

MATERNIDADE, *HOME OFFICE* E PANDEMIA: a saúde mental a partir das *hashtags* que revelam como o público e privado dividem o mesmo espaço.

Arlane Silva Carvalho Chaves ¹

Rhavenna Thais de Oliveira ²

Layane Mota de Souza de Jesus ³

Francisco Alves Lima Júnior ⁴

Rodrigo Jensen ⁵

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 (SARS-CoV-2) pode ser entendida como uma das maiores crises sanitárias vivenciadas pelo mundo no último século (WERNECK; CARVALHO, 2020). Os primeiros casos confirmados da doença no Brasil datam de fevereiro de 2020, e desde então, estratégias foram utilizadas para reduzir a disseminação do vírus, como isolamento de casos confirmados e suspeitos e o distanciamento social (CAVALCANTE et al., 2020).

Com a exacerbação da pandemia, o trabalho remoto ou *home office*, passou a ser utilizado por empresas, como forma de garantir o distanciamento social e também, que as demandas de serviço fossem cumpridas pelos funcionários (SANTOS, 2021).

O exercício das atividades profissionais em ambiente doméstico associado à maternidade, e ao fechamento das escolas como medida preventiva de contaminação, sobrecarregou intensamente as mulheres, que passaram a executar diferentes papéis ao mesmo tempo, o de mulher profissionalmente ativa, dona de casa, mãe e professora dos filhos (BERNARDO et al., 2021).

¹ Graduanda do Curso de Doutorado da Universidade Estadual Paulista - Faculdade de Medicina de Botucatu - UNESP/FMB - SP, arlane.chaves@unesp.br;

² Mestre em Ensino em Ciências e Saúde, pela Universidade Federal do Tocantins -UFT. Professora de Enfermagem na Universidade Federal do Tocantins, UFT. Email: rhavenna.tso@gmail.com;

³ Mestre em Ensino em Ciências e Saúde, pela Universidade Federal do Tocantins -UFT. Professora de Enfermagem na Universidade Federal do Maranhão, UFMA. Email: layane.mota@ufma.br;

⁴ Graduando do Curso de Doutorado da Universidade Estadual Paulista - Faculdade de Medicina de Botucatu - UNESP/FMB – SP, francisco.lima@unesp.br;

⁵ Professor orientador: Doutor, Faculdade de Medicina de Botucatu – UNESP/FMB – SP. rodrigo.jensen@unesp.br;

O fato de os serviços domésticos serem destinados historicamente às mulheres prejudica-as no que se refere ao mercado de trabalho, mesmo antes da ocorrência da pandemia. Em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no ano de 2019, foi possível constatar que a taxa de mulheres que realizavam afazeres domésticos no próprio domicílio ou no de parentes era de 92,1%, enquanto que a dos homens era de 78,6%. Além disso, as mulheres consideradas como “não ocupadas” dedicavam em média 24 horas semanais aos serviços domésticos e cuidados de outras pessoas, enquanto que os homens despendiam em média 12,1 horas semanais às mesmas atividades (IBGE, 2020).

Com relação ao primeiro responsável pelas crianças, o IBGE evidenciou que, para 83,8% (8,6 milhões) das crianças menores de 4 anos, essa pessoa era uma mulher, e somente 16,3% tinham homens neste papel (IBGE, 2017). É possível constatar assim a condição de sobrecarga vivenciada pelas mulheres habitualmente, que foi intensificada com as medidas restritivas da pandemia e o *home office* (BERNARDO et al., 2021).

Além dos serviços domésticos e do cuidado com a família, existe ainda a sobrecarga mental relacionada à necessidade de gerenciamento da casa e de suas próprias atividades. Com o distanciamento social e o fechamento das escolas, muitas mulheres sentiram-se desamparadas, pois tiveram a rotina e seus sistemas de apoio radicalmente modificados, adicionando novas formas de estresse diárias, e impossibilitando, muitas vezes, que elas conseguissem realizar as suas demandas de trabalho individuais (SOUZA; MACHADO, 2021).

Muitas mães vivenciam um arranjo monoparental, onde elas são as únicas responsáveis pelo lar, e adicionado aos pontos apresentados acima, ainda vivenciam a incerteza quanto à sua manutenção no emprego, e conseqüentemente, a manutenção da renda familiar, diante da dificuldade de gerenciamento entre as necessidades do trabalho, dos filhos e da casa, comprometendo seu rendimento laboral (OLIVEIRA, 2020).

A pandemia potencializou os desafios vivenciados pela população, e as redes sociais se tornaram canais de comunicação entre mães que compartilhavam suas experiências e estabeleciam redes virtuais de apoio. O uso de *hashtags* em publicações é uma forma utilizada nas redes sociais para as pessoas se comunicarem entre grupos, identificados por termos chave, com termos como pandemia, maternidade, *home office* e saúde mental.

OBJETIVO

- Identificar os sentimentos que impactaram a saúde mental das mães que atuavam em *home office* durante a pandemia de COVID-19, a partir de análise de *hashtags* de publicações no Instagram.

MÉTODO

Trata de estudo descritivo-exploratório, no qual se utilizou a plataforma Instagram para a coleta dos dados. O motivo da escolha pela plataforma se deu, por estar entre as mídias sociais de compartilhamento mais utilizadas e possui um engajamento elevado de usuários. A coleta de dados se deu no período de 10 a 20 de agosto de 2021, por meio da identificação das *hashtags* mais utilizadas acerca do assunto pesquisado.

As *hashtags* são empregadas para compartilhar e armazenar dados a partir de uma palavra, termo ou expressão. Sendo assim, estes dados podem ser acessados pelos usuários por meio das próprias *tags* criadas. Elas também são utilizadas para expressar mensagens de grupos específicos ou que destaquem algum acontecimento e assunto relevante.

Estabeleceu-se como critério de inclusão: publicações realizadas no período março de 2020 a agosto de 2021, postagens de páginas brasileiras, sendo imagens (desenho/charge), fotos, vídeos, podcast, texto/frase, gift, compartilhadas por mulheres, mães em *home office*. Foram excluídas postagens de profissionais apresentando dados de pesquisa ou ensinando como realizar, organizar/conciliar o *home office* com maternidade, postagens de empresas, comunidades ou profissionais oferecendo serviços, convites para *lives* ou eventos *online* (mesmo que estes fossem para discutir sobre a saúde mental, maternidade e *home office*).

Como estratégia de busca, foram utilizadas nove *hashtags* (#maternidadeepandemia, #maenapandemia, #mãenapandemia, #pandemiaematernidade, #homeofficenapandemia, #homeofficecomfilhos, #homeofficecomfilhosemcasa, #homeofficecomfilhosemcasepesadelo e #muieoffice). Foram analisadas 821 publicações no *feed*, incluindo as informações contidas nas legendas e aplicados os critérios estabelecidos, foram incluídas 79 postagens para compor este estudo.

Os aspectos éticos foram respeitados, considerando a Resolução do Conselho Nacional de Saúde Nº 510, de 07 de abril de 2016, que apresenta no item II que não serão registradas nem avaliadas pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), pesquisa que utilize informações de

acesso público. Uma vez que a plataforma utilizada é de acesso público, não foi necessário encaminhamento para apreciação em CEP.

RESULTADOS

Em tempos pandêmicos, cada indivíduo expressa seu sofrimento e adaptação de forma ímpar. De igual modo, no presente estudo, a partir das publicações, pode-se identificar, sentimentos e impactos positivos e negativos sobre a saúde mental de cada mulher mãe que atua (va) em *home office* no período da pandemia de COVID-19.

Quanto à natureza das publicações 40 eram fotos, 24 eram imagens (desenho/charge), 7 vídeos/reels, 5 textos/frases, 2 gift e 1 podcast. Os resultados foram organizados em: sentimentos positivos, sentimentos negativos e lugar de fala.

Quanto aos sentimentos expressos nas publicações, 9 dos sentimentos identificados eram de natureza negativa. Onde 27 (34,17%) das publicações expressavam sobrecarga, 7(8,86%) exaustão, 5 (6,33%) culpa, 4 (5,06%) estresse, 2(2,53%). Sentimentos como: medo, desespero/não aceitação, ansiedade e ambivalência apareceram em apenas 1(1,26%) publicação, cada um.

Obteve-se também expressão de 7 sentimentos positivos diante da realidade vivida. Onde as publicações que expressavam resiliência e leveza apareceram 14 vezes (17,72%), para equilíbrio foram 9 (11,40%), 5 (6,33%) denotavam esperança, 4 (5,06%) expressavam sentimentos de otimismo e 1 (1,26%) foram publicações que expressavam humildade e gratidão, cada um.

Com a pandemia há um aumento da jornada de trabalho das mulheres (diluída em atividades de casa, cuidados dos filhos e trabalho) gerando sobrecarga (LEMONS, BARBOSA e MONZATO, 2021; KRETZLER, 2021), com o trabalho de *home office* há perdas geradas pela dificuldade em estabelecer limites entre maternidade-casa-trabalho, mas também há ganhos expressos principalmente na maior interação familiar e ganho de tempo, por não precisar mais deslocar-se para o trabalho (KRETZLER, 2021).

Para muitas mulheres o espaço online da rede social foi um lugar onde suas falas e partilha de experiências pessoais, sem pretensões de ensinar ou julgar, puderam ser feitas. Desse modo emergiram 25 (31,56%) publicações que expressavam partilha, 18 (22,78%) denotavam sentimento de pertencimento/empatia e 10 (12,65%) expressavam necessidade de desabafo.

O sentimento de desabafo, foi assim expresso pois as mulheres/mães utilizam de suas redes sociais como “válvula” de escape (desabafo) para suas emoções, das 10 publicações

caracterizadas como desabafo, suas autoras não expressaram necessidade de construir saberes, mas apenas externar suas vivências.

CONCLUSÃO

Os sentimentos que impactaram a saúde mental das mães que atuavam em *home office* durante a pandemia de COVID-19 foram sobrecarga, exaustão, resiliência, pertencimento/empatia e necessidade de partilha. O trabalho de *home office* gera uma sobrecarga adicional nas mulheres mães, pois o que antes era realizado fora dos lares, agora precisam ser efetivados no mesmo espaço em que as mulheres exercem seu papel materno, associado a outras demandas que suas vidas privadas exigem. Apesar de emergirem sentimentos negativos como sobrecarga e exaustão, há sentimento de resiliência e leveza (para execução e conciliação das funções), o que denota capacidade de lidar com situações difíceis, como as impostas pela pandemia de COVID-19. Ademais, as redes sociais foram percebidas como espaços para descarga de emoções e partilha de experiências ou “fardos emocionais”, reforçando o papel das redes como redes virtuais de apoio.

Os achados aqui expressos são importantes, pois nos direcionam para uma necessidade de acolhimento dessas mulheres que agregam e absorvem diariamente múltiplas funções e isso reflete negativamente em sua saúde mental. Apesar de muitas executarem tais funções com leveza e sentimento de que “precisam dar conta”, sofrem com a exaustão materna. Esta, é um grave problema de saúde mental que abre portas para inúmeros outros problemas de ordem física e emocional, sobretudo, geram um sofrimento psíquico com qual, muitas mulheres precisam lidar em silêncio.

Palavras-chave: Maternidade, Pandemia, *Home office*, Saúde Mental.

AGRADECIMENTOS

À cada uma das mulheres mães que compartilharam seus desafios, experiências, dores e alegrias em rede aberta, oportunizando que outras mulheres possam aprender ou sentirem-se acolhidas (virtualmente) nas falas, textos e experiências e favorecendo que trabalhos como este, fosse possível.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, J. et al. A vivência da maternidade em meio à pandemia. **Glob Acad Nurs**, v. 2, p. 1–5, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Diário Oficial da União [Internet]. 24 Agosto 2021. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=1&data=24/05/2016&pagina=44>

CAVALCANTE, J. R. et al. COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020. **Epidemiologia e serviços de saúde: Revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 4, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Aspectos dos cuidados das crianças de menos de 4 anos de idade, 2015: pesquisa nacional por amostra de domicílios**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2020**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

KRETZLER, M. K. L. IMPACTOS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS (COVID-19) NO TRABALHO EM *HOME OFFICE* E MATERNIDADE: percepção de mães do oeste catarinense. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de Bacharel em Administração, Chapecó, SC, 2021.

LEMONS, A. H. C; BARBOSA, A. O.; MONZATO, P. P. MULHERES EM *HOME OFFICE* DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E AS CONFIGURAÇÕES DO CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA. **Revista de Administração de Empresas – ERA**. São Paulo, v 60, p. 388-399, n.6, nov-dez, 2020.

OLIVEIRA, A. L. de. A espacialidade aberta e relacional do lar: a arte de conciliar maternidade, trabalho doméstico e remoto na pandemia da Covid-19. **Revista Tamoios**, v. 16, n. 1, p. 154–166, 2020.

SANTOS, B. C. A. dos. Tensões e soluções entre maternidade e profissão no Brasil em tempos de pandemia de COVID-19. *In: Reflexão sobre direito em tempos de pandemia*. José Henri. Ponta Grossa: AYA Editora, 2021.

SOUZA, L. F. de; MACHADO, L. H. B. Casa, maternidade, e trabalho no distanciamento social: A “pandemia” da sobrecarga de trabalho para as mulheres. **Revista da ANPEGE**, v. 17, n. 32, p. 282–308, 2021.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: Crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, p. 1–4, 2020.