

Psicologia e Covid-19

André Faro
Elder Cerqueira-Santos
Joilson Pereira da Silva

Saúde,
Desenvolvimento
e Educação




DIALÉTICA
EDITORA

André Faro
Elder Cerqueira-Santos
Joilson Pereira da Silva

Psicologia e Covid-19

Saúde,
Desenvolvimento
e Educação



DIALÉTICA
EDITORA

Copyright © 2021 by Editora Dialética Ltda.
Copyright © 2021 by André Faro, Elder Cerqueira-Santos, Joilson Pereira da Silva.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

Capa: Andrew Assaf
Diagramação: Sofia Souza
Revisão: Responsabilidade do autor

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F237p Psicologia e Covid-19 : Saúde, Desenvolvimento e Educação / André Faro, Elder Cerqueira-Santos, Joilson Pereira da Silva. – Belo Horizonte : Editora Dialética, 2021.
E-book: 1 MB. ; EPUB.

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-5956-026-4

1. Psicologia. 2. Covid-19. 3. Saúde I. Faro, André. II. Cerqueira-Santos, Elder. III. Silva, Joilson Pereira da. IV. Título.

CDD 150:614

CDU 159.9:614

Ficha catalográfica elaborada por Mariana Brandão Silva CRB-1/3150



DIALÉTICA
EDITORA

f /editoradialetica
@/editoradialetica
www.editoradialetica.com

PARENTALIDADE E SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA PANDEMIA DA COVID-19

Ariane de Brito (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS)

Katia Teruya (UFRGS)

Miguel Luís Alves de Souza (UFRGS)

Eduardo Remor (UFRGS)

O ano de 2020 foi marcado por um evento histórico sem precedentes, que causou importantes mudanças na vida das pessoas ao redor do mundo. Em janeiro desse mesmo ano, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu a disseminação de um novo coronavírus (SARS-CoV-2) como causa de uma doença denominada de *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19). O coronavírus SARS-CoV-2 foi identificado em Wuhan na China e teve rápida disseminação mundial, causando um estado de emergência de saúde pública em nível internacional, que foi caracterizado como pandemia (WHO, 2020). Buscando controlar o aumento da contaminação e o número de óbitos na população, vários países passaram a adotar a quarentena e o distanciamento social como principais estratégias de contenção da doença. Dessa forma, durante a pandemia buscou-se promover a permanência das pessoas restritas ao seu local de residência durante o maior tempo possível, sozinhas ou acompanhadas de seus familiares, e mantendo atividades laborais em trabalho remoto quando havia essa opção, com exceção dos estabelecimentos nomeados essenciais (hospitais, supermercados e farmácias) (Collins, Landivar, Ruppner, & Scarborough, 2020; Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo, 2020). No entanto, ainda que necessárias, tais medidas podem ter favorecido o desenvolvimento de alguns sintomas emocionais negativos ao expor as pessoas a novos estressores, especialmente devido à restrição do acesso ao suporte social e às mudanças no padrão comportamental (Brown, Doom, Lechuga-Peña, Watamura, & Koppels, 2020; Carroll et al., 2020; Fontanesi et al., 2020; Spinelli et al., 2020). A crise econômica associada à pandemia também colocou muitas pessoas em situação

de desemprego ou vulnerabilidade econômica, o que contribui como risco à saúde mental.

Este momento afetou as populações de diferentes formas: pessoas com família e filhos a seu cargo são um exemplo. Um conjunto de fatores pode tornar pais/cuidadores de crianças um grupo especialmente vulnerável. O exercício da parentalidade implica em gerar estímulos às crianças e suprir suas necessidades emocionais, intelectuais, físicas e sociais (Cprek, Williams, Asaolu, Alexander, & Vanderpool, 2015), papel naturalmente caracterizado por muitos desafios. No entanto, durante o período da pandemia, esses pais/cuidadores têm sido expostos a novos estressores que podem impactar de forma negativa sua saúde mental, sua relação com os filhos, assim como o próprio desenvolvimento infantil (Fontanesi et al., 2020; Russell, Hutchison, Tambling, Tomkunas, & Horton, 2020; Spinelli et al., 2020). Dentre esses estressores, destacam-se a crescente preocupação com a saúde, o medo de adoecer, de perder pessoas significativas, o receio do desemprego, da diminuição da renda familiar e das dificuldades financeiras durante e após esse período. Outro estressor adicional é o desafio de conciliar solicitações advindas do trabalho remoto, da organização e manutenção das rotinas na casa e das necessidades individuais e infantis, além do aumento da responsabilidade no processo de escolarização das crianças (Brown et al., 2020; Daks, Peltz, & Rogge, 2020; Fontanesi et al., 2020; Spinelli et al., 2020).

Diante desse cenário desafiador, é possível que os pais apresentem respostas comportamentais de maneira disfuncional e negligenciem o autocuidado na busca por priorizar o bem-estar dos filhos (Peltz, Daks, & Rogge, 2020; Russell et al., 2020). Ainda não se sabe de que forma o período de pandemia irá afetar a saúde física e mental dos pais e crianças a longo prazo. No entanto, sabe-se que a maneira como os pais respondem aos estressores pode tanto impactar negativamente no desenvolvimento e na relação com as crianças como proteger a saúde dos membros da díade (Brown et al., 2020; Carroll et al., 2020; Fontanesi et al., 2020; Russell et al., 2020). Assim, o presente capítulo tem por objetivo traçar um cenário sobre o impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental e física dos pais/cuidadores a partir de diversos contextos e apresentar algumas propostas de intervenções psicossociais voltadas à promoção de saúde mental e prevenção de consequências negativas sobre essa população.

PARENTALIDADE E SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

O termo parentalidade vem sendo amplamente utilizado na comunidade científica. Ainda que não exista uma definição e conceituação únicas, é concordante entre muitos pesquisadores que “parentalidade” refere-se a todo o conjunto de atividades direcionadas a garantir a sobrevivência e o desenvolvimento físico, psicológico e social da criança em ambiente seguro, de modo a promover progressivamente sua autonomia (Barroso & Machado, 2010). Trata-se de um conceito amplo e complexo, que engloba e recebe influência de aspectos históricos, políticos, sociais, econômicos, culturais e individuais (Barroso & Machado, 2010). Satisfação e recompensas, assim como demandas e sobrecargas fazem parte do exercício da parentalidade, independentemente do ambiente social e cultural em que a família esteja inserida.

Na prática, a parentalidade constitui-se como um grande desafio ao ser humano, para o qual não há preparação ou treinamento prévios, com isso se espera que pais/cuidadores vivenciem algum nível de estresse pelas demandas e sobrecargas que são inerentes a esse papel. O conceito de estresse está relacionado a uma percepção de sobrecargas e/ou a diminuição de recursos disponíveis para lidar com tais demandas (Lazarus & Folkman, 1984). O estresse parental pode ser transitório e não resultar em impactos significativos na vida dos pais, mas para uma outra parcela dos pais, que pode variar entre 5 e 20%, o estresse parental pode levar ao esgotamento mental e desencadear o chamado *burnout* parental, transtorno associado com a exposição prolongada ao estresse parental crônico (Griffith, 2020; Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018).

Em um contexto como o vivido mundialmente na pandemia de Covid-19, no qual quarentena e distanciamento social se tornaram situações corriqueiras e regulares no cotidiano das pessoas (Ye, 2020), novos papéis, responsabilidades e desafios foram impostos por tempo ainda indeterminado e com cargas emocionais generalizadas para as famílias e seus integrantes (Russell et al., 2020). O padrão de comportamentos familiares é um aspecto que tem passado por importantes modificações durante esse contexto, especialmente em relação a sua rotina. Estudos sugerem que as famílias têm apresentado mudanças significativas em relação às atividades físicas e de lazer e em seus hábitos alimentares (Carroll et al., 2020; Points, 2020). Ou

seja, pais e crianças reduziram consideravelmente a frequência com que realizavam algum tipo de atividade física e passaram a utilizar a televisão e plataformas digitais como principal atividade de lazer; ao mesmo tempo, têm se dedicado a cozinhar mais, consumindo refeições feitas por eles mesmos com maior frequência.

Pais e cuidadores de crianças, comparados com aqueles com menos responsabilidades no cuidar, costumam sentir uma sobrecarga adicional durante eventos estressores de desastres e, por esse motivo, podem apresentar respostas mais negativas e sintomas de ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós traumático (TEPT) de forma mais aguda (Brown et al., 2020; Russell et al., 2020). Mudanças para as quais não houve preparação nem tempo disponível para um processo de adaptação, impostas pela pandemia (confinamento, distanciamento social, escolas fechadas), podem fazer os cuidadores experimentarem estressores cumulativos e aumentar sua vulnerabilidade ao esgotamento parental, que além da presença de sintomas emocionais também pode causar sintomas físicos, tais como aumento de queixas somáticas e diminuição da qualidade do sono (Brown et al., 2020; Griffith, 2020). Para exemplificar, tem-se o fechamento das escolas como medida de contingenciamento da Covid-19, que ocasionou a estada de milhares de crianças e jovens em casa em tempo integral com privações e comprometimentos das atividades escolares e extracurriculares, bem como na socialização com seus pares e outros adultos, e redução da atividade física (Jiao et al., 2020). Nessas circunstâncias, o papel educacional dos pais se tornou ainda mais crucial para os filhos, entretanto, gerenciar a educação e o aprendizado das crianças pode ser muito desafiador quando os pais o fazem sozinhos ou com significativa limitação da rede de apoio (Spinelli et al., 2020). Wu et al. (2020) constataram, por exemplo, que ser pai/cuidador de alunos em idade escolar, incluindo ensino fundamental e médio, é um dos fatores de risco para a saúde mental parental durante a pandemia de Covid-19. Se antes da pandemia essas atividades e responsabilidades eram compartilhadas com a escola e outros adultos (professores, avós, tios, amigos), agora elas passam a ser gerenciadas quase que exclusivamente pelos pais e, na maior parte das vezes, em condições improvisadas ou de difícil modificação e adaptação.

Alguns desafios impostos do contexto pandêmico também incluem conciliar o cuidado e criação dos filhos com as tarefas laborais e domésticas, como já mencionado, ao mesmo tempo e dentro do mesmo ambiente. Perdas financeiras e baixo suporte social percebido também

podem ser outros estressores vivenciados nesse contexto, contribuindo para dificultar a adaptação dos pais. Portanto a exposição ao aumento de demandas adicionais e/ou diminuição de recursos disponíveis colocam os pais em risco para vivenciarem mais estresse e emoções negativas. Isso parece repercutir, a curto ou longo prazos, sobre o bem-estar e as práticas parentais, na interação pais-filhos e no desenvolvimento infantil (Griffith, 2020; Liu & Doan, 2020; Mikolajczak et al., 2018; Spinelli et al., 2020).

Além disso, é preciso que os cuidadores tenham recursos pessoais de modo a garantir seu próprio enfrentamento e autocuidado, e servirem como modelos de respostas de comportamento às crianças por meio do processo de socialização (Griffith, 2020; Russell et al., 2020; Spinelli et al., 2020). O modo como os pais individualmente enfrentam a situação parece ser crucial nas repercussões causadas pela pandemia tanto sobre sua saúde física e mental como também sobre a dos seus filhos. A percepção dos pais sobre o quão mais difícil eles sentem que é lidar com os muitos desafios impostos pela quarentena mostrou-se significativamente associada ao seu nível de estresse e aos problemas psicológicos em seus filhos (Spinelli et al., 2020; Brooks et al., 2020). Por outro lado, estudos mostraram que aspectos relacionados ao ambiente físico, como morar em regiões de maior risco de contágio pareceu não afetar de forma relevante o bem-estar dos pais e filhos, e não se associaram com os sintomas psicológicos entre eles (Spinelli et al., 2020; Jiao et al., 2020). Assim, o estresse percebido dos pais foi identificado como um dos fatores de risco para danos à saúde mental durante a pandemia de Covid-19 (Wu et al., 2020), além de ter um papel mediador sobre o impacto da pandemia na severidade das práticas parentais, isto é, no uso de práticas negativas e na proximidade do relacionamento entre pais e filhos (Chung, Lanier, & Wong, 2020). Os impactos da pandemia de Covid-19 à saúde física e mental, à segurança e ao bem-estar econômico estão sendo experienciados individual e coletivamente, e para a vida familiar essa talvez seja a experiência social internacional mais compartilhada de todos os tempos (Lebow, 2020a).

DESAFIOS FAMILIARES CONTEXTUAIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Todos esses aspectos discutidos anteriormente contribuem para o aumento dos riscos psicológicos da quarentena, que podem ser ainda mais desafiadores em famílias de pais separados, famílias com crianças

com deficiência ou doenças crônicas, famílias numerosas, famílias de baixa renda, famílias de profissionais da saúde que estão na linha de frente (Cluver et al., 2020; Liu & Doan, 2020; Patrick et al., 2020; Spinelli et al., 2020). Os fatores de risco das famílias também podem ser desiguais, dependendo da realidade que esses pais já vivenciavam antes da pandemia, juntamente com os desafios que esse evento sem precedentes estabeleceu.

Processo potencialmente traumático vivenciado pelas famílias, a perspectiva ou processo de divórcio tem tornado a experiência da quarentena ainda mais ameaçadora. Segundo Lebow (2020b), o divórcio é um momento de transição multifacetado que costuma ser experienciado com resiliência pela maioria das famílias, porém elevados níveis de estresse também são comuns. Assim, durante a pandemia, essas famílias acabam enfrentando um segundo grande estressor, causando acréscimos de demandas psicológicas para seus integrantes. O contexto pandêmico parece favorecer a separação, em partes devido ao aumento dos conflitos conjugais causados pela intensificação dos papéis parentais, pela sobreposição entre trabalho e vida doméstica e por outros estressores já citados (desemprego, redução de renda, baixo suporte social); por outro lado, pode dificultar a consolidação do divórcio, causado pela lentidão do sistema jurídico no processamento de casos ou ainda fechamento provisório dos serviços, e mesmo devido a dificuldades financeiras para contratar advogados e realizar os trâmites legais (Lebow, 2020b; Smyth, Moloney, Brady, Harman, & Esler, 2020).

Os impactos da quarentena e do confinamento também podem ser maiores em casos de relacionamentos de coparentalidade mais frágeis, ou seja, nos grupos de cuidadores separados que compartilham o cuidado de seus filhos e que relatam muitos conflitos pós-separação ou ainda percepção de ameaça por parte do ex-parceiro ou de alguém relacionado a ele, por exemplo (Lebow, 2020b; Smyth et al., 2020). Em casos como esses, a relação entre pais e filhos também pode sofrer impactos, principalmente em relação à quebra da rotina e dos acordos previamente acertados e à dificuldade de resolução de problemas logísticos induzidos pelo confinamento, como o cumprimento de ordens judiciais (contato físico, férias, pagamento de pensão alimentícia) (Lebow, 2020b). Todos os aspectos contribuem com o aumento do estresse e de emoções negativas, com potencial para desencadear efeitos familiares relacionais deletérios e duradouros, como na relação pais-filhos. Outro dado relevante refere-se ao grupo de pais e mães que criam seus filhos sozinhos, as famílias monoparentais. Um estudo norte-americano revelou que essa população

apresentou as maiores taxas de piora em relação à própria saúde mental durante a pandemia de Covid-19 (Patrick et al., 2020). Ser mãe e solteira torna essas mulheres mais vulneráveis aos impactos emocionais e econômicos da pandemia. Os suportes sociais são fundamentais para o bem-estar dos cuidadores e podem reduzir o risco de esgotamento parental, de modo que, na ausência de apoio social e somada à suspensão do acesso a atividades de lazer (academias, igrejas, bares e restaurantes, encontros com amigos), o autocuidado parental pode ser ainda mais difícil (Brown et al., 2020; Griffith, 2020).

Ainda que a participação dos pais/homens no cuidado e desenvolvimento dos filhos e nas tarefas domésticas tenha aumentado durante a quarentena, a maior parte dessas atividades continua sendo realizada pelas mães/mulheres (Farre, Fawaz, Gonzalez, & Graves, 2020). Esse desequilíbrio traz repercussões negativas para a saúde mental e física materna, e dados recentes apontam que as mães podem apresentar maior estresse se comparadas aos pais durante esse período, impactando no seu ambiente familiar, social e laboral (Breuning, Fattore, Ramos, & Scalera, 2020; Brito, Dantas, & Faro, 2017). O acesso aos apoios sociais tradicionais de parentes e amigos tornou-se limitado, assim como a contratação de serviços terceirizados. Assim, em termos de gênero, condições de trabalho e parentalidade, sugere-se que as mulheres com filhos têm sido as mais prejudicadas durante a pandemia de Covid-19, principalmente nos casos em que as crianças não podem ser deixadas sem supervisão de um adulto. Observou-se que três vezes mais mulheres tiveram suas jornadas de trabalho reduzidas em comparação aos homens, houve um impacto negativo sobre o seu desempenho no trabalho e em muitos casos foi necessário deixarem o emprego, na medida em que as fontes externas de apoio, como escolas ou creches foram suspensas (Breuning et al., 2020; Collins et al., 2020; Farre et al., 2020; Myers et al., 2020; Qian & Fuller, 2020; Staniscuaski et al., 2020).

Outro grupo considerado mais vulnerável durante o período de pandemia são os pais de crianças com necessidades especiais ou doenças crônicas. Muitas vezes esses cuidadores encontram dificuldades para manter ou acessar o cuidado especializado que as crianças necessitam e se encontram despreparados para assumir essa responsabilidade (Fontanesi et al., 2020; Points, 2020). A piora na disponibilidade de medicamentos, do acesso às consultas médicas e para a realização de exames foram mencionadas por pais de crianças com transplante de rim ou em hemodiálise como sendo desafios vivenciados durante a pandemia

de Covid-19 (Zhao et al., 2020). Cerca de 80% das famílias dessas crianças com doenças renais manifestaram perceber efeitos negativos da pandemia sobre o tratamento do seu filho, considerado no grupo de risco devido ao comprometimento do seu sistema imunológico e à incidência elevada de deficiências nutricionais. Esses cuidadores apresentaram taxas mais altas de sintomas depressivos e de ansiedade em comparação à população geral, sendo já uma população vulnerável mesmo em tempos de não pandemia (Zhao et al., 2020). Outro grupo de risco avaliado durante a pandemia foram os pais de crianças com encefalopatias epiléticas. Problemas financeiros, suspensão dos atendimentos para estimulação e fisioterapia das crianças e cancelamentos de consultas, dificuldades para entrar em contato com o neurologista via telemedicina e para encontrar o medicamento anticonvulsivante, receio de buscar atendimento nos hospitais devido ao medo de contaminação e percepção de aumento na frequência das crises convulsivas durante o período de confinamento foram questões reportadas pelos cuidadores (Aledo-Serrano et al., 2020). A associação encontrada entre a percepção de prejuízos no comportamento das crianças durante a pandemia e a presença de sintomas de ansiedade nos pais sugere a presença das repercussões das emoções negativas dos adultos sobre o bem-estar das crianças, podendo comprometer a interação pais-filhos e o desenvolvimento infantil.

FATORES PROTETIVOS DA RELAÇÃO PAIS-CRIANÇA E INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS

Está claro que a quarentena por Covid-19 tem gerado efeitos psicológicos negativos para pais e cuidadores, assim como em outras situações de desastres e pandemias (Brooks et al., 2020). Alguns fatores de risco para o comprometimento da relação pais-criança foram apresentados a partir de estudos feitos até o momento. Como última parte deste capítulo serão mencionados alguns fatores protetivos do convívio entre cuidadores e crianças, bem como práticas que podem beneficiar o exercício da parentalidade durante um contexto tão adverso e incerto. A literatura recente da área e estudos com pais durante a quarentena por Covid-19 apontam como possíveis fatores de proteção para a saúde mental dos pais e filhos: bom relacionamento conjugal (Wu et al., 2020), bom suporte social (Brown et al., 2020; Wu et al., 2020), harmonia familiar (Ye, 2020; Wu et al., 2020), bom controle percebido

(Brown et al., 2020), pais sem histórico de doença mental (Wu et al., 2020), além de estilo parental positivo e responsivo (Russel et al., 2020). Oportunidades para aproximar e fortalecer o vínculo e o relacionamento com os filhos (Ye, 2020), bem como para encontrar estratégias familiares criativas de enfrentamento e resiliência (Brown et al., 2020; Smyth et al., 2020) são alguns exemplos de ações que podem beneficiar os pais durante esse período. Identificar fatores protetivos e reconhecer aspectos positivos fundamentais é essencial para intervir sobre essas famílias no campo prático da Psicologia. Nos casos em que respostas adaptativas estão presentes, o ambiente familiar passa a ser vivenciado como um lugar de segurança, apoio e conforto, onde as necessidades psicológicas de seus membros são atendidas e podem mitigar os efeitos psicológicos negativos da pandemia.

Como possibilidade de suporte psicológico em tempos de distanciamento social, a adoção da tecnologia na prática clínica tem se disseminado de maneira expressiva e a psicoterapia mediada por videoconferência, antes vista como complementar ao atendimento presencial, tornou-se uma ferramenta fundamental (Rosen, Glassman, & Morland, 2020). Apoiando-se em experiências passadas em contextos de desastres, Rosen et al. (2020) sugerem que a psicoterapia mediada pela teleconferência pode ser oferecida à população no contexto de pandemia a partir de dois níveis. O primeiro nível envolveria intervenções preventivas e de apoio, com objetivo de reduzir reações de estresse agudo e auxiliar as pessoas a enfrentarem períodos de incerteza e rupturas que acompanham uma pandemia. O segundo nível envolveria tratamentos para casos em que já há a presença de sintomas associados ao estresse prolongado, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtornos de ansiedade, depressão ou insônia. Como exemplo de uma intervenção de natureza preventiva, um estudo avaliou o potencial de um programa mediado pela Internet para o aprimoramento da relação entre pais e filhos (Rieglen et al., 2020). A intervenção, voltada a pais veteranos militares, teve por objetivo o desenvolvimento de práticas parentais positivas alicerçadas em conceitos como responsividade, acolhimento e presença de disciplina não punitiva. O programa foi composto por atividades realizadas por meio da Internet, de maneira autônoma, e sessões síncronas com o terapeuta por meio de videoconferência. Dentro das sessões, os pais interagem com seus filhos e praticavam interações mais positivas orientados pelo terapeuta, a partir da utilização de um fone de ouvido. Os resultados do estudo sugerem que o treinamento de habilidades parentais

mediado pela Internet e por contatos síncronos com o psicoterapeuta puderam reduzir de maneira significativa níveis de depressão e estresse parental, e, concomitantemente, melhorar as interações familiares e os comportamentos das crianças (Rieglen et al., 2020).

Outra maneira de auxiliar na relação entre cuidadores e crianças de forma preventiva poderia ser o emprego de intervenções realizadas de forma remota para melhorar a saúde mental dos pais, o que impactaria positivamente em seus filhos. Por exemplo, uma intervenção composta por áudios disponibilizados na Internet com instruções sobre práticas de atenção plena e relaxamento resultou em melhora dos níveis de ansiedade e depressão de seus participantes (Wei et al., 2020). Os indivíduos que passaram pela intervenção eram pacientes internados para tratamento da Covid-19 e, embora em um contexto bastante diferente, a metodologia poderia ser adaptada e trazer benefícios aos cuidadores em situação de confinamento, mediante estudos que confirmem sua eficácia sobre essa população.

Por outro lado, também é preciso considerar que grande parte da população não tem o mesmo recurso, ou facilidade para acessar as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). Pensando nisso, estratégias e intervenções junto aos serviços de saúde ou serviços essenciais são importantes ferramentas para alcançar a população de pais e crianças que transitam por estes locais. O estudo de Fontanesi et al. (2020) forneceu diretrizes para preparar os profissionais de saúde e trabalhadores de serviços essenciais para melhor receberem os pais durante este período, instruindo os servidores acerca dos cuidados psicossociais essenciais durante este período, e sobre onde e como os cuidadores poderiam procurar por atendimento especializado em caso de necessidade.

As leis trabalhistas foram estabelecidas de maneira a garantir igualdade e estabilidade no trabalho para as mulheres em situação de afastamento para exercício da maternidade (Craig & Churchill, 2020). Apesar disso, conforme apresentado, é necessário considerar a diferença na forma como pais e mães foram atingidos em relação ao mercado de trabalho, e como esse fator pode promover riscos à saúde mental dos cuidadores e das crianças. Por isso, é essencial também desenvolver estratégias em nível social para minimizar ou prevenir o impacto negativo do desemprego especialmente entre as mães. O cenário das mulheres neste contexto se torna particularmente delicado na medida em que a literatura sugere que seus direitos estejam sob ameaça, ou ainda, que possam desfavorecer sua retomada ao mercado de trabalho

pós pandemia, pois as mulheres mães foram o grupo que apresentou maior redução na carga de trabalho ao longo do período decorrido desde o início da pandemia (Breuning et al., 2020; Collins, Landivar, Ruppner, & Scarborough, 2020). As diferenças nos papéis atribuídos socialmente a homens e mulheres no exercício da parentalidade podem resultar na impossibilidade de retomada do trabalho de mães de crianças pequenas, na permanência do fechamento das escolas. A partir disso, torna-se necessária a discussão sobre a possibilidade de flexibilização da jornada de trabalho, adoção do trabalho remoto de forma fixa, e ainda, investimentos em políticas que contribuam com o custeio das taxas escolares no período pós-pandêmico (Craig & Churchill, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do conteúdo abordado ao longo do presente capítulo, observa-se que a pandemia causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 no ano de 2020 configura-se como um evento sem precedentes, cujo impacto na vida do ser humano supôs uma série de riscos à saúde mental e física de todos. Como vimos, pais ou cuidadores de crianças são um grupo especialmente vulnerável durante esse período, somando novos estressores a um papel que já é naturalmente desafiador. Além disso, existem ainda contextos familiares que podem gerar uma sobrecarga ainda maior de estressores, como é o caso de famílias separadas ou em processo de separação, famílias monoparentais, especialmente aquelas sustentadas por mulheres, e aquelas com filhos que apresentam necessidades especiais ou doenças crônicas.

É importante compreender que a maneira como os pais lidam com uma situação de grande adversidade pode impactar de forma negativa na relação com seus filhos. Por outro lado, a existência de recursos parentais positivos pode proteger as crianças durante este período e assegurar o seu bom desenvolvimento. Dessa forma, identificar e desenvolver habilidades parentais positivas pode minimizar ou mesmo prevenir consequências deletérias para a saúde emocional dos membros da díade a longo prazo. Ainda não é possível afirmar de que forma a pandemia vivida no ano de 2020 irá impactar a saúde mental da população a médio e longo prazos e talvez ainda será preciso muitos anos para o entendimento desses efeitos. Pesquisas realizadas em contextos passados de desastre envolvendo perdas, falta de controle e suspensão da rotina como se conhecia podem trazer informações importantes sobre os efeitos

de experiências adversas sobre a saúde física e mental da população e estratégias para o fortalecimento de recursos de enfrentamento positivo e resiliência. A adoção da psicoterapia mediada por videoconferência oferece uma nova possibilidade de intervenção, tratamento e prevenção. Por meio deste recurso importante e inovador pode-se oferecer suporte emocional para pais e cuidadores, além de promover e implementar estratégias que venham a prevenir possíveis consequências à saúde mental de pais e crianças ao redor do mundo. Também é necessário investir na capacitação dos agentes de saúde para auxiliar as famílias diante de contextos causadores de estresse intenso, assim como a sistematização de acolhimento e proteção à saúde mental e física dos próprios profissionais de saúde. Além disso, é necessário considerar o caráter psicossocial inerente ao impacto causado pela pandemia e investir no desenvolvimento de ações que levem em consideração a diferença de gênero, o impacto dos prejuízos financeiros decorrentes da pandemia e as possibilidades de retomada das atividades pós-pandemia.

O desenvolvimento de práticas que possam minimizar o impacto negativo da pandemia na saúde de pais e mães pode assegurar o desenvolvimento saudável de crianças e a relação entre a díade em momentos de crise. Trabalhar de forma preventiva pode ser a melhor estratégia para promover saúde em meio a pandemia. Cada situação adversa traz consigo efeitos e danos singulares associados às características de cada população atingida. Esse caráter único representa parte do desafio e de enfrentá-lo: nenhum esforço de prevenção a danos e preparação, por maior que seja, poderá cobrir todas as possíveis necessidades que irão emergir durante e após sua passagem e um dos caminhos possíveis para o planejamento de intervenções eficazes é a busca pelo fortalecimento de fatores protetivos. Dessa forma, a Psicologia passa a ocupar um papel essencial nos cuidados relacionados à saúde da população durante e após a pandemia. Além disso, se apropriar da repercussão emocional deste período para a saúde da população e estar preparado para atuar de forma qualificada, a fim de minimizar o impacto emocional negativo deste momento, figuram alguns dos novos desafios para a prática da Psicologia no período pós-pandêmico.

REFERÊNCIAS

Aledo-Serrano, A., Mingorance, A., Jiménez-Huet, A., Toledano, R., García-Morales, I., Anciones C., & Gil-Nagel, A. (2020). Genetic epilepsies and Covid-19

pandemic: Lessons from the caregiver perspective. *Epilepsia*, 61(6), 1312-1314. <https://doi.org/10.1111/epi.16537>.

Barroso, R. G., & Machado, C. (2010). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *Psicologica*, 52(1), 211-229. https://doi.org/10.14195/1647-8606_52-1_10

Breuning, M., Fattore, C., Ramos, J., & Scalera, J. (2020). Gender, parenting, and scholarly productivity during the global pandemic. *Political Science Education and the Profession*, 1-30. <https://doi.org/10.33774/apsa-2020-ffg5r>

Brito, A., Dantas, A. C., & Faro, A. (2017). Quem cuida do filho? Gênero, papel de cuidador e adoecimento na infância. In A. Faro, E. Cerqueira-Santos, & J. P. Silva (Orgs.), *Gênero, violência e saúde: diálogos no campo da Psicologia* (pp. 193-210). São Cristóvão: Editora UFS.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global Covid-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>

Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., Ma, D. W. L., & Haines, J. (2020). The impact of Covid-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. *Nutrients*, 12(8), 2352. <https://doi.org/10.3390/nu12082352>

Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (Covid-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>

Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... McDonald, K. (2020). Parenting in a time of Covid-19. *Lancet*, 395(10231). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)

Collins, C., Landivar, L. C., Ruppanner, L., & Scarborough, W. J. (2020). COVID-19 and the gender gap in work hours. *Gender, Work & Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12506>

Cprek, S. E., Williams, C. M., Asaolu, I., Alexander, L. A., & Vanderpool, R. C. (2015). Three positive parenting practices and their correlation with risk of childhood developmental, social, or behavioral delays: An analysis of the national survey of children's health. *Maternal and Child Health Journal*, 19(11), 2403-2411. <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1759-1>

Craig, L., & Churchill, B. (2020). Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19. *Gender, Work & Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12497>

Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of Covid-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>

Farre, L., Fawaz, Y., Gonzalez, L., & Graves, J. (2020). How the Covid-19 lockdown affected gender inequality in paid and unpaid work in Spain. *IZA Discussion Paper*, (13434). Recuperado de <https://ssrn.com/abstract=3643198>

Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the Covid-19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S79-S81. <https://doi.org/10.1037/tra0000672>

Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the Covid-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>

Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*, (221), 264-266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Lebow, J. L. (2020a). Family in the age of COVID-19. *Family Process*, 59(2), 309-312. <https://doi.org/10.1111/famp.12543>

Lebow, J. L. (2020b). The challenges of COVID-19 for divorcing and post-divorce families. *Family Process*, 59(3), 967-973. <https://doi.org/10.1111/famp.12574>

Liu, C. H., & Doan, S. N. (2020). Psychosocial stress contagion in children and families during the Covid-19 pandemic. *Clinical Pediatrics*, 59(9-10), 853-855. <https://doi.org/10.1177/0009922820927044>

Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child & Family Studies*, 27(2), 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

Myers, K. R., Tham, W. Y., Yin, Y., Cohodes, N., Thursby, J. G., Thursby, M. C., ... Wang, D. (2020). Unequal effects of the Covid-19 pandemic on scientists. *Nature Human Behaviour*, 4, 880-883. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0921-y>

Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S., ... Davis, M. M. Well-being of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey. *Pediatrics October*, 146(4), e2020016824. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-016824>

Peltz, J. S., Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Mediators of the association between Covid-19-related stressors and parents' psychological flexibility and inflexibility: The roles of perceived sleep quality and energy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.001>

Points, K. E. Y. (2020). *Parenting during circuit-breaker: Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Singapore*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/G5W3M>

Qian, Y., & Fuller, S. (2020). Covid-19 and the gender employment gap among parents of young children. *Canadian Public Policy*, 46(S2), S89-S101. <https://doi.org/10.3138/cpp.2020-077>

Rieglen, L.J., Ray, S.P., Moscato, E. L., Narad, M.E., Kincaid, A., & Wade, S. L. (2020). Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implications for managing parenting stress during Covid-19. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 290-303. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000220>

Rosen, C. S., Glassman, L. H., & Morland, L. A. (2020). Telepsychotherapy during a pandemic: A traumatic stress perspective. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 174-187. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000221>

Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). Initial challenges of caregiving during Covid-19: Caregiver burden, mental health, and the parent-child relationship. *Child Psychiatry & Human Development*, 4, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x>

Smyth, B., Moloney, L., Brady, J., Harman, J., & Esler, M. (2020). Covid-19 and separated families. *ANU Centre for Social Research and Methods*, 1-16. Recuperado de https://csrcm.cass.anu.edu.au/sites/default/files/docs/2020/6/ANU_Covid-19_Issues_Paper_May2020.pdf

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the Covid-19 outbreak in Italy. *Frontiers Psychology* 11(1713), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

Staniscuaski, F., Kmetzsch, L., Zandonà, E., Reichert, F., Soletti, R. S., Ludwig, Z. M. C., ... Oliveira, L. (2020). Gender, race and parenthood impact academic productivity during the Covid-19 pandemic: From survey to action. *BioRxiv*. (preprint). <https://doi.org/10.1101/2020.07.04.187583>

Wei, N., Huang, B., Lu, S., Hu, J., Zhou, X., Hu, C., ... Hu, S. (2020). Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with Covid-19. *Journal of Zhejiang University-SCIENCE B*, 21(5), 400-404. <https://doi.org/10.1631/jzus.B2010013>

World Health Organization (WHO) (2020). *Folha informativa Covid-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil*. Recuperado de <https://www.paho.org/pt/covid19>

Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during Covid-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry*, 33(4): e100250. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100250>

Ye, J. (2020). Pediatric mental and behavioral health in the period of quarantine and social distancing with Covid-19. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 3(2). <https://doi.org/10.2196/19867>

Zhao, R., Zhou, Q., Wang, X.-W., Liu, C.-H., Wang, M., Yang, Q., ... Xu, H. (2020). Covid-19 Outbreak and management approach for families with children on long-term kidney replacement therapy. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 15(9), 1259-1266. <https://doi.org/10.2215/CJN.03630320>