

TRINKA E JOÃO NO COMBATE AO GRANDE VÍRUS: UM RECURSO PARA CRIANÇAS, FAMÍLIAS E PROFISSIONAIS NA PANDEMIA DE COVID-19

TRINKA AND JOÃO FIGHTING THE BIG VIRUS: A RESOURCE
FOR CHILDREN, FAMILIES AND PROFESSIONALS IN THE
COVID-19 PANDEMIC **EN**

TRINKA Y JUAN LUCHANDO CONTRA EL GRAN VIRUS: UN RECURSO
PARA NIÑOS, FAMILIAS Y PROFESIONALES EN LA PANDEMIA DEL
COVID-19 **ES**

CÁTIA MAGALHÃES

Escola Superior de Educação de Viseu — Instituto Politécnico de Viseu; CI&DEI; ISAMB.

✉ cmagalhaes@esev.pt

BRUNO CARRAÇA

ACES Dão Lafões; Laboratório de Psicologia do Desporto- FMH.

✉ 502922@arscentro.min-saude.pt

ANA BERTA ALVES

Escola Superior de Educação de Viseu — Instituto Politécnico de Viseu; CI&DEI.

✉ abalves@esev.ipv.pt

JOSÉ SARGENTO

Escola Superior de Educação de Viseu — Instituto Politécnico de Viseu; CI&DEI.

✉ jsargento@esev.ipv.pt



Ravasco, C. & Rodrigues, F. (2022). Trinka e João no combate ao grande vírus: um recurso para crianças, famílias e profissionais na pandemia de COVID-19 . *Egitania Scientia*, II Edição Especial: Educação, pp.107-121.

Submitted: 31th January 2022

Accepted: 20th September 2022

RESUMO

Da saúde pública, à vida social e económica, nada parece escapar à capacidade profundamente perturbadora da pandemia de COVID-19.

Há toda uma geração de crianças que vê fortemente limitado o seu contexto desenvolvimental e de famílias expostas a um grau de exigência excecional. Serão, por isso, fundamentais recursos que possam auxiliar as famílias/educadores a ajudarem as crianças na gestão da avalanche de informação e do turbilhão de emoções que a pandemia pode despertar. A utilização da história da Trinka & João, folheto e guia de perguntas proporciona às crianças, aos pais/educadores e/ou aos profissionais ferramentas para pensar e conversar, em conjunto, sobre aspetos difíceis da pandemia, as forças das famílias e da comunidade para lhe fazerem frente de forma mais consciente e compassiva, assim como os desafios e reações emocionais mais frequentes nas crianças e adultos. Adotou-se uma metodologia fundamentalmente qualitativa, que permitiu a análise de cinco (5) depoimentos de profissionais que utilizaram este recurso em contexto não formal de educação. A história, de livre acesso, editada pela Piplo productions, com o apoio da Fundação Irving Harris e da Rede de Tratamento de Trauma Precoce da Universidade da Califórnia e do Centro Nacional da Rede Nacional de Stresse Traumático Infantil, da Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias, Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, foi traduzida e adaptada para português por Magalhães et al. (2020), por se considerar relevante trazer para o nosso contexto um recurso que, numa lógica de prevenção universal, permite intervir na desafiante situação atual.

Palavras-chave: Pandemia, compaixão, crianças, famílias, empatia, estratégias.

ABSTRACT

From public health, to social and economic life, nothing seems to escape the profoundly disruptive capacity of the COVID-19 pandemic. There is a whole generation of children who see their developmental context severely limited, and families exposed to an exceptional degree of demand. Therefore, they will be fundamental resources that can help families/educators to help children in managing the avalanche of information and the whirlwind of emotions that the pandemic can arouse. Using the Trinka & João story, leaflet and question guide provides children, parents/educators and/or professionals with tools to think and talk together about difficult aspects of the pandemic, the strengths of families and the community to face it in a more conscious and compassionate way, as well as the challenges and emotional reactions more frequent in children and adults. The qualitative methodology was used to analysis five (5) perspectives of professionals who used this resource in a non-formal education context. The story, open access, edited by Piplo productions with support from the Irving Harris Foundation and the University of California Early Trauma Treatment Network and the National Child Traumatic Stress Network Center of the Mental Health Services Administration and Substance Abuse, US Department of Health and Human Services, was translated and adapted to Portuguese by Magalhães et al. (2020), as it is considered relevant to bring to our context a resource that, in a logic of prevention universal, allows intervening in the challenging current situation.

Keywords: Pandemic, compassion; kids, families, empathy, strategies.

RESUMEN

Desde la salud pública hasta la vida social y económica, nada parece escapar a la capacidad profundamente perturbadora de la pandemia de COVID-19. Hay toda una generación de niños que ven su contexto de desarrollo severamente limitado y familias expuestas a un grado excepcional de demanda. Por tanto, serán recursos fundamentales que pueden ayudar a las familias / educadores a ayudar a los niños a gestionar la avalancha de información y el torbellino de emociones que puede suscitar la pandemia. El uso de la historia, el folleto y la guía de preguntas de Trinka y João proporciona a los niños, padres / educadores y / o profesionales herramientas para pensar y conversar sobre aspectos difíciles de la pandemia, las fortalezas de las familias y la comunidad para enfrentarla de una manera más consciente y de manera compasiva, así como los desafíos y reacciones emocionales más frecuentes en niños y adultos. Se adoptó la metodología cualitativa, que permitió el análisis de cinco (5) testimonios de profesionales que utilizaron este recurso en un contexto de educación no formal. La historia, de acceso abierto, editada por Piplo productions con el apoyo de la Fundación Irving Harris y la Red de Tratamiento de Trauma Temprano de la Universidad de California y el Centro de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos fue traducida y adaptada al portugués por Magalhães et al. (2020), ya que se considera relevante para traer a nuestro contexto un recurso que, en una lógica de prevención universal, permite intervenir en la desafiante situación actual.

Palabras clave: Pandemia, compasión, niños, familias, empatía, estrategias.

INTRODUÇÃO

Com milhões de pessoas infectadas, a pandemia de COVID-19 tem, naturalmente, um impacto generalizado na sociedade mundial (Worldometer, 2021). Num esforço coletivo para reduzir a propagação do vírus e a exaustão dos serviços de saúde, muitos países, incluindo Portugal, implementaram medidas de restrição social e vários confinamentos, como estratégias de autoisolamento, que provocaram consequências significativas nos principais aspetos da vida das crianças e da vida familiar quotidiana, em particular.

Além disso, o caráter altamente contagioso e dificilmente detetável do vírus, transformou comportamentos humanos essenciais, como interações sociais (por exemplo, apertar as mãos, abraçar e/ou beijar) em experiências ameaçadoras e potencialmente perturbadoras. A incerteza de viver com este novo vírus e o consequente isolamento e restrições à interação humana representam um risco grave à saúde mental da população em geral, e por consequência, também aos profissionais de saúde (Magalhães et al., 2022; World Health Organization [WHO], 2020).

O quotidiano experiencial no contexto de uma pandemia acarreta uma série de consequências negativas para a saúde mental e o bem-estar biopsicossocial. Inclusive, estudos recentes revelam que a implementação de medidas de confinamento estão a ter um impacto negativo e significativo na saúde mental, com sintomas frequentes de stresse, depressão, ansiedade, alterações na qualidade do sono, irritabilidade e relacionamentos interpessoais mais tóxicos (Gloster et al., 2020; Lee et al., 2020; Murphy et al., 2020; Serafini et al., 2020; Wang et al., 2020; Wong et al., 2020). Também tem sido descrito que o medo crescente da COVID-19 tem sido associado a piores indicadores de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade (Bitan et al., 2020; Halamová et al., 2020).

Embora as medidas de distanciamento físico, sem precedentes, tenham resultado em mudanças significativas na vida social das pessoas e nos sentimentos de segurança social, a literatura documenta que a ligação social pode amortecer o impacto negativo na saúde física e mental em contexto de pandemia e promove a resiliência, empatia, flexibilidade psicológica e compromisso compassivo (Nitschke et al., 2020; Saltzman et al., 2020).

Assim, promover e implementar recursos e respostas psicoeducativos/ psicossociais como fatores de proteção pode contribuir para atenuar os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental e promover a resiliência e coragem compassiva durante estes tempos adversos (Holmes et al., 2020; Magalhães et al., 2021).

Deste modo e neste âmbito, o presente artigo apresenta o recurso, desenhado e testado por especialistas em saúde mental e específico para o contexto da pandemia COVID-19: Trinka e João no combate ao Grande Vírus (da Piplo Productions), que procura ser um contributo de inovação e ciência na intervenção psicossocial/saúde comunitária, saúde pública e psicoeducativa na pandemia, junto de crianças, famílias e profissionais dos vários contextos: social, da saúde e da educação.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O IMPACTO DA PANDEMIA NAS CRIANÇAS E NAS FAMÍLIAS

As disrupções sanitária, económica, e nas vivências sociais, escolares e laborais que a pandemia tem vindo a acarretar têm um impacto potencial muito significativo nas crianças e nas famílias. Neste contexto, a investigação tem vindo a sinalizar um incremento de indicadores de algum mal-estar das crianças, nomeadamente, no que concerne aos distúrbios de sono e apetite (Paiva et al., 2021; Souza et al., 2020), manifestações de tristeza, medo e irritabilidade (Aydogdu, 2021), assim como um uso excessivo dos gadgets tecnológicos (Souza et al., 2020).

Paralelamente, diversos estudos têm assinalado o incremento de sintomatologia depressiva e ansiosa clinicamente relevante. Neste sentido, uma meta-análise conduzida por Racine et al. (2021) revela que, em estudos cuja soma das amostras perfaz cerca de 80000 crianças e jovens, 25 % apresenta sintomas depressivos e 20 % sintomas ansiosos, na sequência da experiência pandémica. Já Paiva et al. (2021), referindo-se especificamente aos períodos de confinamento, encontraram sintomas de ansiedade em 52 % da amostra de 530 crianças.

As taxas de sintomatologia (depressiva e ansiosa, sobretudo) clinicamente significativa variam de estudo para estudo, facto a que não será alheio o grau de severidade das medidas de contenção da pandemia (e das respetivas limitações na vida familiar, escolar e social) adotadas em cada momento. Todavia, apesar destas variações, parece ser consensual que a pandemia trouxe enormes desafios ao bem-estar das crianças e um inevitável aumento dos indicadores de stresse, insegurança, problemas de comportamento e sintomatologia depressiva e ansiosa (Mata et al., 2021; Souza et al., 2020).

PAIS/ CUIDADORES, FAMÍLIA E COMUNIDADE EM PANDEMIA

A pandemia mudou rapidamente o contexto em que as crianças e as famílias vivem, visto que algumas das medidas de prevenção e controlo, como o confinamento, o encerramento das escolas, a suspensão das atividades desportivas e de lazer, as restrições de movimentação, interromperam, de forma abrupta e repentina, as rotinas e atividades sociais das crianças, ao mesmo tempo que levaram ao aparecimento de novos fatores de stresse para os pais e cuidadores em geral (WHO, 2020; United Nations Children's Fund [UNICEF], 2021a, 2021b).

Neste contexto, a pandemia de COVID-19 tem vindo a implicar desafios acrescidos à parentalidade. Se, em muitas circunstâncias, a pandemia permitiu que pais e filhos partilhassem mais tempo e vivências, fortalecendo, assim, os vínculos pais-filhos, em muitas outras, tem implicado uma compatibilização muito difícil entre (tele)trabalho e o cuidar dos filhos a tempo inteiro e nas dificuldades psicológicas e emocionais que pode acarretar.

Neste seguimento e com base no conhecimento sobre situações epidémicas anteriores e, também, nos estudos recentes sobre esta pandemia, afigura-se que a experiência de isolamento, a incerteza, o medo, as perdas e as preocupações em relação ao que o futuro reserva têm representado um impacto psicológico significativo, a curto e longo prazo, na saúde mental dos adultos, mas também das crianças e jovens (Cao et al., 2020; Wang et al., 2020). O estudo de Calear et al. (2022) revela, ainda, que os pais de crianças com escola à distância (online) tendem a manifestar indicadores de stresse mais elevados.

A evidência tem vindo a apontar que os riscos existentes à proteção e segurança das crianças e famílias são agravados em situações pandémicas, mas que também suscitam o aparecimento de outros riscos, além do impacto social e económico. No contexto atual de pandemia, criam-se condições para a emergência de preconceitos e atitudes de discriminação, desigualdade de género, pobreza, perda de meios de subsistência, pois, por vezes, os apoios e proteção são limitados e escassos (Amador, 2020; Alkire et al., 2020; Bowleg, 2020; WHO, 2020; United Nations Women, 2020). Cria-se, também, a conjectura para o aparecimento de fatores de risco que tornam as crianças mais vulneráveis à violência e ao sofrimento psicossocial (Bhatia et al., 2020; Pereda & Díaz-Faes, 2020). Nestas circunstâncias, algumas crianças correm maior risco, especialmente aquelas sem cuidados parentais/familiares adequados ou que estão separadas/afastadas da família.

Paralelamente, verifica-se que novos desafios se apresentam, à medida que as regras de contenção são aliviadas e a mobilidade e as interações familiares, sociais e comunitárias são restauradas. Tendo em conta a evolução da pandemia, as crianças e as famílias passam da fase de resposta, à fase de recuperação e as medidas de proteção infantil também mudarão, visto que a COVID-19 é uma doença dinâmica e incerta e não permanecerá, necessariamente, na fase de recuperação, mas, em muitas comunidades, forçará crianças, famílias e outros agentes de proteção a voltarem à fase da resposta e novamente à da recuperação. Este movimento de “ida e volta” sobrecarrega, naturalmente, indivíduos, familiares, profissionais e comunidades e exige agilidade, adaptação e uma convivência diária com o desconhecido e incerto (WHO, 2020; UNICEF, 2021a, 2021b).

Assim, é importante envolver as comunidades para orientar a resposta de proteção à criança. O envolvimento da comunidade é fundamental para prevenir, mitigar e responder, no geral, mas também em situações de negligência, exploração e violência contra crianças durante e após a pandemia COVID-19 (UNICEF, 2021a, 2021b; Oxfam, 2020a, 2020b). Os membros da comunidade, incluindo adultos cuidadores e profissionais de saúde e sociais, estão bem posicionados para identificar e responder aos riscos, pois conhecem formas de fortalecer e manter ambientes protetores para as suas crianças e famílias. Ao trabalhar em colaboração com os membros da comunidade — formais, não formais e informais, em todos os setores — as crianças estarão em menor risco e as comunidades podem manter e garantir uma maior proteção e segurança dos mais novos. Os governos e a sociedade civil necessitam de planejar um forte apoio às famílias e às comunidades para priorizar manter as crianças seguras em ambientes familiares. As famílias tomarão decisões sobre os cuidados, enquanto os profissionais as ajudam a identificar o apoio necessário para garantir que possam permanecer juntas com segurança (UNICEF, 2021a, 2021b; Oxfam, 2020a, 2020b).

De acordo com Achterberg et al. (2021), os níveis de stresse mais elevados nas crianças estarão intimamente relacionados com a hiper-reatividade (pré-pandemia e no decurso da pandemia) parental, pelo que as crianças que mais tenderão a ver o seu bem-estar abalado serão aquelas cujas famílias fazem uso preferencial de estratégias de coping pouco adaptativas. No mesmo sentido, Russell et al. (2020) e Salvaterra e Chora (2021) sustentam que as crianças que mais veem os efeitos da pandemia refletidos nos seus indicadores de bem-estar e saúde mental tenderão a ser aquelas cujo bem-estar e saúde mental dos pais mais são afetados pelos efeitos da pandemia.

A literatura aponta a importância de apoiar as famílias a enfrentar com segurança a situação, pois levará a uma redução dos stressores e da sua influência, como a instabilidade alimentar e económica, e ao aumento de capacidades, como o apoio parental positivo. Este apoio também reduzirá o risco de consequências negativas para o desenvolvimento da criança a curto e médio prazo. Assim, os adultos cuidadores são

fulcrais na proteção das crianças e na resiliência comunitária contra os efeitos sociais e económicos da crise pandémica (UNICEF, 2021a, 2021b; Oxfam, 2020a, 2020b; Russell et al., 2020).

Perante a complexidade do exercício da parentalidade em tempos de pandemia — que, muitas vezes, tem de compatibilizar preocupações de saúde, financeiras, laborais, com os cuidados e a educação dos filhos — urge apoiar os pais e os cuidadores a estimularem espaços que promovam a expressão, o acolhimento e o suporte emocional das crianças. É o que parece decorrer dos resultados do estudo de Salvaterra e Chora (2021), com 807 famílias a residir em Portugal: as crianças tendem a revelar indicadores mais elevados de preocupação com a saúde, de insegurança, medo, tristeza, aborrecimento e dificuldades em dormir do que aqueles percecionados pelos pais.

Deste modo, também é de relevo colocar em prática outras estratégias, baseadas na colaboração e cuidado compassivo, na aliança empática, no desenvolvimento de competências de autocuidado (Taylor et al., 2019), com o intuito de ajudar a promover o cuidar da família e apoiar o comportamento pró-social das crianças. É necessário promover uma atitude de tolerância e de flexibilidade para lidar com estas circunstâncias, confiando no próprio e nos outros para as ultrapassar. Os profissionais têm de reinventar estratégias pedagógicas/ socioeducativas e formas de comunicar para apoiar os pais, no sentido do seu autocuidado, para que estes consigam alargar a sua capacidade de cuidar aos filhos, perante a adversidade, até porque as reações das crianças são fortemente influenciadas pela forma como os adultos - figuras de quem esperam segurança, conforto e informação - lidam com o que está a acontecer à sua volta (WHO, 2020; Magalhães et al., 2021), como já vimos.

Supõe-se que serão, por isso, essenciais recursos, como o que será apresentado de seguida, que possam auxiliar as famílias, cuidadores e profissionais a ajudarem as crianças e jovens a gerirem a catadupa de conteúdos, o isolamento, a diminuição dos contactos sociais e o turbilhão de emoções que a crise pandémica possa ter despertado, apesar de se reconhecer, necessariamente, que isto significa que as evidências para lidar com essa crise e o seu impacto ainda são limitadas e não totalmente compreendidas.

RECURSO PARA CRIANÇAS, PAIS/CUIDADORES E PROFISSIONAIS - TRINKA E JOÃO NO COMBATE AO GRANDE VÍRUS: TRINKA, JOÃO E A COMUNIDADE TRABALHAM JUNTOS!

A pandemia trouxe uma nova realidade, onde é necessário reduzir a proximidade física, mas, simultaneamente, aumentar a nossa ligação social e relacional, de modo a continuar a responder de forma adequada e saudável às atividades e funções que são fundamentais para o desenvolvimento e educação de todos. Mas este desafio parece ser ainda maior quando se trata dos mais novos.

A literatura, como referido, tem vindo a apontar que a obrigatoriedade de isolamento físico, o trabalho a partir de casa, a pressão psicológica nas respostas ao nível familiar e profissional, assim como as angústias diariamente sentidas trazem novos desafios para a manutenção da saúde mental. As crianças e jovens são vulneráveis às pressões do meio e da própria situação de isolamento e privação. Neste sentido, é importante fortalecer os laços em família e gerir momentos de tensão e conflito, pois a ligação com os outros torna-nos mais felizes, produtivos e resilientes e também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando o bem-estar e saúde mental.

As crianças, pais e famílias têm muitas perguntas sobre a pandemia de coronavírus e todas as mudanças nas suas vidas. Neste âmbito, é fundamental que as informações sobre a pandemia sejam disponibilizadas, de forma acessível, compreensível e apropriada à etapa de desenvolvimento, com materiais explicativos em linguagem simples

e em diversos formatos, dando preferência a ferramentas de apoio que já são por eles conhecidas. Salienta-se que ao conversar com as crianças sobre a pandemia não é preciso ter medo de abordar o que está a acontecer ao seu redor e com as pessoas que lhe são próximas. Elas já ouviram falar sobre o vírus e é possível explicar de uma forma compreensível, simples e honesta o que é a doença, orientar para as medidas de proteção e prevenção do vírus, esclarecer dúvidas e, acima de tudo, permitir que se expressem a respeito das mesmas. É importante que os familiares estejam disponíveis para perceber, permitir e validar as emoções das crianças face a este momento.

Reconhecendo a importância de abordar estas questões, foram várias as entidades, designadamente, a OMS, a Direção Geral de Saúde, a Magination Press/ American Psychological Association, Ordens Profissionais, entre outros, que criaram um conjunto de recursos que poderão ser muito úteis para ajudar a generalidade das crianças e das famílias a fazerem face aos desafios que a pandemia pode despertar.

No contexto do presente artigo, destaca-se o seguinte recurso: *Trinka e João no Combate ao Grande Vírus*: Trinka, João e a comunidade trabalham juntos!

É um instrumento para pais e educadores ajudarem as crianças a gerirem a avalanche de informação e o turbilhão emocional que as diversas dimensões da crise pandémica podem provocar. Chandra Ippen e Melissa Brymer (2020) elaboraram este recurso com o financiamento e apoio da Irving Harris Foundations, do Early Trauma Treatment Network (ETTN) da Universidade da Califórnia, em São Francisco, e do National Center of the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) do Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS).

Trata-se de uma história infantil, clara, simples e enleante, que transporta as crianças para as vivências da Trinka e do João no contexto pandémico, ajudando-as a legendar e a expressar muito do que vão sentindo — na relação com os pais, a Escola, os amigos, a COVID-19 ou as restrições que a pandemia trouxe às suas vidas. O objetivo da história é ajudar as crianças a lidar com os seus medos e preocupações relacionados com a COVID-19. Como a história mostra, pode ajudar o seu filho(a), fazendo-o sentir que é amado e partilhando o que está a ser feito para manter a família segura e feliz. É composto por um folheto de perguntas e respostas que pode ser usado separadamente ou com a história. Este folheto, além de esclarecer os pais/ educadores sobre informações técnicas/ científicas, prevê um conjunto de questões que podem surgir na interação com as crianças e sugere respostas adequadas e apropriadas. O guia para pais auxilia na utilização da história e do folheto, alertando e enquadrando o impacto das mudanças na vida e rotinas da família, tentando suavizar os medos e incertezas. Para isso, considera um conjunto de sugestões práticas de gestão da relação com as crianças e de autocuidado (por exemplo: “Faça várias respirações lentas para se acalmar. Inspire silenciosamente e expire lentamente o dobro do tempo que inspira; certifique-se que, a cada dia, encontra formas para cuidar de si. Pratique um bom descanso/ sono, alimentação saudável e exercício. O que o ajuda a sentir-se calmo? O que lhe traz alegria? Encontre uma atividade prática para fazer todos os dias”), para lhe fazerem frente de forma mais consciente e compassiva, assim como os desafios e reações emocionais mais frequentes nas crianças e adultos.

Assim, pode constituir-se como um mediador importante, que combina informação concisa e clara, com estratégias de autocuidado, compaixão e consciência plena, para uma gestão mais equilibrada das emoções das crianças, pais e educadores. Constituiu-se ainda como um recurso lúdico e interativo (para colorir).

A versão traduzida e adaptada para Portugal por Cátia Magalhães, Bruno Carraça, Ana Berta Alves e José Sargento está disponível em <https://piploproductions.com/trinka-e-joao-virus-portuguese/> e pode ser uma porta de entrada valiosa para configurar muito do que as crianças vão sentindo, ao mesmo tempo que pode ajudar os pais a acederem, compreenderem e acolherem aspetos da experiência dos filhos e de si próprios que possam ainda não ter tido perceção.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

ANÁLISE DA PERSPETIVA DOS PROFISSIONAIS NA UTILIZAÇÃO DO RECURSO: TRINKA E JOÃO NO COMBATE AO GRANDE VÍRUS: TRINKA, JOÃO E A COMUNIDADE TRABALHAM JUNTOS!

Este trabalho teve como objetivo compreender a perspetiva dos profissionais na utilização do recurso já apresentado.

Adotou-se uma metodologia fundamentalmente qualitativa, que permitiu a análise dos depoimentos recolhidos dos profissionais, salvaguardando o anonimato e confidencialidade dos dados. Tendo em conta que o recurso é de livre acesso, pode ser utilizados de diversas formas, em distintos contextos e num ou mais momentos, optou-se por colocar quatro (4) questões abertas sobre a pertinência e adequação do recurso; as características do recurso (ex: organizado por história, para colorir, documentos de apoio); as vantagens e dificuldades na sua utilização; e comentários/ sugestões.

Participaram cinco (5) profissionais com intervenção em contextos não formais de educação, designadamente dois (2) educadoras sociais, uma professora (1) e dois (2) psicólogos. Quatro (4) participantes são do género feminino (P1, P2, P3 e P4) e um (1) do género masculino (P5), com idades compreendidas entre os 30 e os 45 anos, contam com alguns anos de prática nestes contextos (igual ou superior a 5 anos) e já conheciam o grupo com quem exploraram o recurso. Após esclarecer a finalidade do trabalho e pedido o consentimento para a utilização das informações a recolher, colocaram-se as questões abertas e de forma livre. A natureza qualitativa possibilitou que os participantes pudessem contribuir para o trabalho realizado, com a partilha das suas experiências na utilização do recurso.

Quanto à Pertinência e Adequação do Recurso, todos os participantes (5) descreveram o recurso como pertinente e adequado para o seu propósito, considerando o impacto da pandemia nas rotinas das crianças e famílias e no lidar com as emoções. Também relataram que este recurso está adequado para as crianças, pois o seu formato, imagens e linguagem é simples e apelativo “às vezes, não sei como abordar certos temas mais difíceis... esta história é simples e uma boa ferramenta” (P2); “é uma forma interessante, prática e simples de abordar o tema...” (P5); “a história é completa, pois considera o lado da informação sobre a COVID-19, mas não esquece os comportamentos, as emoções, os medos... e faz isto de uma forma eficaz e simples” (P1).

Sobre as Características do Recurso, a estrutura e organização foram aspetos percebidos positivamente pelos participantes, incluindo a história, as imagens com possibilidade de colorir e materiais de trabalho nele incluídos (ex: “Gostei da forma como foi organizado o recurso” (P3); “Muito eficaz, muito bom, muito simples” (P5).

A estrutura bem definida permitiu que os participantes sentissem que estavam num ambiente de aprendizagem propício ao bem-estar psicológico, benéfico para eles e potencialmente útil para os adultos/educadores e crianças. Especificamente, as situações de educação não formal por intermédio desta história foram descritas pelos participantes como facilitadoras da confiança e segurança, permitindo-lhes expressar livremente

o que pensavam ou sentiam. A história e a oportunidade de a trabalhar de forma psicoeducativa, na sua totalidade foi valorizada como oportunidade de crescimento (ex. “o recurso está bem conseguido porque considera diferentes etapas...” (P4); “é como se estivéssemos a aprender outras formas de abordar os mais novos, sem nos esquecermos do adulto” (P3).

Os participantes utilizaram a história de forma distinta, mas destacaram e valorizaram os documentos de apoio (folheto e guia para pais). “O facto da informação surgir no âmbito de uma história com personagens promove uma abordagem mais simples, próxima e familiar” (P5); “facilita a comunicação da temática COVID-19 e a expressão de medos e preocupações” (P4).

Sobre as Vantagens e Dificuldades na utilização do recurso, os participantes relataram que experimentaram um aumento gradual na capacidade empatia, de explicar a situação e de lidar com o sofrimento associado à incompreensibilidade emocional da pandemia e dos seus efeitos.

Embora inicialmente tenham considerado algumas atividades mais difíceis (guia para pais) do que outras, os participantes conseguiram realizar todas. A este respeito, um dos participantes salientou: “no início da história, não sabia bem como gerir os recursos (história e folheto e guia para pais), mas com o decorrer da atividade, e de forma quase intuitiva, fiz a transição de um para o outro... é natural” (P1).

Em relação às atividades práticas realizadas, estas foram percebidas pelos participantes como úteis e significativas. A respeito disto, um participante disse que “explicar e conversar sobre atividades como lavar as mãos e usar a máscara, concentrar-me no meu corpo e respiração, foi um dos principais fatores que me ajudaram” (P3), enquanto outro participante afirmou que partilhar e usar a história com pais e filhos foi “como experiência interessante, porque tudo o que é abordado é útil...” (P2); “O exemplo explicativo da Trinka sobre o vírus e sobre o uso da máscara, acho que ajudou muito para que todos entendessem o que significa, a sua importância...” (P2).

Outro aspeto positivo destacado pelos participantes foi a atitude que adoptam na condução da atividade/recurso que deve basear-se no estabelecimento de uma relação positiva entre eles e o grupo (por exemplo, demonstrar paciência, aceitação, abertura e gentileza nos assuntos que são abordados e que vão surgindo à medida que se explora a história, guia e folheto). Sobre este aspeto, um participante disse: “é importante ser empático, saber ouvir, e conversar com as crianças, não numa perspetiva de debate ou de colocar perguntas, mas falar livremente, e assim nada do que falamos é sentido como errado ou mau” (P4). Da mesma forma, outros dois participantes relataram que “precisamos ter uma postura gentil e aberta. Estar tranquila e calma” (P5) e “assim é mais fácil falar sobre as coisas porque nos sentimos confiantes” (P1).

Dois (2) participantes relataram que o recurso quando é utilizado em pequeno grupo torna-se mais enriquecedor e promove uma melhor partilha “o meu grupo era grande, talvez não fosse melhor” (P2); “a certa altura, todos queriam participar, a gestão das dinâmicas tornou-se mais difícil de gerir...” (P3). Os participantes (3) que não referiram este aspeto, trabalharam o recurso em pequeno grupo e /ou individual, tendo em conta as características do funcionamento do contexto/ intervenção profissional.

Apenas um participante (P5) referiu como comentário/sugestão, a importância de capacitar grupos específicos de profissionais/pais/educadores, no sentido de sensibilizar para os resultados passíveis de alcançar com este recurso “para dar utilidade a esta história como um material de promoção de bem-estar na pandemia, é importante ter um espaço para conversar e até praticar os exercícios e atividades propostas para os adultos, para um maior envolvimento na sua utilização”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura tem vindo a apontar que maiores níveis de medo de contrair a COVID-19 estão relacionados com a existência de sintomas psicopatológicos de ansiedade, depressão, stresse e diminuição da satisfação com a vida (Matos et al., 2021; Wang et al., 2020).

Deste modo, o recurso apresentado pretende ser um contributo na gestão emocional das crianças, famílias e cuidadores, facilitando a criação de momentos positivos e construtivos de partilhas de “sentires e pensares” e de estratégias, baseadas na evidência, capazes de amenizar o significativo impacto que esta fase de elevado desafio pode desencadear no desenvolvimento e bem-estar das crianças e jovens. Esta visão foi também percecionada pelos participantes, conforme descrito. Os recursos podem, igualmente, ser utilizados em contexto profissional, designadamente, nas áreas da educação, saúde e social.

A implementação de estratégias baseadas na comunidade para apoiar a resiliência das mesmas, durante e após a pandemia de COVID19, é um objetivo importante (Serafini et al., 2020), que não deve ser descorado. Os estudos mais atuais destacam que a autocompaixão e compaixão por parte dos outros podem mitigar o impacto psicológico da ameaça contínua e de longo prazo induzida pela pandemia COVID-19 (Lau, Wa-Chag, & Man-Ny, 2020).

De referir, ainda, a necessidade de integração e promoção destes e de outros recursos pelas autoridades e decisores políticos que devem adotar rapidamente estratégias apoiadas nos mesmos, para reduzir as consequências negativas na saúde mental. Estes recursos refletem ainda intervenções psicoeducativas centradas na compaixão, levando as crianças e as suas famílias a cultivar a autocompaixão e a abertura a compaixão familiar, procurando-se desenvolver a empatia e o compromisso de ser tolerante ao sofrimento em si mesmo, e competências para a ação compassiva para prevenir ou aliviá-lo, além de se ser recetivo ao cuidado, apoio e ajuda da família e da comunidade.

Em conclusão, este recurso pretende disponibilizar evidência prática da importância da prevenção e promoção da saúde mental, com efeitos particularmente protetores e universais, nomeadamente de auto e heterocompaixão, parentalidade consciente, aceitação, empatia e compromisso comunitário, potenciando uma maior coragem e competência para enfrentar os efeitos da pandemia de COVID-19 na vida de todos.

REFERÊNCIAS

- Achterberg, M.; Dobbellar, S.; Boer, O., & Crone, E. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Scientific Reports*, 11, 2971. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81720-8>
- Alkire, S., Dirksen, J., Nogales, R., & Oldiges, C. (2020). Multidimensional poverty and COVID-19 risk factors: a rapid overview of interlinked deprivations across 5.7 Billion People”, OPHI Briefing, 53, Oxford Poverty and Human Development Initiative, University of Oxford.
- Amador, S. (2020). O vírus da desigualdade de género (28 agosto 2020). Público.
- Aydogdu, A.L. (2021). Saúde mental das crianças durante a pandemia causada pelo novo coronavírus: revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*. 5(2). <http://dx.doi.org/10.30681/252610104891>

Bhatia, A. and others (2020). Comment: Beyond children as “invisible carriers”: The implications of COVID-19 response measures on violence against children [online]. <https://www.who.int/bulletin/volumes/98/9/20-263467/en/>

Bitan D. T., Grossman-Giron, A., Bloch, Y., Mayer, Y., Shiffman, N., & Mendlovic, S. (2020). Fear of COVID-19 scale: Psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113100>

Bowleg, L. (2020). We're not all in this together: on COVID-19, intersectionality, and structural inequality, *American Journal of Public Health*, 110 (7), 917-918.

Calear, A.L., McCallum, S., Morse, A.R. et al. (2022). Psychosocial impacts of home-schooling on parents and caregivers during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 22, 119. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12532-2>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydin, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., Garcia-Martin, M. B., Obando-Posada, D. P., Segura-Vargas, M. A., Vasilou, V. S., McHugh, L., ..., & Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS ONE*, 15(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809>

Growe, R., Burch, J., & Garofoli, V. (2020). *Coronavírus: um guia para crianças*. (C. Magalhães, B. Carraça, J. Sargento, & A. Alves, Trad.). Magination Press. /American Psychological Association. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/magination/coronavirus-um-guia-para-criancas>

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Silver, R. C., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ..., Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Halamová, J., Kanovský, M., Petrocchi, N., Moreira, H., López, A., Barnett, M. D., Yang, E., Benda, J., Brähler, E., Zeng, X., & Zenger, M. (2020). Factor structure of the self-compassion scale in 11 international samples. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07481756.2020.1735203>

Lau B. H., Chan C.L., & Ng, S.M. (2020) Self-Compassion Buffers the Adverse Mental Health Impacts of COVID-19-Related Threats: Results From a Cross-Sectional Survey at the First Peak of Hong Kong's Outbreak. *Front. Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585270>

Lee C.M., Cadigan J.M., & Rhew I.C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>

Magalhães, C., Alves, A., Carraça, B., & Sargento, J. (2021). Recursos para Crianças, Jovens, Famílias e Profissionais na Pandemia de COVID-19. In Bianchessi, C. (Ed.), *Diálogos de Educação. Saberes, Contextos e Experiências Pedagógicas* (pp.129-137). Bagai Editora

Magalhães, C., Carraça, B., Gaspar de Matos, M., & Carvalho, M (2022). Inflexibilidade Psicológica, Fadiga de Compaixão Pandémica, Mindfulness em Profissionais de Saúde Portugueses.

In J. Aragão (Ed.), Saúde pública e saúde coletiva: Debates e definições em sua constituição (pp.222-232). Atena Editora.

Mata, A., Silva, A., Bernardes, F., Silva, G., Meirelles, J., Soares, L., Garcia, L., Ferreira, M., Bernardes, P., & Bechara, L. (2021). Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, 7 (1) 6901-6917. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-466>

Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S., Ferreira, N., Linharelhos, M., Rijo, D., Asano, K., Gregório, S., Márquez, M., Vilas, S., Brito-Pons, G., Lucena-Santos, P., Oliveira, M., Souza, E., Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M., ..., & Gilbert, P. (2021). Fears of compassion magnify the harmful effects of threat of COVID-19 on mental health and social safeness across 21 countries. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2601>

Michiko, C.; Ippen, G. & Brymer, M. (2020). *Trinka e João no Combate ao Grande Vírus: Trinka, João e a comunidade trabalham juntos!* (C. Magalhães, B. Carraça, A. Alves, J. Sargento, Trad.). Piplo Productions. <https://piploproductions.com/trinka-e-joao-virus-portuguese/>

Murphy, K., Williamson, H., Sargeant, E., & McCarthy, M. (2020). The attitudes to authority during COVID-19 survey: Technical report. Griffith Criminology Institute, Griffith University.

Nitschke, J. P., Forbes, P., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P., & Lamm, C. (2020). Resilience During Uncertainty. Greater Social Connectedness During COVID-19 Lockdown is Associated with Reduced Distress and Fatigue. *British Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9ehm7>

Oxfam (2020a). Community Engagement During Covid-19: A Guide for Community-Facing Staff. https://www.oxfamwash.org/response-types/covid-19/Oxfam_Community%20Engagement%20During%20Covid-19_08042020.pdf

Oxfam (2020b). Community Engagement During Covid-19: 13 Practical Tips. https://www.oxfamwash.org/response-types/covid-19/Oxfam_Community%20Engagement%20During%20Covid-19_08042020.pdf

Paiva, E.D., Silva, L.R., Machado, M.E., Aguiar, R.C., Garcia, K.R., & Acioly, P.G. (2021). Child behavior during the social distancing in the COVID-19 pandemic. *Rev Bras Enferm*. 74 (Suppl 1). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0762>

Pereda, N., & Díaz-Faes, D.A. (2020). Family violence against children in the wake of COVID-19 pandemic: a review of current perspectives and risk factors. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 14, 40. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00347-1>

Racine, N., McArthur, B.A., Cooke, J.E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatric*. 175 (11), 1142–1150. <http://doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482>

Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A., & Horton, A. (2020). Initial Challenges of Caregiving During COVID-19: Caregiver Burden, Mental Health, and the Parent–Child Relationship. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 671–682. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x>

Salvaterra, F. & Chora, M. (2021). O que pensam e o que sentem as famílias em isolamento social – Relatório de Investigação 2. Instituto de Apoio à Criança.

Saltzman L.Y., Hansel T.C., & Bordnick P.S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12 55–

S57. <http://doi: 10.1037/tra0000703>.

Serafini G., Parmigiani B., Amerio A., Aguglia A., Sher L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113 (8), 531–537. [Htt://doi: 10.1093/qjmed/hcaa201](http://doi: 10.1093/qjmed/hcaa201).

Souza, T., Nada, J., Nogueira, R., Pereira, R., & Brandão, M. (2020). Clinical manifestations of children with COVID-19: A systematic review. *Pediatric Pulmonology*, 55(8), 1892-1899. <https://doi.org/1002/ppul.24885>.

Taylor, B. A., LeBlanc, L. A., & Nosik, M. R. (2019). Compassionate Care in Behavior Analytic Treatment: Can Outcomes be Enhanced by Attending to Relationships with Caregivers?. *Behavior analysis in practice*, 12(3), 654–666. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-00289-3>

Wang, S., Zhang, Y., Ding, W., Meng, Y., Hu, H., Liu, Z., Zeng, X., & Wang, M. (2020). Psychological distress and sleep problems when people are under interpersonal isolation during an epidemic: A nationwide multicenter cross-sectional study. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*; 63 (1). <http://doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.78>.

Wong, S., Rashid, N.S., & Sung, J. (2020). COVID-19 and the digestive system. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*. 35 (5). <https://doi.org/10.1111/jgh.15047>

World Health Organization (WHO) (2020). Social Stigma associated with COVID-19: A guide to preventing and addressing social stigma. WHO. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>

Worldometer (2022, January 23). COVID-19 Coronavirus Pandemic. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

United Nations Children's Fund (UNICEF) (2021a). Child Protection Synthesis Brief Protecting children during COVID-19: Key learnings and future directions. United Nations.

United Nations Children's Fund (UNICEF) (2021b). The State of the World's. Children 2021: On My Mind-Promoting, protecting and caring for children's. United Nations.

United Nations Women (2020). Violence Against Women and Girls: the Shadow Pandemic. United Nations.