

## ESTRESSE INFANTIL EM CONTEXTO DE PANDEMIA: E-BOOK DE PSICOEDUCAÇÃO PARA CRIANÇAS E CUIDADORES

MARTA MIELKE VARZIM<sup>1</sup>; EDUARDA MARTINS MALÜE<sup>2</sup>; TIFFANI GOMES CARDOZO<sup>3</sup>; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ<sup>4</sup>, MATEUS LUZ LEVANDOWSKI<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – marta.varzim@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – eduardammalue@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – tiffanicardozo@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas – luzlevandowski@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

Desde o início do ano de 2020, o mundo tem enfrentado uma crise pandêmica oriunda do novo coronavírus, ou SARS-CoV-2, Síndrome Respiratória Aguda Grave 2, que provoca a COVID-19. Neste sentido, a doença detectada na China em dezembro de 2019 (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2020) continua sendo uma problemática de ordem global, que tem demandado medidas específicas para a imunização, prevenção e tratamento desta doença. Assim, o distanciamento e isolamento social foi uma das primeiras medidas preconizadas para o controle do avanço da pandemia, quando a vacinação ainda não era prevista (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

O isolamento social, que é uma medida indicadas no Brasil desde 2020 (BRASIL, 2020), instaurou transformações em muitos níveis sociais, dentre eles, mudanças na rotina das crianças, a partir da escolarização por vias digitais, diminuição de contato com pares e modificação de dinâmicas familiares (PAIVA et al., 2021). Neste sentido, LINHARES E ENUMO (2020) atestaram que a pandemia pode ter provocado um nível de estresse tóxico ao público infanto-juvenil.

Dado que crianças que são expostas a um estresse precoce podem desenvolver dificuldades em estabelecer habilidade de enfrentar os estressores ao longo da vida, um fator decisivo na consequência da exposição ao estresse é o suporte social. Dessa forma, comparando-se crianças que possuem o suporte social adequado e são expostas a um agente estressor temporário com outras expostas ao mesmo agente e que não possuem um suporte social, o primeiro grupo possui maior subsídio para desenvolver resiliência, enquanto o segundo possui maior risco de desenvolver doenças mentais no futuro (LEVANDOWSKI; BANDINELLI; GRASSI-OLIVEIRA, 2020).

A terapia cognitivo-comportamental (BECK, 2013) desenvolveu uma série de estratégias terapêuticas direcionadas ao público infantil, atestadas com altos benefícios terapêuticos. Diante disso, esta abordagem, quando direcionada ao público infantil, utiliza-se de histórias e metáforas no processo psicoterápico (FRIEDBERG; WILT, 2010) visto que a literatura contém elementos lúdicos, tornando-a uma ferramenta eficaz para a construção de diálogos acessíveis ao público infantil e facilitando a comunicação entre pais e filhos.

Baseando-se na eficácia da intervenção por meio de histórias ilustradas no âmbito do público infantil e a partir da fundamentação teórica estudada no projeto de ensino “Estresse e Saúde”, ofertado no calendário alternativo 2020/1 pelo curso de psicologia da Universidade Federal de Pelotas, elaborou-se o e-book “ABC do Estresse”. O intuito da publicação e distribuição do livro digital é de

promover a psicoeducação dos cuidadores e crianças, acerca do estresse na infância, em específico no contexto atual de pandemia.

## 2. METODOLOGIA

A escrita se constitui como relato da construção de um livro digital. Tal material é oriundo do projeto de ensino previamente citado, cujo foco foi a discussão de pesquisas e intervenções no âmbito do estresse e saúde mental em diferentes grupos populacionais, dentre eles o infantil. A elaboração do material educativo “ABC do Estresse” se deu por meio de encontros virtuais quinzenais entre as estudantes do presente trabalho através da plataforma Google Meet, onde discutiu-se os referenciais teóricos e posteriormente formulou-se o roteiro literário do livro e as ilustrações, as quais foram feitas por uma das autoras através do editor de imagens vetoriais Adobe Illustrator. Após ser aprovado pelos professores orientadores, o *e-book* foi enviado para publicação pela Editora UFPEL e teve a mesma aprovada, está em fase de divulgação através das plataformas digitais do Núcleo de saúde mental, cognição e comportamento (NEPSI) do curso de Psicologia UFPEL.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No contexto de psicoterapia infantil, uma das técnicas de principal destaque é a psicoeducação, que pode ser direcionada tanto aos pais quanto às crianças. Assim, essa estratégia foi utilizada para a intervenção do *e-book*, a qual visa fornecer informações importantes sobre condições psicológicas específicas e ensinar habilidades importantes, tais como a resolução de problemas e estratégias de enfrentamento ao estresse (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2004). Neste sentido, FRIEDBERG E WILT (2010) demonstram alguns instrumentos para a psicoeducação, tal como o uso de fantoches, metáforas, criação de histórias e livros infantis.

Como resultado da elaboração do livro, utilizou-se da técnica de CALLOW E BENSON (1990) para representar as dinâmicas do estresse infantil através de personagens elucidativos aos dilemas das crianças, bem como buscou-se retratar o clima emocional das famílias no contexto de pandemia. O *e-book*, que foi idealizado, escrito e ilustrado pelas autoras, representa diferentes dinâmicas familiares a partir das mudanças na rotina advindas do isolamento social. Assim, representou-se de forma lúdica a sobrecarga das crianças com a escolarização por vias digitais, conflitos no contexto doméstico, desregulação emocional e adaptação com as novas exigências de saúde e higiene, fenômenos também constatados em um estudo transversal por PAIVA et al. (2021).

Um dos personagens apresentados no livro é o tatu-bola, que simboliza, por meio do esconderijo na carapaça, a emoção de medo, provocada pela pandemia do COVID-19. Deste modo, a Figura 1, que é uma das páginas do *e-book*, ilustra a desregulação emocional vivida por muitas crianças, a partir dos conflitos oriundos do isolamento social, mudança nas dinâmicas familiares e desorganização da rotina.

A proposta de intervenção do *e-book* é também voltada à psicoeducação dos cuidadores dado seu papel fundamental de oferecer uma rede de suporte social às crianças. Visto que a presença ou falta do cuidador é um fator decisivo na diferenciação entre o estresse positivo - que acarretará no desenvolvimento de

resiliência - e o tóxico - causando vulnerabilidade ao estresse no decorrer da vida (ENUMO, 2020).

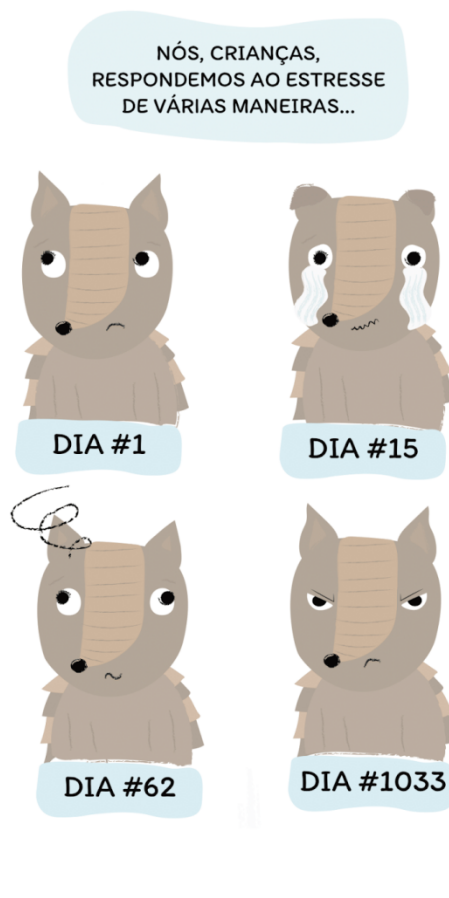


Figura 1: Página 14 do e-book original ABC do Estresse

Com o isolamento advindo da pandemia, a rede de suporte se restringiu a uma pequena parcela familiar para a maioria das crianças, tornando-se, então, ainda mais importante instruir esses cuidadores a respeito das estratégias de enfrentamento ao estresse (SBP, 2020). Com tal finalidade o e-book conta com sessões denominadas: “para refletir em família”, “recomendações práticas” e “como fortalecer as relações familiares”. As sessões contêm informações para facilitar a convivência familiar frente ao estresse, como instruções para acolher os sentimentos da crianças, reconhecer os comportamentos que indicam estresse, incentivo a compartilhar os sentimentos (tanto do infante como dos adultos) e a promoção de momentos de intimidade e lazer (WEIDE et. al, 2020; SBP, 2020).

#### 4. CONCLUSÕES

No que tange ao manejo do estresse infantil, conclui-se que a presente escrita, por meio da criação e livre disponibilização do livro, possibilita reflexões às crianças e seus cuidadores acerca do cenário atual. Além disso, orienta os cuidadores sobre possíveis eventos estressores que podem desencadear estresse nas crianças. Ademais, nosso livro digital visa propiciar momentos de qualidade nas relações cuidadores-crianças como uma maneira de viabilizar o suporte social, ao oportunizar momentos de troca entre a família por meio da leitura em conjunto e sugestões de interação entre cuidadores e crianças.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática**. 2ª Ed. Porto Alegre. Artmed. 2013.

BRASIL. **Lei Nº 13.979**. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Brasília, 6 de fevereiro de 2020. Online. Acesso em: 29 de junho de 2021. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2020/lei/L13979.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/L13979.htm)>.

CALLOW, G.; BENSON, G. Metaphor technique (storytelling) as a treatment option. **Educational and Child Psychology**, v. 7, p. 54-60, 1990.

ENUMO, S. R. F., et al (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200065.

FRIEDBERG, R. D.; WILT, L. H. Metaphors and Stories in Cognitive Behavioral Therapy with Children. **J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther.**, v. 28, pg. 100–113, 2010.

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE J; GARCIA, J. Psicoeducação. In: **Técnicas de Terapia cognitiva para crianças e adolescentes: Ferramentas para aprimorar a prática**. Porto Alegre. Artmed. Cap 3, p. 63-86, 2004.

LEVANDOWSKI, ML, Bandinelli, LP e Grassi-Oliveira, R. ESTRESSE PRECOCE, PSICOBIOLOGIA E CAPITAL MENTAL. In: **Abordagem psicobiológica em psicologia e neurociências** / Org: Gustavo Gauer, John Fontenele Araújo, J. Landeira-Fernandez. -- Rio de Janeiro : Editora Cognitiva, 2020. Cap. 9.

LINHARES, M. B. M.; ENUMO, S. R. F. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. **Estudos de Psicologia**. Campinas. v. 37, e200089, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. OMS. **Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19**. 16 Março de 2020. Online. Acesso em: 29 de junho de 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. Washington. 11 de março de 2020. Online. Acesso em: 29 de junho de 2021. Disponível em: <[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812)>

PAIVA, E. D. et al. Child behavior during the social distancing in the COVID-19 pandemic. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 74, n. Supl 1, e20200762. ISSN 1984-0446., 2021.

SBP. **Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19**. Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento, março, 2020. Acesso em: 04 de junho de 2021. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/22420c-NAleria\\_Pais\\_e\\_Filhos\\_em\\_confinamento\\_COVID-19.pdf/index.htm](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAleria_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf/index.htm)

WEIDE, J. N., et. al (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinara Costa. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-Psicovida.pdf>. Acesso em: 04 de junho de 2021.