

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

A EXPERIÊNCIA DE PAIS DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Daniela Pereira¹ (✉ daniela-pereira@hotmail.com), Ana Isabel Cunha², & Sofia Major^{3,4}

¹ Universidade da Beira Interior, Portugal

² CIDESD, Universidade da Beira Interior, Portugal

³ CINEICC, FPCE, Universidade de Coimbra, Portugal

⁴ FCSH, Universidade dos Açores, Portugal

As medidas de contingência implementadas, em Portugal e no resto do mundo, para a contenção da pandemia COVID-19, provocaram mudanças drásticas no quotidiano das famílias. A investigação tem procurado analisar o(s) impactos(s) da pandemia COVID-19 na vida das famílias com crianças. Por exemplo, alguns estudos sugerem que os pais percecionaram um aumento de *stress* parental (Balenzano et al., 2020; Orgilés et al., 2020), altos níveis de exaustão e *burnout* (Aguiar et al., 2021) ou alterações no comportamento dos seus filhos (Orgilés et al., 2020), mas também uma melhoria na qualidade das relações entre os membros da família, ao nível da coesão, expressividade e parentalidade positiva (Balenzano et al., 2020). Egan et al. (2021) investigaram o impacto do encerramento das escolas, revelando que os pais consideravam que os filhos não estavam a desenvolver aprendizagens, não brincavam tanto e perderam rotinas importantes durante o confinamento, nomeadamente em contexto escolar e com os amigos. No entanto, destacaram a oportunidade de criar uma nova rotina familiar, com maior tempo de interação e relacionamento entre os membros da família, como um aspeto positivo do confinamento.

Menos frequentes são os estudos de natureza qualitativa que procuram aprofundar a experiência das famílias, com crianças em idade pré-escolar, durante o período de pandemia. Neece et al. (2020) entrevistaram pais de crianças (3-5 anos), revelando que os maiores desafios se prenderam com o ficar fechados em casa, equilibrar o trabalho com o cuidar das crianças, gerir

as mudanças de rotinas, as preocupações financeiras, a incerteza ao nível da saúde, e lidar com a preocupação perante as necessidades educativas e de desenvolvimento não atendidas das crianças. No estudo de Toran et al. (2021), com pais de crianças entre 3 e 6 anos, se por um lado os pais descreveram uma melhoria nas relações familiares, por outro, referiram grandes dificuldades em conciliar o teletrabalho, as atividades domésticas e cuidar dos filhos, e consideraram o confinamento, como uma experiência negativa, associada a um estado de ansiedade e medo.

As mudanças que as famílias têm vivido ao longo da pandemia COVID-19 justificam a relevância de uma investigação, com base numa metodologia qualitativa. Este estudo procura explorar as experiências vividas por pais portugueses de crianças em idade pré-escolar (entre os 3 e os 5 anos), durante o período de pandemia, procurando dar resposta a duas questões de investigação: (1) Como é que os pais percecionam o impacto negativo da pandemia na vida da família?; (2) Quais os aspetos que, na perspetiva dos pais, auxiliaram a família a ultrapassar as exigências da pandemia?

MÉTODO

Participantes

Participaram nesta investigação 10 pais (nove mães e um pai), tendo as mães idades compreendidas entre os 33 e os 42 anos e o pai 48 anos. Todos os participantes são casados ou vivem em união de facto. Apesar de nove dos participantes se encontrarem profissionalmente ativos à data das entrevistas, a pandemia COVID-19 alterou a situação económica familiar de quatro das 10 famílias. No que diz respeito às crianças, estas têm idades entre os 3 e os 5 anos ($M=3.90$; $DP=0.83$), sendo que seis são do sexo feminino. Sete crianças têm irmãos e a maioria frequentava a creche ou o jardim de infância, aquando do aparecimento da pandemia COVID-19.

Material

Recorreu-se a uma entrevista semiestruturada, tendo sido construído um guião sob a forma de folheto, dividido em três períodos temporais e contendo

tópicos orientadores que permitiam aos pais descrever livremente a sua experiência: (I) Confinamento (e.g., mudanças familiares, desafios vividos e como os ultrapassaram), (II) Pós-Confinamento (e.g., regresso ao trabalho/escola, meses de verão, mudanças e desafios) e (III) Momento atual (e.g., mudanças e desafios atuais, o que os tem ajudado, como olham para o futuro).

Procedimentos

O foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior. Foi estabelecido o contacto com uma Instituição Particular de Solidariedade Social, solicitando a colaboração para a recolha de dados do estudo. Os critérios de inclusão foram ser pai/mãe de pelo menos uma criança entre os 3 e os 5 anos de idade, ter mais de 18 anos e ter assinado o consentimento informado. Atendendo à situação pandémica, foi dada a possibilidade de escolha da modalidade de entrevista: presencial ou online. As entrevistas foram realizadas entre novembro de 2020 e fevereiro de 2021, foram gravadas em áudio e transcritas integralmente pela investigadora. Os dados foram analisados recorrendo a uma análise temática, de acordo com as cinco etapas propostas por Braun e Clarke (2006).

RESULTADOS

Da análise temática emergiram temas (e subtemas) que procuram refletir por um lado, as principais dificuldades e o impacto negativo da pandemia na vida das famílias, e por outro, os aspetos que auxiliaram as famílias a lidar com estas exigências.

Mudanças na vida familiar

O aparecimento da pandemia alterou o dia-a-dia das famílias. As rotinas sofreram alterações, principalmente, com o encerramento das escolas e a permanência dos vários elementos da família em casa. Para prevenir o contágio, os pais desenvolveram novas rotinas preventivas (e.g., momentos de sair de casa diminuíram, utilização da máscara, desinfeção das mãos, das

compras, troca de calçado antes de entrar em casa). Na maioria das famílias, ocorreram alterações na vida profissional (e.g., teletrabalho, *lay-off*), que levaram a crescentes preocupações financeiras: “*Agora a dificuldade é mais monetária, mas é o que eu digo tudo se resolve, haja saúde.*” (Mãe C). A escassez de convívio entre os vários membros da família (e.g., avós, tios, primos), e ainda a impossibilidade de se estabelecer contacto presencial regularmente, foi algo significativo para estes pais, tendo resultado na percepção de um grande afastamento da família de origem/extensa. Em alguns casos houve também alterações nos planos familiares (e.g., impossibilidade de se realizarem viagens, adiamento de planos de construção de uma nova casa, plano de um outro filho adiado).

Impacto na criança

A principal alteração nas rotinas das crianças surgiu com o encerramento dos estabelecimentos de ensino: “*Relativamente à M. foi uma luta, foi tudo alterado, o horário de acordar, o horário do almoço, o horário da sesta, tudo foi alterado*” (Mãe I). Ao longo do tempo, vários pais foram percebendo algumas alterações comportamentais e emocionais (e.g., aumento dos momentos de birras, choros e de maior irritação). O período de confinamento teve também repercussões nos relacionamentos das crianças, tendo sido um dos impactos negativos a perda de contacto entre pares e com pessoas da família mais significativas (e.g., avós, tios, primos, amigos).

Desafios à parentalidade

Foi possível perceber preocupações com a criança, em relação seu ao bem-estar emocional e à felicidade e ainda relacionadas com o impacto futuro que a situação pandémica poderia trazer. A principal preocupação em termos futuros passou pela privação dos afetos e do convívio entre pares, bem como, a necessidade de ensinar aos filhos uma nova forma de relacionamento. Os pais viveram também o grande desafio de conciliar multitarefas, revelando dificuldades em dar resposta a todas as necessidades inerentes à criança e outros membros da família, com a vida profissional e ainda com a gestão das rotinas associadas ao cuidado da casa, no mesmo local e em simultâneo. Em alguns casos, o período de confinamento teve impacto nas relações pais-filhos, que levou a uma maior dependência da criança em

relação à figura parental com quem despndia o maior número de horas diárias, ou pelo contrário, contribuiu para uma aproximação na relação pai-filho/a criando-se uma ligação mais forte entre eles, que previamente não existia: “(...) *ela criou uma relação com o pai que ela não tinha, (...), o confinamento trouxe ali um aspeto positivo.*” (Mãe H). A necessidade de gerir todas as mudanças, bem como o prolongar no tempo destas exigências, trouxe para alguns dos pais um estado de grande cansaço e desgaste emocional.

Suporte dos sistemas

Os pais identificaram positivamente o apoio da família alargada, dos amigos e dos vizinhos durante este período desafiante, tendo o recurso às tecnologias (e.g., videochamadas, *zoom*) permitido a manutenção das relações familiares. Durante o confinamento, o apoio entre o casal e a união da família nuclear tornaram-se fundamentais, sobretudo a nível emocional: “*O que é que me ajudou, ia falando com o meu marido, ia expondo os meus pontos de vista sobre a pandemia, sobre os meus medos.*” (Mãe F).

Avaliação da experiência

No discurso dos pais é possível perceber uma comparação com outras famílias que viveram uma experiência semelhante, que lhes permitiu interpretar a sua própria experiência de forma mais positiva, adotando uma postura de compreensão e empatia por outras famílias com maiores dificuldades: “*Eu compreendo muitos pais, que via na televisão, muitos pais e revejo-me em muitos pais que expressaram as suas mágoas...*” (Pai A). Para alguns pais, o passar do tempo e a experiência vivida, permitiu-lhes ter o distanciamento e o conhecimento necessários para exercerem uma reflexão retrospectiva sobre as suas próprias ações e decisões e hoje, teriam escolhido uma solução alternativa (e.g., desvinculação com as responsabilidades profissionais).

Visão positiva

A partir do relato dos pais, foi possível perceber que existe uma esperança do impacto reduzido da pandemia a longo prazo, quer para a criança, quer

para a família: “*Se a gente a continuar a explicar-lhe a situação eu acho que ela vai compreender o dia de amanhã. Não lhe irá trazer problemas.*” (Mãe D). Depois de viverem um período de mudanças tão desafiante, é notório no discurso dos pais o desejo do regresso à normalidade, descrevendo a necessidade do contacto mais próximo com familiares, de voltar a sair de casa e passear. Apesar da necessidade de organização de uma nova dinâmica familiar e de todos os desafios vividos, os pais foram capazes de reenquadrar de uma forma positiva esta experiência, reforçando a importância da aproximação das relações com os filhos e família, e ainda o peso do significado dos afetos.

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo compreender as experiências vividas por pais de crianças em idade pré-escolar, durante o período de pandemia. A análise destes relatos permitiu destacar seis grandes temas, que demonstram, por um lado, as mudanças na vida das famílias, os impactos na criança e os desafios à parentalidade, mas também a importância do suporte dos sistemas, da avaliação da experiência e manutenção de uma visão positiva.

Um tema central foram as múltiplas mudanças na vida destas famílias, também encontradas noutros estudos, que reportaram alterações das rotinas e do estilo de vida das famílias (Fontanesi et al., 2020; Spinelli et al., 2020), novas condições de trabalho difíceis de gerir para muitos pais (Neece et al., 2020; Toran et al., 2021) e uma maior instabilidade financeira, o que levou os pais a desenvolverem níveis de *stress* elevados, associado a uma diminuição do bem-estar da família (Spinelli et al., 2020). Na percepção dos pais, todas estas mudanças na vida da família, e o longo período de confinamento, tiveram impacto nas crianças, nomeadamente a nível comportamental e emocional. Resultados semelhantes foram encontrados em vários estudos, em que os pais descreveram mudanças percebidas no comportamento e no estado emocional das crianças (e.g., aumento da solidão, ansiedade e maior dependência das crianças relativamente aos progenitores) (Morgül et al., 2020). O período de confinamento proporcionou grandes desafios à parentalidade, espelhadas nas dificuldades

e receios vividos por vários pais do nosso estudo. Com efeito, a investigação tem sugerido que muitos pais se sentiram pouco preparados para dar resposta a todas as exigências (Marchetti et al., 2020; Sethy & Mishra, 2020), menos capazes de organizar a rotina da família, criando a sensação de pouca autoeficácia parental (Morelli et al., 2020), e que a sobrecarga parental levou ao esgotamento e à exaustão emocional de vários pais (Prikhidko et al., 2020).

Apesar de todas as exigências vivenciadas pelas famílias, o reconhecimento da importância da rede de apoio foi evidente no nosso estudo. Com efeito, tem sido demonstrado que, em momentos de crise, a rede de apoio social é essencial na adaptação e criação de condições de vida favoráveis (Cunha, 2011). Também estratégias centradas na avaliação da experiência, nomeadamente a comparação com outras famílias que vivem circunstâncias semelhantes, no entanto, menos favoráveis (Cunha 2011; Ray, 2002), bem como a reavaliação, de resoluções previamente adotadas (Barton et al., 2005), têm sido destacadas noutros estudos. Finalmente, foi notória a tentativa dos pais de adotar uma visão positiva sobre o futuro. Neste sentido, também Silva et al. (2020) referiram que algumas famílias perceberam este período de tempo como positivo, sendo que todas as famílias têm capacidade de se adaptar a momentos de crise, e um dos fatores chave para promover a resiliência familiar é manter uma visão positiva sobre determinada situação (Walsh, 1998).

Esta investigação possui algumas limitações, nomeadamente o facto de os participantes serem sobretudo mães e pertencerem todos a famílias nucleares intactas. Acresce que as entrevistas foram realizadas em duas modalidades diferentes: presencial ou *online*. Atendendo à escassez de estudos nesta área, e sendo a maioria dos existentes de natureza quantitativa, o presente estudo representa um contributo para o estudo do impacto da pandemia COVID-19 em pais de crianças mais novas, possibilitando compreender a forma como estas famílias viveram o período de pandemia. Neste sentido, estes resultados devem ser considerados como um ponto de partida, quer para a realização de outros estudos que procurem perceber o impacto desta pandemia na vida das famílias, quer para a intervenção com famílias mais vulneráveis a esta crise inesperada.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, J., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2021). Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 1-12. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Balenzano, C., Moro, G., & Girardi, S. (2020). Families in the pandemic between challenges and opportunities: An empirical study of parents with preschool and school-age children. *Italian Sociological Review*, 10(3), 777-800. <https://doi.org/10.13136/isr.v10i3S.398>
- Barton, C., Sulaiman, N., Clarke, D., & Abramson, M. (2005). Experiences of Australian parents caring for children with asthma: It gets easier. *Chronic Illness*, 1, 303-314. <https://doi.org/10.1177/17423953050010041201>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cunha, A. I. (2011). Histórias e trajetórias de adaptação e resiliência familiar na doença crônica pediátrica (Dissertação de Doutorado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/20310>
- Egan, S. M., Pope, J., Moloney, M., Hoyne, C., & Beatty, C. (2021). Missing early education and care during the pandemic: The socio-emotional impact of the COVID-19 crisis on young children. *Early Childhood Education Journal*, 49, 925-934. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01193-2>
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the COVID-19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures. *American Psychological Association*, 12(1), 79-81. <https://doi.org/10.1037/tra0000672>
- Marchetti, D., Fontanesi, L., Mazza, C., Giandomenico, S. D., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). Parenting-related exhaustion during the Italian COVID-19 lockdown. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(10), 1114-1123. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa093>
- Morelli, M., Cattelino, E., Baiocco, R., Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., & Chirumbolo, A. (2020). Parents and children during the COVID-19 lockdown: The influence of parenting distress and parenting self-efficacy on children's emotional well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584645>
- Morgül, E., Kallitsoglou, A., & Essau, C. A. (2020). Psychological effects of the COVID-19 lockdown on children and families in the UK. *Revista de Psicologia Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 42-48. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2049>
- Neece, C., McIntyre, L. L., & Fenning, R. (2020). Examining the impact of COVID-19 in ethnically diverse families with young children with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(10), 739-749. <https://doi.org/10.1111/jir.12769>

- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Public Health, 11*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The effect of concerns about covid-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: The role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in Public Health, 8*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>
- Ray, L. D. (2002). Parenting and childhood chronicity: Making visible the invisible work. *Journal of Pediatric Nursing, 17*(6), 424-438. <https://doi.org/10.1053/jpdn.2002.127172>
- Sethy, M., & Mishra, R. (2020). An integrated approach to deal with mental health issues of children and adolescent during COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 14*(9), 1-3. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2020/45418.14002>
- Silva, I. M., Lordello, S. R., Schmidt, B., & Mietto, G. S. M. (2020). Brazilian families facing the COVID-19 outbreak. *Journal of Comparative Family Studies, 51*(3-4), 324-336. <https://doi.org/10.3138/jcfs.51.3-4.008>
- 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 in Psychology, 11*(1713), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Toran, M., Sak, R., Xu, Y., Şahin-Sak, İ. T., & Yu, Y. (2021). Parents and children during the COVID-19 quarantine process: Experiences from Turkey and China. *Journal of Early Childhood Research, 19*(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1476718X20977583>
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). The Guilford Press.

