

**JNT - FACIT BUSINESS AND TECHNOLOGY
JOURNAL ISSN: 2526-4281 - QUALIS B1**



**OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS
PELA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS
NAS PROFESSORAS DO COLÉGIO ADOLFO
BEZERRA DE MENEZES EM ARAGUAÍNA-
TO**

**THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS CAUSED
BY THE NEW CORONAVIRUS PANDEMIC
ON TEACHERS AT COLÉGIO ADOLFO
BEZERRA DE MENEZES IN ARAGUAÍNA-TO**

Bruna Barbosa de OLIVEIRA
Faculdade Católica Dom Orione (FACDO)
E-mail: bruna@catolicaorione.edu.br
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-5850-5808>

Sueli Marques FERRAZ
Universidade Federal do Pará (UFPA)
E-mail:
suelimarquespsicologaarg@gmail.com
Orcid: <http://orcid.org/100000-003-3635-5412>



RESUMO

Este trabalho apresenta o relatório de pesquisa realizada no Colégio Estadual Adolfo Bezerras de Menezes, com professoras das áreas de humanas. A escolha de mulheres para realizar a pesquisa se deu por entender que durante a pandemia elas foram expostas a um maior sofrimento psicológico, tendo em vista que mesmo sendo professoras, têm as suas vidas domésticas e os compromissos com a família. O objetivo deste trabalho é compreender como estas mulheres lidaram com os problemas causados pela pandemia e conseguiram manter a saúde mental. Utilizamos a metodologia de escuta ativa com ênfase para história de vida. Durante a escuta possibilitamos que as mulheres relatassem os fatos que acreditassem ser importantes. No sentido de preservar o nome das participantes da pesquisa optamos por utilizar codinomes para cada participante.

Palavras-chave: Saúde mental. Professoras. Pandemia.

ABSTRACT

This paper presents the research report carried out at Colégio Estadual Adolfo Bezerras de Menezes, with teachers from the humanities. The choice of women to carry out the research was based on the understanding that during the pandemic they were exposed to greater psychological suffering, considering that even though they are teachers, they have their domestic lives and commitments to the family. The objective of this work is to understand how these women dealt with the problems caused by the pandemic and managed to maintain their mental health. We use the active listening methodology with an emphasis on life history. During the listening, we allowed the women to report the facts they believed to be important. In order to preserve the name of the research participants, we chose to use codenames for each participant.

Keywords: Mental health. Teachers. Pandemic.

INTRODUÇÃO

Esse trabalho é resultado da pesquisa realizada com as professoras da rede pública do Colégio Adolfo Bezerra de Menezes, localizado na Rua Gonçalves Lêdo, S/N - Bairro São João, Araguaína - TO, CEP 77807-130. A pesquisa foi desenvolvida por uma psicóloga e uma acadêmica de psicologia. O objetivo deste estudo foi verificar os impactos

Bruna Barbosa de OLIVEIRA; Sueli Marques FERRAZ. OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS NAS PROFESSORAS DO COLÉGIO ADOLFO BEZERRA DE MENEZES EM ARAGUAÍNA-TO. Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. JANEIRO-MARÇO/2023. Ed. 40. V. 03. Págs. 421-434. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

na saúde mental das professoras da referida escola durante a pandemia do novo Coronavírus.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa-CEP em 19/02/2022 e aprovada em 18/04/2022, sob o número de aprovação 56162621.500000014. Todos os procedimentos éticos exigidos para a efetivação da pesquisa e os cuidados de controle e combate ao Covid-19 foram seguidos. As interlocutoras tiveram seus nomes mantidos em sigilo e substituídos por nomes fictícios. Adotamos esse procedimento por tratar de escuta qualificada em psicologia, e por cumprimento ao código de ética dessa profissão, no que se refere ao sigilo profissional.

Antes de adentrar ao tema e nas reflexões desta pesquisa, é relevante esclarecer que a cidade de Araguaína, território pesquisado está localizado na região brasileira denominada Amazônia Legal, e situa-se na região norte do estado do Tocantins. É um centro urbano de médio porte, mas considerada como a capital do boi gordo. Em 2020, contava com uma população de aproximadamente 183.381, ao longo dos anos tornou-se referência em saúde e educação na região norte do estado. Recentemente ganhou a sede da mais nova universidade federal brasileira, a Universidade Federal do Norte do Tocantins-UFNT.

Além de ser a cidade que promove a maior cavalgada do mundo, Araguaína conta com uma diversidade cultural. Foi com o intuito de situar o leitor a partir do lugar de fala das pesquisadoras que compreendemos necessária essa breve apresentação sobre Araguaína, a fim de que não ocorra uma generalização de análises futuras, por fim adentramos ao tema.

Consideramos relevante apresentar algum conceito sobre pandemia, novo Coronavírus, saúde mental, educação e professores. Referentes ao termo educação seguiram os pensamentos de Paulo Freire (1996), que pontua que a educação é um processo contínuo na construção do conhecimento. Neste sentido o professor ocupa a função de planejar e desenvolver estratégias e práticas, promovendo interação e intervenções na procura por um melhor caminho para se obter a aprendizagem, considerando as dinâmicas e condições às quais os alunos pertencem e se encontram.

Neste trabalho destacamos o que traz Freire (1996), de que dentro do processo da prática educativo-crítica, uma das ferramentas mais necessárias é criar espaços e condições para que os alunos possam estabelecer suas relações entre si e com os professores, assumindo suas responsabilidades como sendo indivíduos sociais e históricos.

Neste sentido levantamos o seguinte questionamento: Se as professoras são as responsáveis por criar esses espaços de interação e de formação crítica dos alunos, com a interferência da pandemia na vida cotidiana das professoras, provocando uma nova dinâmica de ensino, é possível que essas mudanças de ensino afetaram a saúde mental das professoras? A resposta para esse questionamento só foi possível a partir das narrativas trazidas pelas professoras.

A hipótese desta pesquisa é que as professoras tiveram o sofrimento redobrado diante das duplas jornadas de trabalho delas. Acreditamos que elas, além da preocupação com os alunos também tiveram a preocupação com os seus familiares diante dos perigos da pandemia.

RELATOS DE VIDA DAS PROFESSORAS DO COLÉGIO ADOLFO BEZERRA DE MENEZES DURANTE A PANDEMIA

Conforme relatado acima, foi realizada uma escuta qualificada com as professoras do Colégio Estadual Adolfo Bezerra de Menezes, em Araguaína. Estes relatos serão descritos a seguir, seguidos da análise do quanto à pandemia trouxe consequências para elas.

Segundo a interlocutora E1, por meio de uma escuta qualificada, pontuou que o processo de isolamento foi tranquilo, pelo fato de estar todo mundo em casa, em família. As coisas começaram a ficar desgastantes quando começou o processo de trabalhar dentro de casa durante a pandemia. E1, contou que foi muito desgastante, porque teve que dar conta do trabalho, da escola que consistia em coordenar todas as turmas de todos os turnos, coordenar a equipe e os professores. Além disso, ela tinha que cuidar e auxiliar as duas filhas pequenas que também estavam com tarefas escolares em casa.

De acordo com as colocações e as expressões de E1, durante a conversa que durou cerca de uma hora, ficam registradas as marcas traumáticas deixadas pelo período de isolamento da pandemia. As dinâmicas familiar e escolar se transformaram, mudando radicalmente a vida cotidiana das professoras. Enquanto profissionais da psicologia, buscamos compreender como esse sofrimento é manifestado nos discursos das professoras. Quando E1 afirma que “as coisas” começam a ficar desgastantes como o trabalho em casa, fazemos questão de colocar aspas no termo “as coisas”, isso porque pode significar muita coisa no que se refere ao campo emocional e saúde mental. Salientamos que o termo pode

se configurar como uma confusão mental em que o indivíduo não consegue nomear seus sentimentos, como também quais comportamentos imitar diante das demandas.

O que chama a nossa atenção para a saúde mental é o termo “coisas” seguida de desgastes. Segundo o dicionário português, a palavra tem por significado a destruição completa de alguma coisa, pelo excesso de uso. Um fator que chama a psicologia para uma reflexão, durante a pandemia existiu um uso excessivo de energias psíquicas por parte das professoras? Até onde esse desgaste compromete a saúde mental dessas mulheres?

De acordo com a participante E1, durante o período de pandemia em que trabalhava em casa perdia a hora de almoço, jantar, às vezes iniciava uma reunião às 07:00h da manhã e terminava às 22:00h da noite. E1 relatou ainda, que chegou ao ponto de sentir nojo quando olhava para seu celular, recebia muitas mensagens, ela queria muito desligar o celular, porém, não podia. Além disso, contou ainda que tinha pensamentos negativos, do tipo “e se eu sumisse?”, no momento deste relato a participante mostra-se muito emocionada enchendo os olhos de lágrimas.

O discurso trazido pela interlocutora merece um parêntese para análise, é necessário verificar se essa exaustão durante a pandemia não ativou o gatilho de síndrome de Bourneut. De acordo Trigo et al., (2007), Bourneut pode ser definido, em especial seguindo as perspectivas de alguns estudiosos inglês, como sendo algo que deixou de ter seu funcionamento equilibrado por uma total falta de energia. Os autores completam que a síndrome de Bourneut faz parte de um processo que se inicia por meio de um período excessivo e prolongado com elevados níveis de estresse ou tensão no ambiente de trabalho.

A partir das perspectivas de Trigo et al (2007) pontuamos ainda que são vários os fatores multidimensionais que se apresentam como exaustão emocional, que se manifesta com os sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, indisposição, fraqueza, preocupação, cefaleias, náuseas, dores e tensões musculares, distúrbios do sono. Já no que se refere ao distanciamento afetivo, o profissional pode identificar um processo de alienação em relação às outras pessoas, em que a presença das pessoas na maioria das vezes torna-se desagradável e pouco desejada. No que se refere à baixa realização profissional, manifesta-se uma sensação dos objetivos não terem sido alcançados e se sentir pouco produtivo e o de valor das atividades executadas.

Neste sentido compreende-se que os relatos de E1, trazem características importantes que podem engatilhar a síndrome de Bourneut, nos apontando que a saúde

mental das professoras requer um acompanhamento atencioso da psicologia, em duas grandes frentes: uma de tratamento e outra de profilaxia. Salientando que existem fatores externos à profissão que se entrelaçam e se misturam, provocando um adoecimento mental, visto que o período crítico da pandemia do covid-19 deixou fortes marcas de luto, o que não foi diferente para com as profissionais da educação. Destacamos que não estamos dando diagnósticos ou afirmando nenhuma psicopatologia nesse trabalho. Aqui buscamos sinalizar aspectos e características dos fatores que podem provocar adoecimento mental individual e coletivo das professoras como consequência do trabalho durante a pandemia.

Pontuamos ainda que as narrativas de outras professoras trazem a marca do sofrimento no trabalho em decorrência à pandemia. De acordo com H3, no início do período pandêmico tinha muito mais serviços e cobranças e que decidiu por conta própria fazer só o que podia, para o bem de sua saúde. Pois ela via o estado de saúde de seus colegas de trabalho, relatou ainda, que uma colega entrou em estado de pânico.

Destacamos a fala de C4, ao contar que em relação ao trabalho sempre gostou de entregar tudo que é referente ao seu serviço em dias e quando não conseguia fazer isso se sentia mal. Ressaltamos que é notável o descontentamento e preocupação das professoras com a dinâmica que tiveram que seguir em tempo recorde para atender as exigências do sistema educacional, que não condizia com a realidade docente, nem discente. A imposição de trabalho de forma que fugiu a cultura escolar hegemônica brasileira, não estava alinhada com as situações e condições sociais, econômicas, culturais e geográficas. Não alcançar o aluno de forma integral era sem dúvida um fator negativo para as professoras, visto que as escolas têm uma função educacional de cuidado e acompanhamento do desenvolvimento dos estudantes.

Com todo esse excesso de trabalho e a pressão cotidiana de prevenção e combate ao vírus, vários marcadores sociais refletem na saúde mental dessas mulheres, o que nos permite inferir que doenças foram desencadeadas durante esse contexto. A partir dos relatos das professoras, percebemos que é necessário retomar alguns conceitos e entendimentos da psicologia para compreender algumas doenças desenvolvidas devido a fatores estressantes e emocionais.

Termos como: psicossomatização ou doenças psicossomáticas, segundo Silva et al., (2017) o que se define como psicossomática refere-se à interligação entre mente e corpo físico, processos mentais que são refletidos no corpo, podendo ser sintomas visíveis ou

não. Ainda de acordo com o mesmo autor, a psicossomática é desenvolvida por problemas emocionais do indivíduo.

Ressaltamos que as falas de E1, assinala sintomas de psicossomatização, ao falar que por diversas vezes durante a pandemia adoeceu, apresentou problemas gástricos, intestinais, dores no corpo ao acordar, irritabilidade, mau humor.

Durante as narrativas observou-se os gestos e movimentação corporal, as interlocutoras além de relatar o surgimento das doenças psicossomáticas, demonstraram outras características que influenciaram e alteraram o quadro emocional e psicológico. Diversos fatores externos, como as notícias falsas, os número de mortos, os óbitos de parentes, amigos, colegas, internações, isolamento social entre outros foram determinantes para o aparecimento dos sintomas ou da psicossomatização, as quais se manifestaram de forma mais expansiva devido ao momento em que essas mulheres estavam vivendo.

Salientamos que algumas narrativas trazem elementos que respondem à hipótese inicial desta pesquisa, visto que partimos do entendimento de que as professoras já se encontravam doentes antes da pandemia, por diversas razões, entre elas a sobrecarga de trabalho e de responsabilidades e que a pandemia do covid-19, foi um fator determinante para a manifestação ampliada dos sinais e sintomas do adoecimento mental das professoras.

A professora R5 conta que sentiu muito estresse, tristeza e ansiedade. Sabemos que a ansiedade diz respeito a um sentimento desagradável de medo, em que o indivíduo está apreensivo, tenso. Essas sensações são advindas de pensamentos que provocam a antecipação de algo perigoso desconhecido que possa ocorrer no futuro. A incerteza do resultado do possível evento causa os sintomas ansiosos, ou seja, existe um desarranjo psíquico que causa sofrimento.

Observa-se na fala de G2, que mesmo apresentando um comportamento retraído, confessou que durante o período pandêmico houve um aumento de trabalho, teve dificuldades em aprender a manusear os recursos tecnológicos indicados para desenvolver suas atividades. No contexto referente ao isolamento social, não ficou isolada totalmente, visto que precisava cuidar de sua mãe, deste modo tornou-se a responsável por ir ao supermercado. Relatou com pesar que posteriormente sua mãe veio a falecer.

Dentre as diversas técnicas orientadas nesse período, para manter a saúde mental e física, ela afirma que não realizou atividades para relaxar porque não tinha tempo, pois se dedicava ao máximo para conseguir cumprir com suas responsabilidades. Entre tantos

afazeres precisava também responder os alunos que mandavam mensagem a todo o momento, até aos domingos. G2 pareceu bastante incomodada ao relembrar desse período da pandemia. No que se refere ao retorno às aulas presenciais informou que o trabalho aumentou muito, mais do que antes da pandemia, cobranças do sistema de educação.

Compreendemos que as professoras precisam de um acompanhamento psicológico, visto que o retorno às aulas presenciais não fez parte de um elemento de volta à normalidade sadia de uma sociedade que se encontra sequelada, desestabilizada por causa da pandemia. O retorno às aulas presenciais requer do professor outra dinâmica, e uma sobrecarga maior, o contexto escolar está cercado por jovens e crianças com dores emocionais, como manifestação de sintomas de ansiedade, pânico, depressão e desvalorização da vida.

As professoras carregam uma onda de afetividade muito grande em relação a seus alunos, pois acompanham de forma direta a evolução e rendimento de cada aluno e qualquer acontecimento com o corpo discente afeta diretamente o corpo docente, o que gera uma preocupação, visto que pode acontecer um surto coletivo, de qualquer transtorno que esteja dominante no psiquismo dos indivíduos que utilizam o ambiente escolar.

Firmamos nossa hipótese também nos relatos da professora, E1, ao falar que antes mesmo da pandemia já sentia alguns sintomas de insônia, não conseguia relaxar e o trabalho era exaustivo, mas que ficou levando esses sintomas, aguentando, até que veio a pandemia que agravou ainda mais os sintomas. Segundo Guimarães et al., (2015) seguindo uma perspectiva de Skinner a ansiedade pode ser compreendida como uma condição emocional de alta complexidade de cunho aversivo que se condiciona como produto final de emparelhamentos dos estímulos.

Desse modo, para os autores, apenas um acontecimento aversivo pode causar uma condição de ansiedade a ser controladora dos estímulos casuais. Neste sentido entende-se que quando o indivíduo vivencia uma condição desconfortável, aversiva, desencadeando um alto nível de ansiedade ou ser colocado em condições desagradáveis semelhantes ocorreu uma assimilação e desencadeará sentimentos de ansiedade parecidos ao do evento anterior. De acordo com os autores, quando o indivíduo é colocado diante de estímulos aversivos será emitida uma resposta de ansiedade acompanhada dos sintomas somáticos que são produzidos pelo sistema nervoso autônomo.

Neste contexto de pandemia tornou-se evidente que as professoras já vinham lidando com os sintomas que indicam um comprometimento da saúde mental, que já exigia

um acompanhamento psicológico efetivo na promoção da saúde em políticas de profilaxia para evitar o adoecimento ou agravamento do estado mental desses profissionais. Mas o evento epidêmico é sem dúvida um fator determinante para a manifestação dos sintomas do adoecimento mental dessas mulheres.

A professora H3, que ministra aulas na EJA, ensino médio, afirma que durante a pandemia, se preocupava com a aprendizagem dos alunos, pois ela sabia que eles não estavam aprendendo o conteúdo como deveriam. Em sua visão, a forma como foi imposto o ensino nesse período era só um faz de conta, pouquíssimos alunos apareciam nas aulas na plataforma do aplicativo Google meet.

Essa narrativa nos leva a duas grandes questões, uma que se refere às questões socioeconômicas em que parte desses alunos não teriam acesso a dispositivos apropriados para participar das aulas, o que parece bem provável visto que a escola em questão atende pessoas que pertencem às classes sociais mais vulneráveis. A outra, é que o estresse do período pandêmico pode ter causado nesses indivíduos sentimento de desesperança e insatisfação pelo fato de ter mudado bruscamente a dinâmica da rotina da vida diária. O certo é que o não comparecimento dos discentes foi fator que provocou sofrimento psíquico nas professoras, visto que o alto índice de mortes e a falta de notícias de seus alunos geravam sintomas de ansiedade.

H3 esclarece que, atualmente, com a volta das aulas presenciais, ela está achando ruim, pois é uma correria de casa ao trabalho e vice-versa. Relatou ainda que precisa descansar, que fala até para seus alunos que gostaria só de um dia para poder descansar. A referida educadora enfrenta o luto pela perda de uma cunhada, pelo covid-19. Além disso, a participante também cuidava da sua mãe, durante o isolamento e só saía de casa para fazer compras para ela.

Destaca-se que os cuidados dispensados aos parentes durante a pandemia é uma atividade cercada e movida pelo medo da perda, o que possivelmente pode ter gerado tensões e aumentado o nível de ansiedade, como podemos também perceber nas narrativas da senhora C4.

A referida professora afirma que teve que aprender a usar a tecnologia. Notamos que como tudo aconteceu rapidamente, essa aprendizagem se deu de forma forçada e arbitrária, em consequência das exigências do mercado de trabalho para dar continuidade às atividades laborais; o que acentuou a tensão de ficar em isolamento assumindo a responsabilidade de proteger a família.

Nota-se nas expressões verbais e corporais de C4, o quanto foi dolorido esse período, visto que seu marido tinha comorbidades, o que cobrava dela uma atenção maior, e ainda dava atenção aos alunos que mandavam mensagens, pois estes estavam precisando de conforto e ela se sentia na responsabilidade de respondê-los.

Ao referir-se à volta às aulas, ela afirma que está sendo muito difícil tanto no que diz respeito aos alunos, como também para atender as exigências do sistema educacional. Relata que os alunos estão com comportamento diferente, agitados, inquietos e com dificuldades de obedecer às regras e normas institucionais e as orientações dos professores. As lágrimas de C4 durante a escuta de entrevista deixam transparecer a sua preocupação com seus alunos.

A partir das narrativas das professoras, podemos fazer nossas reflexões e compreender que o trabalho da psicologia vai além de um consultório cheio de métodos. Vimos que a vida se faz a todo o momento e que a cada evento, grupos de indivíduos sofrem psiquicamente e as hierarquizações das relações acabam por contribuir com o adoecimento mental de alguns membros dos grupos que estão liderando, como é o caso das professoras. Outrossim, refletirmos sobre o contexto de luto, não só pelas perdas por óbito das pessoas, mas pela perda do espaço, das relações, dos encontros, da cultura escolar dos afetos. Entende-se que o luto foi para além da morte. Para essa compreensão reportamos as interpretações da psicanálise.

No que se refere ao processo de luto, destacamos que, de acordo Freud (1915), o luto não é um conteúdo do inconsciente. Muito pelo contrário: a pessoa que sofre pela perda sabe exatamente o que perdeu. O termo luto é compreendido como um processo natural da vida, momento em que o indivíduo que está enlutado precisa para elaborar sua perda que com o passar do tempo vai sendo superada. Assim, precisa-se entender que o tempo de luto é um processo de dor e que acontece de forma lenta. Nesse tempo, o enlutado experimentar algumas sensações como a tristeza de forma mais intensa, distanciamento das atividades cotidianas que estão relacionadas ao seu ente querido, falta de interesse pelos eventos externos, e dificuldade de abrir mão do objeto de amor perdido e adoção de um novo objeto.

Ressalta-se que existe uma necessidade de que as equipes de professoras sejam acompanhadas por profissionais da psicologia, para a compreensão do nível de saúde mental delas, visto que Freud (1915) pontua que a melancolia tem sintomas semelhantes ao do luto. Porém, a melancolia apresenta uma inadequação ou desequilíbrio da autoestima,

em que o indivíduo melancólico não se sente merecedor de nada, existe na percepção da pessoa uma autodepreciação.

Nesse processo melancólico já se entende que exista um aspecto inconsciente, visto que o indivíduo não consegue descrever o que realmente foi perdido. Destaca-se que não necessariamente o objeto de amor tenha ido a óbito, pode estar relacionado a perdas, como o distanciamento dos territórios escolares, dos alunos, dos colegas de trabalho, de familiares entre outros, durante o período de pandemia.

Além disso, todo esse contexto afetou também a relação aluno x professor que ambos tinham dentro do espaço físico escolar. Essa quebra de vínculo trouxe consigo preocupações para as professoras sobre a vida e até mesmo a saúde mental de seus alunos. No relato da professora C4 fica evidente os prejuízos que essa quebra de vínculo presencial gerou na sua própria saúde emocional. Durante toda a sua fala, ela sempre voltou sua atenção para seus alunos, relatando que durante o período pandêmico recebia mensagens de seus alunos.

Ela acrescenta que sempre respondia eles, pois os mesmos também estavam passando por problemas e precisavam de ajuda. A participante se emociona durante seus relatos sobre seus alunos, o que evidencia a preocupação que ela tinha e tem com eles. Além de toda preocupação que tinha com sua família, o trabalho, ainda se preocupava com eles.

Quando outra participante, H3, fala que sabia que seus alunos não estavam aprendendo, isso não teria a ver com a ausência de um vínculo presencial entre aluno e professor?

Segundo Carvalho et al.; (2018):

Quando existe esse vínculo afetivo na sala de aula os educandos se expressam melhor e demonstram afetividade para com os professores. O vínculo afetivo entre professor e aluno é tarefa contínua, objetivando melhorar o sistema educacional. Necessário se faz trabalhar a emoção para atingir o progresso que resultará em benefícios na sala de aula, na família e na sociedade. Assim sendo, os alunos sentem-se mais confiantes para expressar seus pensamentos, suas emoções e opiniões (CARVALHO et.2018 p.02).

Diante disso, a ausência do contato presencial entre professoras e alunos gerou dificuldades na aprendizagem e acarretou mais preocupações às professoras em meio a tudo que estavam vivendo. Outra problemática apontada pelas participantes durante o período pandêmico foi o fato de não ter um lugar adequado disponível para elas

ministrarem as aulas. Isso por muitas vezes provocava estresse e dificuldades de desenvolver com tranquilidade suas funções.

A participante E1 relata que coordenava a equipe escolar e participava de reuniões na própria cozinha onde visualizava ainda a pia cheia de louças. H3 também aponta que uma das dificuldades que teve foi o fato de não ter um lugar apropriado para dar aulas, ela conta que às vezes tinha interferência do seu marido quando ela estava dando aulas. R5 ministrava suas aulas no quarto. Porém, tinha interferência de sua família, em sua casa havia muita discussão entre seus familiares.

Essas mulheres tiveram que se organizar, se adequar a uma nova realidade que foi imposta de maneira tão inesperada, arrumar um lugar para dar aulas em um ambiente totalmente diferente do que elas já estavam acostumadas causou a elas mais um sofrimento nesse período.

Percebe-se também que o tipo de estrutura familiar das professoras potencializou os problemas relacionados ao trabalho, como também à saúde mental delas, visto que o evento epidêmico alterou o planejamento que essas mulheres viviam. Trazer o trabalho para dentro de suas residências não possibilitou a organização do tempo para cada papel social desempenhado por elas.

As demandas já relatadas por E1, podem também estar relacionadas ao tipo de estrutura familiar, sendo que nesse período ela tinha que desenvolver ao mesmo tempo o papel de esposa e mãe, pois o seu marido e suas duas filhas, uma de 4 anos e a outra de 10 anos, estavam na residência, enquanto ela coordenava de dentro de sua casa seu trabalho e o cuidado com as filhas. A responsabilidade materna associada ao excesso de trabalhos da escola pode ter contribuído também para desgaste e sofrimento psíquico.

Já R5 reside com seus três filhos, duas mulheres e um homem, seu esposo e seu neto. A participante relata que na sua família havia muitas discussões e que ao invés de descansar, ela se estressava mais ainda. Durante as aulas remotas, às vezes tinha interferência de sua família, o que acabava atrapalhando o desenvolvimento das aulas. Ela esclarece ainda que a volta às aulas foi um alívio, pois assim pôde sair de casa.

Percebe-se que a participante está com sua saúde mental afetada a ponto de estar comprometida não só pelo contexto pandêmico e de trabalho remoto, mas que esses fatores são elementos determinantes para a piora da sua qualidade de saúde, associado ao contexto da convivência familiar que possivelmente contribuiu para o desenvolvimento de um mal-estar psicológico.

De acordo com Lana e Diule (2021), antes mesmo do Covid-19 e do isolamento social, manter uma relação familiar estável sem estresse e conflitos já era um grande desafio. Ainda, segundo os estudos das autoras, com o surgimento da pandemia e a necessidade de ficar em casa para se proteger, aumentou-se ainda mais os conflitos familiares. No mesmo estudo é apontado ainda que casos de estresse e ansiedade aumentou 80% desde o início do isolamento social. Assim, seguindo essa perspectiva, é possível perceber que essas mulheres sofreram tanto em relação à mudança de rotina no trabalho, contexto pandêmico, como também na convivência familiar durante o isolamento.

Nesse sentido, quais foram os recursos e estratégias utilizados por essas mulheres para enfrentar toda essa situação? A participante E1 relata que utilizava um caderno de oração para falar com Deus. Outra participante, C4, contou também que sua fé em Deus lhe ajudou nas situações em que ela estava passando durante o período pandêmico. Sabemos que o ser humano é biopsicossocial, a religião, crenças e culturas fazem parte da constituição do indivíduo. A partir de um olhar da psicologia pode se ver essas ações de fé como um tipo de mecanismo de defesa e de enfrentamento.

Esses meios de enfrentamento se caracterizam por serem processos de controle utilizados para administrar a relação entre as demandas que estão provocando estresse no indivíduo e as respostas que o indivíduo produz diante dos eventos estressores (COSTA E LEITE, 2009). Ainda segundo os mesmos autores, o mecanismo de enfrentamento pode ser de dois tipos: o mecanismo focalizado no problema ou focalizado na emoção. No caso das participantes, o mecanismo de enfrentamento é focado nas suas emoções, onde a utilização da fé religiosa age modificando as emoções das participantes. Segundo Panzini e Bandeira (2007), a religiosidade tem um aspecto preventivo e de alívio de emoções negativas, além de influenciar na melhoria da saúde mental.

Contudo, destacamos que esse alívio e essas estratégias são importantes, para que os indivíduos consigam superar períodos difíceis, o que não significa que essas pessoas não necessitem de acompanhamento do profissional da psicologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada foi possível, através da escuta especializada, apresentar as narrativas das professoras que de forma voluntárias dispuseram a participar do estudo. Diante dos relatos foi possível compreender como a pandemia afetou o psicológico das famílias e também a saúde mental das professoras.

Durante essa pesquisa observamos que as professoras desenvolveram suas diversas funções da melhor maneira possível, tentando organizar e reorganizar a vida das pessoas que de algum modo estavam envolvidas em suas diversas funções sociais. Portanto, ao fim dessa pesquisa constatou que as professoras possuíam uma sobrecarga de trabalho antes do período de pandemia, e que o evento do Covid-19 acentuou essa sobrecarga, elevando o nível de desarmonia emocional causando um nível de sofrimento psíquico relevante, o qual deve ser acompanhado pela psicologia, a fim de garantir a saúde mental das professoras.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Elisiane Alves; ROLÓN, Julio Cesar Cardozo; MELO, Joeuda Sandra Magalhães. Os Vínculos Afetivos na Construção do Ensino Aprendizagem. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**. V.12, N. 39. 2018 - ISSN 1981-1179.

COSTA, Priscila.; LEITE, Rita. C. B. O. Estratégias de enfrentamento utilizadas pelos pacientes oncológicos submetidos a cirurgia mutiladora. **Revista Brasileira de Cancerologia**. 55(4), p. 355- 64, 2009.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 25ª Ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREUD, Sigmund. Luto e Melancolia (1917 [1915]). In:_____. **A história do Movimento Psicanalítico, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (1914-1916)**. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XIV, Rio de Janeiro: Imago, 1996. p. 245-263.

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss; SILVA, Antônio Canuto da Neto; VILAR Aryele Tayna Silva; ALMEIDA, Bárbara Gabrielly da Costa; ALBUQUERQUE; Carla Maria Ferreira de; FERMOSELI, André Fernando de Oliveira. **TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UM ESTUDO DE PREVALÊNCIA SOBRE AS FOBIAS ESPECÍFICAS E A IMPORTÂNCIA DA AJUDA PSICOLÓGICA**. Ciências Biológicas e da Saúde | Maceió | v. 3 | n.1 | p. 115-128 | Novembro 2015 | periodicos.set.edu.br

LANA, Isabela; DIULE, Tainara. Como lidar com o estresse no convívio familiar? **Colab PUC Minas**. Minas Gerais, 31 mar.2021. Disponível em: <https://blogfca.pucminas.br/colab/como-lidar-com-o-estresse-no-convivio-familiar-durante-a-pandemia/> . Acesso: 28 ago.2022.

PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. Coping (enfrentamento) religioso / espiritual. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 126-135, 2007.

SILVA, Jéssica Oliveira; FERREIRA, Sara Kaliana de Almeida; SILVA, Sara Ferreira; BERGAMINI, Gésica Borges; SAMUELSSON, Evelin; JONER, Cristielli; SCHNEIDER, Luiz Fernando; MENZ, Pérsia Regina. A Correlação Existente Entre O Estresse No Ambiente de Trabalho e Doenças Psicossomáticas. **Revista Científica da Faculdade de**

Bruna Barbosa de OLIVEIRA; Sueli Marques FERRAZ. OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS NAS PROFESSORAS DO COLÉGIO ADOLFO BEZERRA DE MENEZES EM ARAGUAÍNA-TO. Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. JANEIRO-MARÇO/2023. Ed. 40. V. 03. Págs. 421-434. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

Educação e Meio Ambiente. Ariquemes: FAEMA, v. 8, n. 2, jul./dez., 2017. ISSN: 2179-4200.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os Transtornos Psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo) [online]. 2007, v. 34, n. 5 [Acessado 12 agosto 2022], pp. 223-233. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>>. Epub 10 Dez 2007. ISSN 1806-938X. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>.

Bruna Barbosa de OLIVEIRA; Sueli Marques FERRAZ. OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS NAS PROFESSORAS DO COLÉGIO ADOLFO BEZERRA DE MENEZES EM ARAGUAÍNA-TO. Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. JANEIRO-MARÇO/2023. Ed. 40. V. 03. Págs. 421-434. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.