portugal, M. V. (2017). *Versão portuguesa do questionário do sentido da vida: primeiros estudos psicométricos* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa.
- Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico* (2a ed.). Universidade Feevale.
- Sampaio, L. R., Camino, C.P. S., & Roazzi, A. (2009). Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. *Psicologia Ciência e Profissão*, 29(2), 212-227.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes Trad.). Objetiva.
- Seligman, M. E. P. *Florescer [recurso eletrônico]: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* / Martin E. P. Seligman; tradução Cristina Paixão Lopes. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. recurso digital

Seligman, M., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

Sgorla, K., & Nicodem, M. F. M. (2018). Educação Positiva: o ensino do bem-estar e suas implicações emocionais e cognitivas. *Pleiade*, 12(26), 42-59.

Silva, A. C. O., Souza, S. A. & Menezes, J. B. F. (2020). O ensino remoto na percepção discente: desafios e benefícios. *Dialogia*, São Paulo, n. 36, p. 298-315, set./dez.

Silva, F. O., Santos, B. M. L., Jesus, A. C. S. & Silva, J. M. Q., Lefundes, T. B., & Anjos, K. F. dos. (2021). Experiências em aulas remotas no contexto da pandemia da Covid-19. *Rev enferm UFPE on-line*, 15.

Souza, A. A., & Santos, M. G. S. (2020). Trilhando saberes e práticas na escola pública e privada a partir da experiência do ensino remoto emergencial. In J. M. C. Rodrigues & P. M. G. dos Santos (Orgs.), *Reflexões e desafios das novas práticas docentes em tempos de pandemia* (pp. 83-95). Editora do CCTA.

Souza, L., Hokama, P., & Hokama, N. (2020). A empatia como instrumento para a humanização na saúde: lições de um curso de especialização para a prática profissional. *Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco*, 10(21), 148-167.

Teixeira-de-Carvalho, D. L., Dias Júnior, J. J. L., & Kruta-Bispo, A. C. (2021). Our Calendar Stopped! The Organizational Change at UFPB due to Covid-19. *Journal of Contemporary Administration*, 25(Spe).

Yunes, M. A. M., Fernandes, G., & Weschenfelder, G. V. (2018). Intervenções psicoeducacionais positivas para promoção de resiliência: o profissional da educação como tutor de desenvolvimento. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, *Educação*, vol. 41, núm. 1, pp. 83-92.