Impactos do ensino remoto na saúde mental dos estudantes: a necessidade do autocuidado na pandemia

Impactes of remote education students' mental health: the need for sel -care in the pandemic

Keila Feitoza de Moura[1]

Estudante de Graduação da Faculdade de Educação de Crateús-FAEC/UECE, https://orcid.org/0000-0001-7797-2252, keila.feitoza@aluno.uece.br

Adervan Fernandes Sousa[2]

Professor Adjunto ao Curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Educação de Crateús-FAEC/UECE, https://orcid.org/0000-0002-4096-9284, adervan.sousa@uece.br

Resumo

A pandemia está submetendo muitas pessoas à condição de ansiedade, insegurança e outras questões emocionais, em especial os estudantes, por ter que se adequar ao ensino remoto, tornando o autocuidado uma prática necessária. Durante o grupo de estudo do Programa de Educação Tutorial – PET-UECE/FAEC, no qual foram abordadas essas questões que surgiu a ideia de fazer esse trabalho, que teve como discutir as questões emocionais dos estudantes ligadas a pandemia e a adesão ao ensino remoto. A metodologia deste trabalho se caracteriza como pesquisa bibliográfica e apresenta um viés qualitativo. Ao final do encontro, os/as petianos/as relataram crises de ansiedade e insegurança como sentimentos recorrentes desde que a pandemia e o ensino remoto vigoram. Constatou-se que estudantes que incluem práticas de autocuidado em suas rotinas têm uma maior possibilidade de superar as implicações caudadas pelo ensino remoto.

Palavras-chaves: Ensino remoto; Saúde mental; Autocuidado; PET-UECE/FAEC.

Abstract

The pandemic is subjecting many people to anxiety, insecurity and other emotional issues, especially students, for having to adapt to remote education, making self-care a necessary practice. During the study group of the Tutorial Education Progran – PET – UECE/FAEC, in which these issues were addressed, the idea of doing this work arose, which had how to discuss the emotional issues of students related to the pandemic and adherence to remote learning. The methodology of this work is characterized as bibliographical research and presents a qualitative bias. At the end of the meeting, the Petians reported crises of anxiety and insecurity as recurrent feelings since the pandemic and remote education have been in force. It was found that students who include self-care practices in their routines have a greater possibility of overcoming the implications caused by remote learning.

Keywords: Remote learning; Mental health; Self care; PET-UECE/FAEC.

1 Introdução

A pandemia do novo coronavírus que amedronta o mundo inteiro desde dezembro de 2019, período em que surgiu o primeiro caso confirmado da doença, na

China, permanece até o presente momento, ceifando milhares de vidas todos os dias. As medidas de isolamento sancionadas na tentativa de conter os avanços da Covid-19 fizeram com que o mundo inteiro tivesse que adaptar-se a uma realidade completamente diferente de tudo aquilo que se imaginava.

É fato que os impactos acarretados por todo esse contexto pandêmico culminam para o maior agravamento da situação, já caótica. Esperidião, Farinhas e Saidel (2020) salientam que esses impactos podem ser de diversas naturezas, desde questões psicossociais, insegurança até instabilidade financeira.

Obviamente, quase tudo parou. Estabelecimentos fecharam, as ruas esvaziaram, escolas e universidades pararam suas atividades presenciais. O setor educacional, sem dúvidas, foi um dos mais afetados por esse caos pandêmico. O calor da sala de aula foi substituído pela tela fria do computador. A relação entre professor e aluno nunca foi tão distante quanto agora, por meio da adesão ao ensino remoto.

Nesse contexto, o distanciamento entre aluno e escola acabou gerando, por muitas vezes, sentimento de incapacidade e medo do futuro nos discentes. Gundim *et al* (2021) aponta algumas reações psicológicas por parte dos estudantes, como sentimento de tristeza, medo, desamparo, ansiedade, dificuldades para concentração e para dormir. Isso se deve, em sua maioria, pelo acúmulo de atividades, falta de interação entre os diversos segmentos das instituições e receio em contrair o vírus.

Por isso, os cuidados com a saúde psicológica devem ser redobrados, a fim de manter o bem-estar mental, tendo em vista que grande parte dessas questões são de origem psíquica. A prática do autocuidado pode ser uma alternativa para aliviar as tensões causadas por tantas preocupações. Referência

A iniciativa de se discutir sobre a temática surge a partir de um grupo de estudos proporcionado pelo Programa de Educação Tutorial – PET-UECE/FAEC, ao qual a autora dessa pesquisa faz parte. O momento consistiu em uma roda de conversa, que contou com a presença de uma psicóloga e um terapeuta que colaboraram para a realização do encontro. O grupo de estudo é uma atividade do PET-UECE/FAEC, sendo a proposta de discutir a temática idealizada e conduzida pela autora desse trabalho, sob a orientação do tutor.

2 Metodologia

A presente pesquisa surge como um relato de experiência por meio de um grupo de estudos do PET-UECE/FAEC. O encontro ocorreu no dia 11 de maio de 2021 (terça-feira), teve duração de aproximadamente 2:30h e contou com a participação de todos/as os/as petianos/as (13), que são estudantes dos cursos de Biologia, Química, Pedagogia e de História da Faculdade de Educação de Crateús - FAEC. Além disso, o momento contou com a presença de uma psicóloga e um terapeuta, representando a Cáritas Diocesana de Crateús que atua em parceria com o PET-UECE/FAEC e lideraram uma conversa sobre ansiedade, insegurança, além da importância do autocuidado para garantir o bem-estar físico e mental.

Para gerar uma boa discussão acerca do tema, uma semana antes do grupo de estudos, foi enviado aos participantes para que eles lessem, um artigo denominado "Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19" que embasaria o debate. Durante o encontro, houve momentos de relaxamento com exercícios de respiração, automassagem e postura corporal coordenados pelo terapeuta convidado. Depois da participação da psicóloga e do terapeuta, foram discutidos os trechos mais importantes do artigo em forma de roda de conversa.

No que concerne a esta pesquisa, ela se caracteriza como pesquisa bibliográfica e apresenta uma abordagem qualitativa. Para embasamento teórico do trabalho, foram selecionados artigos científicos e outros textos acadêmicos que abordavam a temática.

3 Resultados e Discussão

O distanciamento social parece ter provocado abalos psicológicos em grande parte da população, tendo vista que a interação e o convívio social é uma cultura bastante forte no país. Nas escolas, por exemplo, as conversas, as brincadeiras e os questionamentos durante a aula deram lugar ao silêncio, muitas vezes percebido nas aulas, onde o professor ensina, mas não há a certeza de que os alunos estão aprendendo. O ensino remoto em nada traduz a essência da sala de aula.

> (...) o Ensino Remoto de Emergência (ERT) é uma mudança temporária para um modo de ensino alternativo devido a circunstâncias de crise. Envolve o uso de soluções de ensino totalmente remotas para o ensino que, de outra forma, seriam ministradas presencialmente ou como cursos híbridos, e, que,

> retornarão a esses formatos assim que a crise ou emergência diminuir ou acabar. (HODGES *et al*, 2020, p. 06)

Como supracitado por Hodges *et al* (2020), o ensino remoto é uma medida de emergência que parte do princípio de realização de aulas e atividades desenvolvidas de forma completamente *online.* A questão central deste trabalho está pautada nas questões emocionais e psicológicas enfrentadas pelos estudantes nesse momento de pandemia.

Os/as petianos/as que participaram do grupo de estudos sobre a temática relataram fortes crises de ansiedade, insegurança, insônia, dificuldades de concentração, além de estresse pela sobrecarga de trabalhos e atividades. De acordo com eles, essas questões são intensificadas em dias de prova e apresentação de seminários.

Melo *et al* (2020) afirma que a pandemia trouxe consequências sociais e econômicas para todo o mundo e destaca que além de preocupações físicas, há também "preocupações quanto ao sofrimento psicológico dos estudantes e a indispensabilidade do autocuidado, a imposição de sair de um contexto para o outro, a novas adaptações, a segurança" são um desafio para a população e para as autoridades. Assim, cuidar de si mesmo virou questão de necessidade e diz respeito a gostar e respeitar a si mesmo.

Para isso, cuidar do corpo e principalmente da mente tornou-se algo necessário para ajudar tanto alunos e professores quanto a população em geral. Santana (2020) destaca que a prática do autocuidado diz respeito a cuidar de si mesmo, buscando suprir todas as necessidades que o corpo e a mente necessitam. Os cuidados, mesmo que pequenos consigo mesmo ao serem incorporados no cotidiano podem contribuir para manter as questões emocionais mais equilibradas.

> (...) as práticas de autocuidado em saúde mental podem beneficiar as pessoas, quando empreendidas e incorporadas sistematicamente no cotidiano, pois se configuram como medidas de promoção à saúde. Momentos de crise podem ser tempos de resgate e se constituírem em oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal. É preciso considerar que, mesmo com os infortúnios psicossociais decorrentes da pandemia, é possível o alcance de momentos de bem-estar. (ESPIRIDIÃO, FARINHAS E SAIDEL, 2020, p. 04)

Como afirmado por Espiridião, Farinhas e Saidel (2020) a prática do autocuidado trazem benefícios ao corpo e a saúde mental, quando incluídos na rotina do dia a dia. Mesmo quando a pandemia acabar e as coisas voltarem ao normal, manter esses hábitos podem contribuir ainda mais para uma melhor qualidade de vida, tanto dos

estudantes que retornarão às aulas e atividades presenciais quanto para a população em geral.

4 Considerações Finais

O ensino remoto é uma necessidade no contexto atual, por isso, se adaptar a ele faz parte do processo de ensino e aprendizagem. Mas, mesmo em tempos em que tudo parece estar conectado, reservar um tempo para conectar o corpo, a mente e a si mesmo é essencial para se manter em pleno equilíbrio.

Praticar o autocuidado pode ajudar a aliviar o estresse, além de diminuir a ansiedade, dentre vários outros benefícios, tanto físicos quanto mentais. Incluir hábitos mais saudáveis no cotidiano também pode contribuir para uma vida mais leve e tranquila.

Assim, dedicar um tempo para fazer coisas que gosta e que se sente bem pode fornecer sensação de bem-estar, prazer e conexão consigo mesmo. Essas práticas, por sua vez, podem atuar como grandes aliados no enfrentamento à crise e auxiliam a manter o equilíbrio do corpo e da mente.

Referências

ESPERIDIÃO, Elizabeth; FARINHAS, M. G.; SAIDEL, M. G. B. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. Associação Brasileira de Enfermagem (ABEN). Série Enfermagem e Pandemias, v. 4, p. 67-73.

GUNDIM, Vivian Andrade et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. Revista Baiana de Enfermagem, v. 35, 2021. Disponível em: https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/viewFile/37293/23470. Acesso em: 03 jul de 2021.

HODGES, Charles et al. As diferenças entre o aprendizado online e o ensino remoto de emergência. Revista da escola, professor, educação e tecnologia, v. 2, 2020. Disponível em: https://escribo.com/revista/index.php/escola/article/view/17. Acesso em 04 jul de 2021.

MELO, Luana Lopes et al. **MANEJO DO AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA:** IMPRESSÕES DE ESTUDANTES PERNAMBUCANOS MANEJO DEL CUIDADO PERSONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA: IMPRESIONES DE ESTUDIANTES PERNAMBUCAN MANAGEMENT OF SELF-CARE IN PANDEMIC TIMES: IMPRESSIONS FROM. In: II Congresso Internacional das Ciências da Saúde. SOCIEDADE 5.0: EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMOR. Recife, 2020. p. 1-6.

SANTANA, Maria Eduarda Diniz; PAES, Rosângela Vieira Dornelas Câmara. O autocuidado diante de uma pandemia mundial. 2020.