

IMPLICAÇÕES DO ENSINO REMOTO NA SAÚDE MENTAL DAS MÃES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Tatiana de Andrade Costa ¹
Hérica Tanhara Souza da Costa ²
Maria Durciane Oliveira Brito ³

RESUMO

O presente artigo apresenta as implicações que o ensino remoto ocasionou na saúde emocional das mães de estudantes do ensino fundamental. O trabalho teve como objetivo geral averiguar as implicações do ensino remoto na saúde mental das mães de estudantes do 1º ano do ensino fundamental durante a Pandemia da Covid-19. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura e para a análise dos dados utilizou-se a pesquisa quali-quantitativa. Aplicou-se um questionário com quatro mães. Durante a análise das respostas podemos perceber que o ensino remoto ocasionou algumas implicações na saúde mental dessas mães, de acordo com relato foram o estresse, ansiedade, dificuldades em acompanhar as atividades repassada pelos professores, além de outros fatores. Devido a essas implicações, as participantes realizam algumas atividades que possam beneficiar a sua saúde mental e as mesmas consideram importantes tais práticas. Em suma o trabalho atendeu os objetivos esperados, apesar desse novo método de ensino ocasionar algumas mudanças nas rotinas e até mesmo na saúde mental do indivíduo, as mães tentam conciliar suas atribuições profissionais e pessoais e tentam cuidar da sua saúde mental.

Palavras-chave: Aulas remotas, Prejuízos emocionais, Saúde emocional, Mães, Filhos.

INTRODUÇÃO

A pandemia afetou diversos ambientes, dentre eles o escolar que abrange os alunos, professores e demais envolvidos na escola. Os quais passaram por modificações em sua rotina devido ao isolamento social. Dessa forma é preciso uma compreensão diante dessas mudanças (RODINI; PEDRO; DUARTE, 2020).

Segundo Costa *et al*, 2020, as aulas remotas perpassaram não só os estados brasileiros, mas todo o mundo. Tal mudança está associada a pandemia da covid-19,

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Regional da Bahia - UNIRB, tatianacosta2016@outlook.com;

² Graduada do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Delta do Parnaíba-UFDPar; Pós-Graduada em Docência no Ensino Superior – FAVENI, hericasouza047@gmail.com;

³ Mestranda em Ciências da Educação pela UTIC – PY; Graduada em Letras LIBRAS – UNIASSELVI; Graduada em Pedagogia – UFPI; Especialista em Libras - INTA; Especialista em Educação Infantil – ISEPRO; Especialista em Libras – UFPI, Especialista em Psicopedagogia Clínica, Institucional e Hospitalar - FIAR, durciane@hotmail.com.

onde teve origem na China e atravessou diversos países, principalmente o Brasil. Mediante isso, a educação no período da pandemia passou por mudanças, que gerou desafios para as pessoas, diante do isolamento o contato presencial foi afetado devido a disseminação da covid-19, dessa forma tanto os papéis sociais quanto os pessoais passaram por desafios (ALVES; ALMEIDA, 2020).

Com a mudança na rotina das aulas, os pais tiveram que também auxiliarem seus filhos nas atividades escolares, com isso, alguns dos responsáveis por esses estudantes podem de certa forma ter se sobrecarregado emocionalmente, pois além das tarefas diárias, deverão ter uma maior participação na educação dos seus filhos. No caso dos que já auxiliavam no ensino presencial, continuaram ajudando, mas de forma virtual com o auxílio da tecnologia.

Podendo ser um desafio o manuseio desses recursos para alguns pais, desse modo pode ser que haja um aumento no nível de estresse, ansiedade se não houver o cuidado em relação a saúde mental, além de outros sintomas decorrentes do desgaste emocional ocasionado pela pandemia. Dentre eles: "(...) luto patológico, depressão, transtornos de adaptação, manifestações de estresse pós-traumático" (FIOCRUZ, 2020, p.6).

Pois o cuidado com a saúde mental deve ser um fator que requer atenção, em tempos de pandemia esse cuidado deve ter um maior foco tanto aos profissionais da educação como a população em geral, devido o atual momento que ainda passamos por uma pandemia é exigido do ser humano uma resiliência (MORAIS; SANTANA; SILVA, 2021).

Devendo haver a busca de "(...) estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional" (FIOCRUZ, 2020, p.4). Em alguns casos, que envolve problemas emocionais principalmente os mais graves é indicado o tratamento com um psicólogo, sendo este profissional que poderá ajudar nesse processo. Diante disso, surgiu a seguinte indagação: quais as consequências na saúde mental das mães de estudantes do 1º ano do ensino fundamental durante o período pandêmico?

Baseado nisso, esse estudo teve como objetivo geral: averiguar as implicações do ensino remoto na saúde mental das mães de estudantes do 1º ano do ensino fundamental durante a Pandemia da Covid-19. Estando associados a ele os seguintes objetivos específicos: investigar quais os desafios que as mães estão enfrentando em

relação a sua saúde mental com os seus filhos tendo aula de forma remota; analisar quais os prejuízos ocasionados por essa nova modalidade de ensino a saúde mental das mães; observar o que as mães estão fazendo para cuidar de sua saúde mental em meio a pandemia e o ensino remoto.

Esse estudo é importante, pois aborda a relevância do cuidado com a saúde mental de mães que se encontram auxiliando seus filhos no ensino remoto. Além dos dados contribuírem para novas pesquisas envolvendo esse assunto.

A coleta de dados para a construção desse artigo foi realizada, através de uma revisão de literatura sobre a temática em questão, além disso, também foi aplicado um questionário contendo seis questões com o auxílio do Google Forms.

De acordo com as informações obtidas com esse estudo, as participantes demonstraram reconhecer a importância de atividades que possam beneficiar sua saúde mental. Além disso, essa mudança no ensino gerou grandes desafios tanto aos alunos, professores e até mesmo aos responsáveis para se adaptar a nesse novo método de ensino.

METODOLOGIA

O estudo refere-se a uma revisão de literatura sobre a temática em questão, além disso foi aplicado um questionário contendo ao total seis perguntas, dentre elas duas foram de múltiplas escolha e as outras quatro foram abertas. Para a coleta dos dados utilizamos o auxílio do google forms. O questionário foi aplicado entre os dias 26 e 27 de julho de 2021. O tipo de pesquisa utilizado para a análise dos dados foi a quali-quantitativa.

Antes das participantes responderem o questionário da pesquisa, solicitamos que as mesmas permitissem que os dados disponibilizados por elas durante o questionário fossem utilizados para o estudo do presente trabalho. Informamos que os dados coletados seriam mantidos em anonimato.

O público alvo dessa pesquisa foram quatro mães de estudantes de três escolas do município de Parnaíba-PI, ressalta que todos os estudantes cursam o 1º Ano do Ensino Fundamental.

Segue a baixo o modelo do questionário utilizado na aplicação da pesquisa.

O (a) senhor (a) está sendo convidado para participar desta pesquisa de forma voluntário (a). Aceitando participar desta pesquisa você poderá desistir a qualquer momento, sem lhe causa prejuízo algum. Os dados disponibilizados pelos participantes serão mantidos em sigilos, sendo usados somente para esta pesquisa. As informações apresentadas serão feitas de forma anônima. Caso tenha interesse, você deseja participar de forma voluntária desta pesquisa?

Sim

Não

Email:

Nome:

1. Com a mudança para o ensino remoto, quais foram os desafios que você encontrou?

Mudanças de rotina.

Período de ensino mais prolongado.

Dificuldades em acompanhar as atividades repassadas pelos professores.

Aderir ao novo método de ensino pelas plataformas digitais.

Nenhum

2. Quais alterações você percebeu em sua saúde emocional, após a mudança do ensino remoto pelo fato de ter que acompanhar o ensino de seu filho (a) durante as aulas?

Medo Estresse Ansiedade Irritabilidade

Desmotivado (a) Insegurança Nenhum

3. Diante dos possíveis desafios enfrentados, de que forma você se sentiu prejudicada emocionalmente?

4. Quais fatores você identificou que ocasionou o prejuízo em sua saúde mental?

5. O que você está fazendo para tentar mudar sua rotina para que beneficie sua saúde mental?

6. Em sua opinião considera importante essas atividades que você tem realizado para trazer benefícios a sua saúde emocional? Por que?

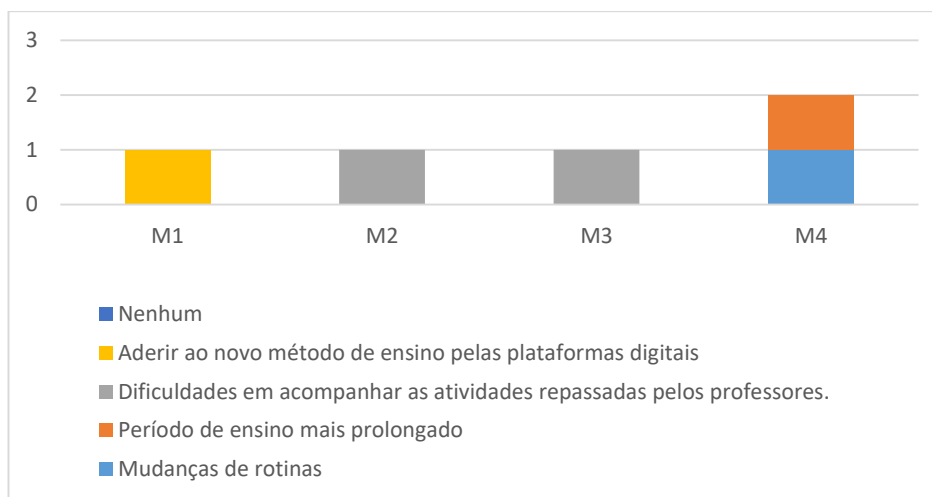
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para representar as participantes da pesquisa cada uma recebeu um nome fictício sendo: M1, M2, M3, e M4. Com a aplicação do questionário, obteve-se os seguintes resultados.

Quando as participantes foram questionadas em relação com a mudança para o ensino remoto, sobre quais teriam sido os desafios enfrentados elas responderam que:

Na figura 1 foi possível analisar que dentre as alternativas marcadas, as participantes demonstraram que enfrentaram prejuízos mediante a mudança para o ensino remoto, onde (50%) das participantes afirmaram que as dificuldades em acompanhar as atividades repassadas pelos professores foram os desafios que elas haviam enfrentado. Em relação as mudanças de rotinas e período de ensino prolongado uma participante marcou essas duas resultando em um total de (25%) para cada resposta obtida por ela. A outra participante destacou que sua dificuldade foi aderir o novo método de ensino pelas plataformas digitais resultando em (25%).

Figura 1: Prejuízos mediante a mudança para o ensino remoto.



Fonte: Autoria própria.

Devido ao fechamento das escolas em razão da pandemia da covid-19, as aulas presenciais passaram para o ensino remoto, resultando em desafios enfrentados pelos pais mediante o auxílio das atividades escolares de seus filhos. Tal situação pode atingir

diversos públicos, principalmente nas famílias que possuem filhos que cursam o ensino fundamental. Pois dessa maneira requer dos responsáveis adaptações nesse novo formato de ensino (TORRES; COSTA; ALVES, 2020).

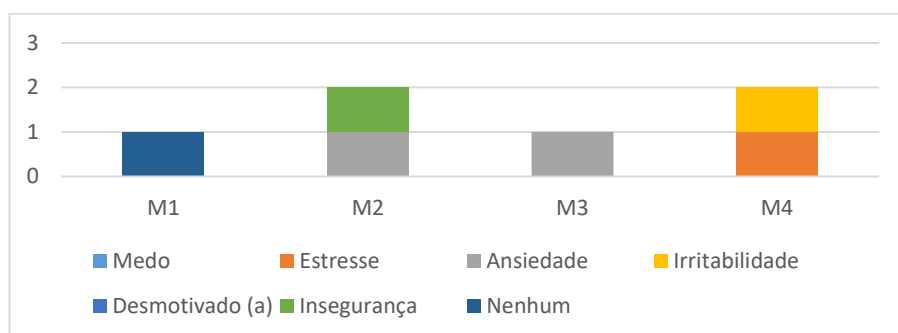
Laguna *et al*, 2021, corrobora ao afirmar que além das atividades pessoais e profissionais dos responsáveis, os mesmos estão incumbidos de atuar como professores no âmbito domiciliar, pelo fato de ensinarem seus filhos.

Percebemos que as dificuldades encontradas pelas mães são pertinentes devido o atual momento vivenciado por elas perante a esse novo ensino. Os autores acima trazem essas dificuldades não só como um caso isolado, mas que está atingindo a maioria dos pais.

Na segunda pergunta foram questionadas sobre as alterações que elas haviam percebido em sua saúde mental após a mudança para o ensino remoto pelo fato de ter que acompanhar o ensino de seu filho (a) durante as aulas, diante disto as respostas foram:

De acordo com a figura 2 as alterações percebidas na saúde mental das participantes, foram o estresse, irritabilidade e insegurança, cada um desses fatores foram caracterizado em (25%). Em relação ao quesito ansiedade obtiveram-se duas respostas o que representa (50%) que caracteriza duas mães. Uma das participantes afirmou que não houve nenhuma alteração resultando em (25%). É notório que as demais mães perceberam essas modificações, com isso revelam que quando estamos em processo de mudanças repentinas tais situações podem ocasionar aspectos negativos na saúde, principalmente na saúde emocional.

Figura 2: Alterações na saúde mental.



Fonte: Autoria própria.

Diante de mudanças externas na rotina do ser humano, é possível notar que nossa saúde mental pode ser prejudicada. O que ocasiona prejuízos no ambiente de trabalho, na família e até mesmo nos indivíduos (COSTA *et al*, 2020).

Podemos destacar que a mudança para o ensino remoto ocasionou algumas alterações na saúde emocional, e esses fatores demonstrados por elas requer muita atenção, pois a falta de cuidado pode gerar um agravamento que irá prejudicar a saúde psicológica dessas mães.

A outra pergunta estava relacionada sobre os possíveis desafios enfrentados e de que forma as participantes se sentiram prejudicadas emocionalmente, os resultados foram:

Não me senti prejudicado gosto de ensinar meu filho (M1).

De acompanhar as aulas (M2).

Impotência falta de tempo pra executar o ensino das atividades a ele atribuídas (M3).

Como eu estudo e trabalho, e tenho 3 filhos para auxiliar nas atividades, foi difícil dar conta de tantas atividades, isso ocasionou tanto ansiedade como também estresse (M4).

Mediante as respostas obtidas a participante M1 relata não ter tido nenhum prejuízo, pois a mesma gosta de ensinar seu filho e a M2 foi somente relacionado sobre o acompanhamento das aulas. Já a participante M3 pontuou impotência, devido a sua rotina, a M4 sentiu ansiedade e estresse com um dos fatores que ocasionou o prejuízo emocional.

Brasil (2020), considera que a sobrecarga imposta na família devido as responsabilidades profissionais, pessoais, além das demandas de seus filhos devido a falta do espaço apropriado ao ensino mediante a outros fatores, desencadeou nos pais e em seus filhos tanto níveis de exigência quanto de frustração.

Algumas dificuldades apresentadas em relação ao trabalho, falta de tempo, sobrecarrega essas mães ao tentarem conciliar sua rotina profissional com as atribuições familiares, principalmente em tempos de pandemia o que pode gerar em si a incapacidade de lidar com tantas atividades a serem realizadas por elas.

Ao serem questionadas sobre os fatores que elas haviam identificado que ocasionou o prejuízo em sua saúde mental, a participante M1 relatou não ter tido “nenhum” prejuízo, já as demais identificaram, a M2 relata o “estresse e ansiedade”, a participante M3 pontuou a “insônia, irritabilidade e desorganização”, a última identificou que “a quantidade de atividades” ocasionou prejuízos em sua saúde mental.

É notório que no decorrer dessa discussão os fatores como estresse e ansiedade vem sendo pontuado com frequência por algumas participantes. O que traz uma reflexão sobre possíveis impactos negativos que vem sendo gerado devido a mudança para as aulas remotas.

Diante da crise vivenciada os olhares sempre estão associados a combater os agentes infeccioso e manter o cuidado da saúde física, contudo minimiza-se o cuidado da saúde mental (ORNELL; SORDI; KESSLER, 2020).

A pergunta seguinte referia-se sobre o que elas estavam fazendo para tentar mudar a rotina para que beneficiasse sua saúde mental, as participantes responderam que:

Minha saúde mental não foi prejudicada por ensinar meu filho em casa (M1).

Paciência e muita calma (M2).

Planejando horários pra tudo, pra assim possibilitar a execução das atividades e adesão de atividades físicas (M3).

Fazendo exercícios físicos (M4).

As participantes apontaram algumas estratégias que estavam usando para beneficiar sua saúde mental, como manter a paciência e a calma, planejamento pessoal e a prática de atividades físicas. Em relação a participante M1, ela não relatou nenhuma prática pois não se sentiu prejudicada.

É de suma importância manter a nossa saúde preservada, principalmente a saúde mental para que possamos lidar com os desafios que está em nossa volta. Sabe-se que existem diversas maneiras para manter bem nossa saúde, como caminhadas, práticas de esportes, momentos de reflexão entre outras formas (COSTA *et. al*, 2020).

Tais medidas de enfrentamentos que as mães relataram e que os autores pontuam como benefícios a saúde mental diante de situações que podem trazer malefícios a nossa saúde mental precisam ser pensadas e colocadas em práticas.

Para finalizar o questionário, foi perguntado qual a opinião delas sobre a importância das atividades realizadas por elas para trazerem benefícios para sua saúde emocional e pedimos que elas justificassem, dessa forma elas responderam que:

Sim. Pois nós conectamos ainda mais ensinando meu filho a lê (M1).

Sim. Porque se não tiver paciência e nem calma não conseguimos acompanhar as aulas (M2).

Sim! Porque com isso consigo uma melhor desenvoltura na execução das atividades (M3).

Sim, pois através do esporte que pratico, me sinto mais leve e mais disposta a realizar todas as atividades propostas (M4).

De acordo com a respostas obtidas, as participantes reconhecem a importância de atividades que possam beneficiar sua saúde mental. Sendo um fator importante pois nos faz refletir que mesmo diante de tantas mudanças que ocasionou na vida dos indivíduos, elas tentam sair um pouco da rotina e cuidar de si.

Segundo Ho et al (2020), ressalta que mesmo em crises seja emocional ou diante de fatores externos, ter momentos que lhe ajudam a sair da rotina ajuda no processo de manter a saúde mental do indivíduo.

O reconhecimento dos benefícios das atividades que são realizadas para manter a saúde mental é de suma importância, pois isso desperta em si, que o ser humano precisa de cuidados tanto físico quanto mental para saber lidar com toda a rotina do seu dia a dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho obteve resultados significativos no que se refere ao estudo realizado sobre as consequências da pandemia na saúde mental dessas mães que estavam acompanhando seus filhos nas aulas por meio remoto. Baseado nas falas das participantes dessa pesquisa foi possível perceber que houve alguns prejuízos ocasionados por conta da mudança de rotina.

Além dessas participantes afirmarem que enfrentaram certos obstáculos durante esse processo e se sentiram prejudicadas emocionalmente devido a ausência das aulas presenciais, por conta de além das suas tarefas diárias ter que dedicar mais tempo a educação de seus filhos, que estavam estudando em casa sem ter o auxílio fornecido pelos educadores na modalidade de ensino presencial, principalmente pelo fato das crianças precisarem de uma atenção maior quando estão no ensino fundamental anos iniciais devido aos conteúdos que envolve interpretação, cálculos e até mesmo o incentivo a leitura.

Sendo importante ressaltar que a saúde mental precisa de cuidados para que não seja desencadeado alguma doença psicológica. Além disso, a análise das informações obtidas nos trouxe uma reflexão importante referente a saúde mental dessas mães

durante esse desafio que estavam vivenciando, pois se elas não tiverem bem emocionalmente podem repassar esse sentimento aos seus filhos mesmo de forma involuntária.

Em suma esse trabalho alcançou os objetivos traçados no início dessa pesquisa, sendo por meio disso respondido o problema da pesquisa, podendo esses dados servir como fonte para novos estudos que trabalhem nessa mesma linha de pesquisa.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. et al. Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno. Anais VII CONEDU - Edição Online... Campina Grande: **Realize Editora**, 2020. Disponível em:

<<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/68417>>. Acesso em: 27 de jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. **Fiocruz**. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemiacovid-19>. Acesso 27 de jul. 2021.

COSTA, J. A. et al. Desafios enfrentados pelos discentes de ciências biológicas com a ausência de aulas práticas durante o ensino remoto. Anais VII CONEDU - Edição Online... Campina Grande: **Realize Editora**, 2020. Disponível em:

<<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/68298>>. Acesso em: 27 de jul. 2021.

COSTA, T. A. et al. A saúde emocional dos professores durante a pandemia em tempos de aulas remotas. Anais VII CONEDU - Edição Online... Campina Grande: **Realize Editora**, 2020. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/67848>>. Acesso em: 27/07/2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia do Covid-19. Ministério da saúde. 2020.

HO, C. S; CHEE, C; HO, R. C. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. **Ann Acad Med Singapore**, V. 49, N. 3, P. 155–160. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>. Acesso 27 de jul. 2021.

LAGUNA, T. F. S; HERMANN, T; SILVA, A. C. P; RODRIGUES, L. N; ABAID, J. L. W. Educação remota: desafios de pais ensinantes na pandemia **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, 21 (Supl. 2): S403-S412, maio., 2021.

<http://dx.doi.org/10.1590/1806-9304202100S200004>. Acesso em 27 de jul. 2021.

MORAIS, C; SANTANA, G. M. X. **Aulas remotas: uma reflexão sobre a saúde mental do professor**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia). Centro Universitário FG (UNIFG). Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/13468/1/TCCIIpdf.pdf>.

Acesso em 27 de jul. 2021.



ORNELL F; SCHUCH, J. B; SORDI, A. O; KESSLER, F. H. P. “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. **Braz J Psychiatry**. 2020; V, 42. N, (3). P, 232-235. Acesso 27 de jul. 2021.

RODINI, C. A; PEDRO K. M; DUARTE, C. S. Pandemia da covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na prática pedagógica. **Interfaces Científicas**. Aracaju. V. 10, N.1, P. 41 – 57. DOI: 10.17564/2316-3828.2020v10n1p41-57. Acesso 27 de jul. 2021.

TORRES A. C. M, COSTA A. C. N, ALVES L. R. G. Educação e saúde: reflexões sobre o contexto universitário em tempos de COVID-19. [Internet]. 2020. P. 1-11. Disponível em: [https://doi.org/https://doi.org/10.1590/ SciELOPreprints.640](https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.640). Acesso 27 de Jul. 2021.