



A Experiência de Pais de Crianças em Idade Pré-Escolar durante a Pandemia COVID-19: Um Estudo Qualitativo

Daniela Pereira



A Experiência de Pais de Crianças em Idade Pré-Escolar durante a Pandemia COVID-19: Um Estudo Qualitativo

Daniela Sofia de Castro Pereira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde

outubro 2021

**A Experiência de Pais de Crianças em Idade
Pré-Escolar durante a Pandemia COVID-19:
Um Estudo Qualitativo**

Daniela Sofia de Castro Pereira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof. Doutora Ana Isabel Cunha
Co-orientadora: Prof. Doutora Sofia de Oliveira Major

outubro de 2021

Agradecimentos

O fim deste percurso acadêmico e a realização desta dissertação não teriam sido possíveis sem o contributo e apoio de pessoas importantes, às quais quero expressar os meus sinceros agradecimentos.

Gostaria de agradecer à Professora Doutora Ana Isabel Cunha, enquanto orientadora desta dissertação e à Professora Doutora Sofia de Oliveira Major, enquanto co-orientadora, por todo o acompanhamento, orientação e partilha de conhecimentos essenciais na realização deste trabalho. Pelo olhar e pensar crítico sobre o meu trabalho, por toda a atenção, interesse, disponibilidade e incentivo fundamentais ao longo deste ano letivo.

Agradeço a todos os pais que aceitaram partilhar as suas experiências, tornando este estudo possível.

Aos meus amigos e amigas, que mais longe ou mais perto, estiveram sempre lá, por todos os momentos de apoio, de encorajamento, de aprendizagem e de diversão. Agradeço em particular à Margarida e à Bárbara, pela amizade, pela ajuda, pelas conversas e partilhas, pelas gargalhadas intermináveis e por todos os momentos inesquecíveis durante todos estes anos.

À minha família que sempre me apoiou, em particular ao meu padrinho Lino e à minha tia Lena, pelo carinho, pelas frases de incentivo, por toda a ajuda nos momentos mais difíceis e por me acompanharem sempre.

Agradeço à minha irmã Rita, por me acompanhar em todas as aventuras, sobretudo nas mais loucas. Obrigada pelas “guerras”, pelos risos, pelas cantorias, pelas conversas e por todos os momentos de diversão e de festa que fazemos as duas, que tanto me ajudaram ao longo deste percurso.

O meu agradecimento mais especial, ao meu pai Paulo e à minha mãe Tita, por me terem dado a oportunidade de seguir este meu sonho e tantos outros. Pela paciência nos dias mais difíceis, por todo o amor e apoio incondicional, principalmente em momentos de maior desânimo. Obrigada por terem acreditado em mim e por me ensinarem a nunca desistir.

A todos o meu sincero e profundo obrigada!

Resumo

A pandemia COVID-19 conduziu a mudanças radicais no quotidiano das famílias. Este estudo procura explorar a experiência de pais portugueses de crianças em idade pré-escolar no período de pandemia, identificando as dificuldades e aspetos que os auxiliaram a ultrapassar as exigências da situação. Elaborou-se um estudo qualitativo com nove mães e um pai de crianças entre os 3 e os 5 anos de idade, com recurso a entrevistas semiestruturadas. Os dados foram analisados através de uma análise temática, que permitiu identificar seis temas: as mudanças na vida familiar, o impacto na criança, os desafios à parentalidade, o suporte dos sistemas, a avaliação da experiência e a visão positiva acerca da experiência. São discutidos os diferentes impactos da pandemia, procurando-se pistas para a intervenção e investigação com famílias com crianças em idade pré-escolar.

Palavras-chave

COVID-19; estudo qualitativo; famílias; crianças; pré-escolar

Abstract

The COVID-19 pandemic led to drastic changes in the daily lives of families. This study aims to explore the experience of Portuguese parents of preschool-age children during the pandemic, identifying the difficulties and what helped them to overcome the demands of the situation. A qualitative study was conducted with nine mothers and a father of children aged between 3 and 5 years old, through semi-structured interviews. Data were analyzed using a thematic analysis, which allowed the identification of six themes: changes in family life, the impact on the child, challenges to parenthood, the support from systems, the appraisal of the experience and the positive outlook. The different impacts of the pandemic are discussed and possible clues for intervention and investigation with families with preschool-age children are suggested.

Keywords

COVID-19; qualitative study; families; children; preschool

Índice

Introdução	1
A Experiência de Pais de Crianças em Idade Pré-escolar durante a Pandemia COVID-19: Um Estudo Qualitativo	3
Metodologia	7
Participantes	7
Procedimento	7
Instrumentos	9
Análise de Dados	9
Resultados	10
Discussão	19
Referências	25

Lista de Figuras

Figura 1 – Temas e subtemas relativos às dificuldades e impacto negativo da pandemia e aspetos que auxiliaram as famílias

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos participantes

Lista de Acrónimos

COVID-19	<i>Coronavirus Disease 2019</i>
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
OMS	Organização Mundial de Saúde

Introdução

A situação pandémica conduziu a mudanças radicais no quotidiano das famílias. Segundo Fernandes e colaboradores (2011), o dia-a-dia das famílias é organizado de uma forma dinâmica, de acordo com as necessidades dos membros que dela fazem parte, com base nas características biológicas, psicológicas e sociais de cada um. Criar e planear rotinas regulares, concede identidade à família e define a forma como vivem os seus membros, sendo que rotinas recorrentes (i.e., partilha de comportamentos, ações e tarefas diariamente) permitem ultrapassar de uma forma positiva situações de *stress* e conflitos familiares, promovem o bem-estar, a satisfação familiar e melhoram a qualidade de vida (Fernandes et al., 2011). Famílias com crianças em idade pré-escolar adotam rotinas mais regulares, com cuidados e necessidades básicas cumpridos mais rigorosamente, como os horários de alimentação, sono e atividades que promovam a aprendizagem, uma vez que, contribuem para um desenvolvimento infantil mais positivo e favorável (Boehs et al., 2012).

Neste sentido, a regularidade das rotinas contribui para a resiliência familiar quando surge um momento de vulnerabilidade, como desastres naturais ou epidemias de doenças (Christoffel et al., 2020). O contexto da pandemia COVID-19 constituiu (e constitui) um grande desafio, especialmente para as famílias com filhos, que foram sobrecarregadas com a mudança de vida que lhes foi exigida (Morelli et al., 2020). Muitos pais viram as suas horas de trabalho reduzidas ou perderam o emprego, representando a instabilidade laboral e as preocupações financeiras, fontes adicionais de *stress* nas famílias (Wilke et al., 2020). Também o encerramento dos estabelecimentos de ensino, e o facto de os pais trabalharem a partir de casa, conduziu a grandes momentos de *stress* familiar em famílias com crianças em idade pré-escolar, uma vez que os pais ou tiveram de conciliar o cuidar e apoiar os filhos nas tarefas escolares com o teletrabalho, ou tiveram de articular novas rotinas com outros sistemas de suporte, que lhes permitissem continuar a trabalhar presencialmente, enquanto as creches/jardins de infância se encontravam encerradas (Wilke et al., 2020).

Neste sentido, este estudo procura conhecer as experiências vividas por famílias portuguesas com filhos em idade pré-escolar, durante a pandemia COVID-19. Atendendo a este objetivo, considerou-se que um estudo qualitativo seria o método de investigação mais adequado, principalmente quando se visa compreender um processo ou experiência com base na perspetiva de um indivíduo (Creswell & Creswell, 2018). A investigação qualitativa permite uma compreensão mais aprofundada acerca do fenómeno em estudo, possibilitando uma descrição e análise de factos, momentos, contextos e interações sociais que integram o objeto de estudo (Chizzotti, 2003). De acordo com o mesmo autor, dispensando as quantificações estatísticas restritas dos estudos quantitativos, a investigação qualitativa parte de uma partilha pessoal, que permite, neste caso, analisar, reconhecer e descrever a experiência dos pais, a partir do significado que cada um deles cria e atribui desde o aparecimento da pandemia. A análise temática foi escolhida como o método de análise de dados, uma vez que permite analisar, identificar e descrever temas que surgem a partir dos dados recolhidos (Braun & Clarke, 2006). A natureza do problema desta investigação torna o método qualitativo bastante enriquecedor e

válido para se alcançarem os seus objetivos, sendo importantíssimo ouvir as experiências dos pais, quais as suas dificuldades, os desafios, os aspetos que os ajudaram a ultrapassar as exigências e perceber de que forma viveram este período tão atípico.

No âmbito deste trabalho, um primeiro estudo exploratório com parte dos dados, foi apresentado em maio deste ano, no XXIX Congreso Internacional INFAD “Confianza en tiempos de crisis” (Pereira et al., 2021). Quanto à dissertação, esta encontra-se estruturada em formato de artigo científico e formatada de acordo com as normas da Revista Psicologia. O artigo que se segue encontra-se, assim, organizado em enquadramento teórico, método, resultados, discussão e referências. O resumo não será novamente apresentado, atendendo a que consta no início da dissertação.

A Experiência de Pais de Crianças em Idade Pré-Escolar durante a Pandemia COVID-19: Um Estudo Qualitativo

O primeiro caso de doença associado à COVID-19, registado em dezembro de 2019, teve lugar na China (em Wuhan), onde o vírus se expandiu e progrediu de forma rápida por todo o mundo, levando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar uma pandemia global a 11 de março de 2020 (OMS, 2020). Em Portugal, o início da pandemia foi marcado pelo decretar do Estado de Emergência, em março de 2020, e consequentemente pela implementação de várias medidas de restrição, nomeadamente, com um primeiro confinamento geral e obrigatório da população e com o encerramento de inúmeros serviços, nomeadamente os estabelecimentos de ensino (Decreto-Lei n.º 14-A/2020). Desde essa data, a evolução da situação epidemiológica no país conduziu a períodos de abrandamento de medidas de contenção (desconfinamento) ou, pelo contrário, de agravamento de medidas restritivas, em particular nos períodos que corresponderam a uma segunda e a uma terceira vaga de infeções, resultando esta última num segundo confinamento geral da população, a janeiro de 2021 (Decreto-Lei n.º 4/2021).

As medidas de contingência implementadas em Portugal, e no resto do mundo, provocaram mudanças drásticas no quotidiano das famílias, em particular nas famílias com crianças. Para além das exigências associadas ao isolamento social, os pais tiveram que gerir inúmeras preocupações, nomeadamente relacionadas com a saúde da sua família, com a atividade letiva não presencial das crianças e suas consequências desenvolvimentais, com o fornecimento de informações acerca da COVID-19 adequadas à idade das crianças, para além de terem de lidar com outras medidas excecionais implementadas pelos governos (Fontanesi et al., 2020). Este período foi um grande desafio para os pais que tiveram de gerir as rotinas das crianças em casa, a realização de tarefas domésticas, corresponder às atividades escolares dos filhos, estabelecer novas formas de funcionamento familiar e gerir conflitos, dar resposta às necessidades profissionais, gerir as perdas financeiras e a ansiedade face ao desconhecido (Sethy & Mishra, 2020). Todas estas mudanças na vida familiar justificam a relevância de estudar a forma como estes desafios foram vivenciados por famílias com filhos pequenos e, neste sentido, este estudo pretende explorar a experiência de pais portugueses com crianças em idade pré-escolar, durante a pandemia COVID-19.

Ao longo do seu ciclo vital, as famílias enfrentam diversas exigências, associadas a acontecimentos que podem ser previsíveis ou imprevisíveis, aos quais podemos denominar de momentos de crise, sendo que ambos obrigam a uma mudança no estado de equilíbrio familiar (Relvas, 2000). O aparecimento de uma pandemia representa um acontecimento inesperado na vida das famílias, podendo assim considerar-se uma crise não normativa. O *stress* que advém das crises não normativas dificulta a adaptação da família e afeta a estrutura do sistema familiar (Alarcão, 2002). De acordo com o Modelo do Ajustamento e Resposta Adaptativa Familiar (Modelo FAAR, Patterson, 1988), o processo de adaptação familiar a uma determinada crise, depende do equilíbrio entre as exigências da situação e os recursos que a família detém para lidar com a mesma (Patterson & Garwick, 1994). Neste sentido, perante uma situação de crise o sistema familiar entra em desequilíbrio, sendo que cada família pode responder às exigências do acontecimento, ajustando-se e atingindo um novo equilíbrio familiar. Caso as exigências da ocorrência excedam as capacidades da família para lidar com a mesma, pode dar-se a desestruturação familiar (Patterson, 2002).

Alguns estudos têm procurado analisar o(s) impacto(s) da pandemia COVID-19 na vida das famílias com crianças. A maioria dos estudos sobre este tópico é de cariz quantitativo, com recurso a instrumentos de autorresposta, disponibilizados *online*, atendendo ao momento particular de recolha de dados (e.g., período de confinamento). Por exemplo, Orgilés e colaboradores (2020) estudaram o impacto emocional do confinamento em famílias de crianças e adolescentes (dos 3 aos 18 anos) em Itália e Espanha, dois dos países mais afetados na fase inicial da pandemia na Europa. O estudo revelou que os níveis de *stress* foram mais elevados para os pais que perceberam a situação pandémica como grave. Os resultados deste estudo indicaram ainda que estes pais compreenderam as mudanças nas rotinas familiares como mais difíceis, indicando que as crianças realizaram menos atividade física e passaram mais horas em frente a um ecrã e a dormir, identificando ainda alterações no comportamento dos seus filhos, descritos como mais tristes, irrequietos, ansiosos, nervosos, irritados, frustrados e com mais dificuldades de concentração nas tarefas escolares (Orgilés et al., 2020). Carroll e colaboradores (2020) estudaram de que forma os comportamentos de saúde foram afetados pela pandemia COVID-19, em famílias canadenses com crianças em idade pré-escolar (dos 18 meses aos 6 anos). Mais de metade dos pais reportaram alterações na alimentação e rotinas de refeições, com tendências menos saudáveis, mas a alteração mais substancial deu-se no aumento do tempo de ecrã recreativo das crianças. Num

estudo com 104 pais e mães com crianças entre os 2 e os 14 anos, em Itália, Balenzano e colaboradores (2020) exploraram os efeitos do isolamento social resultante do período de confinamento, verificando, por um lado, um aumento de *stress* parental e, por outro, uma melhoria na qualidade das relações entre os membros da família, ao nível da coesão, expressividade e parentalidade positiva. Especificamente, os pais consideraram que existiu mais tempo para dar atenção, ouvir e conversar com os filhos, havendo oportunidade para reinventar a parentalidade e estratégias educacionais. Aguiar e colaboradores (2021) exploraram e compararam o *burnout* parental, durante o primeiro e o segundo confinamento populacional, num estudo com pais portugueses com pelo menos uma criança com menos de 18 anos. Estes autores concluíram que, perante todas as alterações do funcionamento social e familiar durante os dois confinamentos, os pais apresentaram altos níveis de exaustão e *burnout*, sendo que as mães apresentaram níveis de *burnout* mais elevados do que os pais. Egan e colaboradores (2021) investigaram o impacto do encerramento das escolas e os efeitos socioemocionais provocados pela pandemia COVID-19, em crianças irlandesas, entre 1 e 10 anos de idade. Os pais indicaram que os filhos não estavam a desenvolver aprendizagens, não brincavam tanto e perderam rotinas importantes durante o confinamento, nomeadamente em contexto escolar, sendo que a maioria dos pais concordou que as crianças perderam os seus amigos.

Ainda no âmbito dos estudos de natureza quantitativa, alguns destes estudos incluíram nos protocolos de investigação perguntas de resposta aberta, que permitiram explorar um pouco mais a perceção dos participantes. A título de exemplo, na investigação de Carroll e colaboradores (2020) foi possível perceber que a exigência de equilibrar o emprego dos dois pais, com a educação dos filhos em casa e com a instabilidade financeira que se instalou, conduziu a que os pais referissem uma maior sensação de *stress* no dia-a-dia das suas famílias, levando ao desequilíbrio e ao mal-estar familiar. Os pais relataram ainda uma redução drástica da atividade física das crianças, um aumento significativo do tempo de ecrã, e uma extrema preocupação por parte dos pais em relação à sua falta de conhecimento/preparação para ensinar os filhos em casa, sentindo-se responsáveis pelo possível atraso desenvolvimental das crianças. Os pais também mencionaram algumas estratégias para lidar com o *stress* e com todas as mudanças familiares, tais como: atividades lúdicas com as crianças, exercício físico ao ar livre, fazer compras e cozinhar alimentos saudáveis, focar nos aspetos positivos e gerir o tempo despendido em frente a um dispositivo eletrónico. No estudo de Egan e

colaboradores (2021), foi explorado o impacto negativo e positivo do confinamento nas crianças. Os pais apontaram a perda de rotinas e atividades estruturadas/definidas e a falta de interação social dos filhos com os amigos e outras crianças como principais efeitos negativos. 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 estudos de natureza qualitativa que procuram aprofundar a experiência das famílias, com crianças em idade pré-escolar, durante o período de pandemia. Neece e colaboradores (2020) estudaram o impacto da pandemia COVID-19 no desenvolvimento das crianças, através de entrevistas a pais, com crianças pequenas (3-5 anos), durante o período de isolamento social. Os pais responderam a questões que focavam o impacto do confinamento, os serviços disponíveis para os filhos, os aspetos positivos do confinamento, as dificuldades que enfrentaram e as preocupações acerca do impacto da pandemia a longo prazo. Os resultados revelaram que os maiores desafios que os pais enfrentaram foram 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. Foi ainda possível concluir que as crianças apresentavam comportamentos mais agitados e agressivos, com um aumento de birras e de problemas de sono, brincavam menos fora de casa, e dormiam períodos mais longos de tempo. Também Toran e colaboradores (2021) exploraram as experiências de pais de crianças (3-6 anos) durante o período da pandemia. Neste estudo, se por um lado, os pais descreveram que foi possível realizar várias atividades com os filhos e que as relações familiares melhoraram, por outro, referiram grandes dificuldades em conciliar o teletrabalho, as atividades domésticas e cuidar dos filhos, indicando que as suas rotinas diárias (sono e de alimentação) se alteraram, e consideraram o confinamento, como uma experiência negativa, associada a um estado de ansiedade e medo.

A revisão de literatura efetuada vem sugerir a importância de se explorar a forma como as famílias têm vivido a pandemia COVID-19, justificando-se a relevância de ouvir os relatos dos pais sobre esta experiência, 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. Neste sentido, foram formuladas 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?*

METODOLOGIA

Participantes

Participaram nesta investigação 10 pais, com pelo menos uma criança em idade pré-escolar, sendo nove dos participantes mães e um pai. Na Tabela 1 encontram-se, de forma sumária, os dados sociodemográficos dos participantes e das crianças. A média de idades das mães é de 37.80 anos ($DP = 2.75$) e a dos pais de 41.60 anos ($DP = 4.94$). 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. Relativamente à fratria, sete crianças têm irmãos e a maioria frequentava a creche ou o jardim de infância, aquando do aparecimento da pandemia COVID-19.

Procedimentos

Foi estabelecido o contacto com uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), na região de Viseu, com duas salas de jardim de infância, através de um email dirigido à diretora técnica da mesma, com a apresentação dos objetivos da investigação e solicitando a colaboração para a recolha de dados do estudo. Estabeleceram-se como critérios de inclusão que os participantes seriam pais de pelo menos uma criança entre os 3 e os 5 anos de idade, teriam mais de 18 anos e teriam assinado o consentimento informado. O método de amostragem selecionado foi a amostragem não probabilística por conveniência. O contacto inicial com os participantes foi feito pela própria instituição que, via email, divulgou os objetivos do estudo e convidou à colaboração voluntária, informando que os pais que aceitassem colaborar na investigação deveriam contactar a investigadora via telefónica. Dos 28 pais contactados pela instituição, 10 aceitaram participar do estudo.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes

Participantes	Idade	Habilitações Literárias	Profissionalmente Ativo	Nº de Filhos	Género/ Idade Criança	Creche/Jardim de Infância
Pai A	48	Licenciatura	Sim	2	Masculino 3 anos	Não
Mãe B	37	Ensino Secundário	Sim	1	Feminino 5 anos	Sim
Mãe C	36	Licenciatura	Não	2	Masculino 5 anos	Sim
Mãe D	42	Ensino Básico	Sim	3	Feminino 5 anos	Sim
Mãe E	33	Ensino Secundário	Sim	2	Feminino 4 anos	Sim
Mãe F	36	Licenciatura	Sim	2	Feminino 3 anos	Sim
Mãe G	36	Licenciatura	Sim	1	Masculino 4 anos	Sim
Mãe H	38	Licenciatura	Sim	1	Feminino 3 anos	Sim
Mãe I	42	Ensino Secundário	Sim	2	Feminino 3 anos	Sim
Mãe J	39	Ensino Secundário	Sim	2	Masculino 4 anos	Não

Atendendo à situação pandémica, e de acordo com a disponibilidade dos participantes, foi-lhes dada a possibilidade de escolha da modalidade de entrevista: presencial ou *online*. Foram agendadas 10 entrevistas, tendo três tido lugar no domicílio dos participantes, e as restantes sete online, via *zoom*. Todos os participantes deram o seu consentimento informado por escrito e autorizaram a gravação áudio da entrevista. As entrevistas foram realizadas pela investigadora, entre novembro de 2020 e fevereiro de 2021, sendo que sete dos participantes (Pai A, Mãe B, Mãe C, Mãe D, Mãe E, Mãe H, Mãe I) foram entrevistados em período de desconfinamento (entre novembro e

dezembro de 2020), enquanto os restantes três participantes (Mãe F, Mãe G, Mãe J) foram entrevistados durante o segundo período de confinamento geral no país (entre janeiro e fevereiro de 2021). Todas as entrevistas foram gravadas em áudio e transcritas integralmente pela investigadora. A sua duração média foi de 42 minutos, sendo que a entrevista mais curta teve a duração de 22 minutos e a entrevista mais longa 54 minutos.

Instrumentos

Tendo em consideração os objetivos desta investigação, recorreu-se a uma entrevista semiestruturada como instrumento de recolha de dados, já que se trata de um método adequado que oferece abertura e flexibilidade para se explorar qual a perspetiva do outro, quais as suas opiniões e experiências vividas (Creswell & Creswell, 2018). Foi construído um guião de entrevista sob a forma de folheto, dividido em três períodos temporais e contendo tópicos orientadores que permitiam aos pais descrever livremente a sua experiência durante estes períodos de tempo: I. Confinamento (e.g., mudanças na vida da família e da criança, desafios pelos quais passaram e como os ultrapassaram), II. Pós-Confinamento (e.g., regresso ao trabalho/escola, meses de verão, mudanças e desafios em relação ao confinamento) e III. Momento Atual (e.g., mudanças e desafios atuais, o que os tem ajudado, como olham para o futuro). Previamente foi realizada uma entrevista com um participante a fim de validar o guião da entrevista, de forma a confirmar a clareza/compreensão das questões e tópicos orientadores. No caso das entrevistas presenciais, o folheto foi entregue, no início da entrevista, aos participantes e, no caso das entrevistas online, o folheto foi enviado via email, igualmente no momento anterior à entrevista.

Análise de Dados

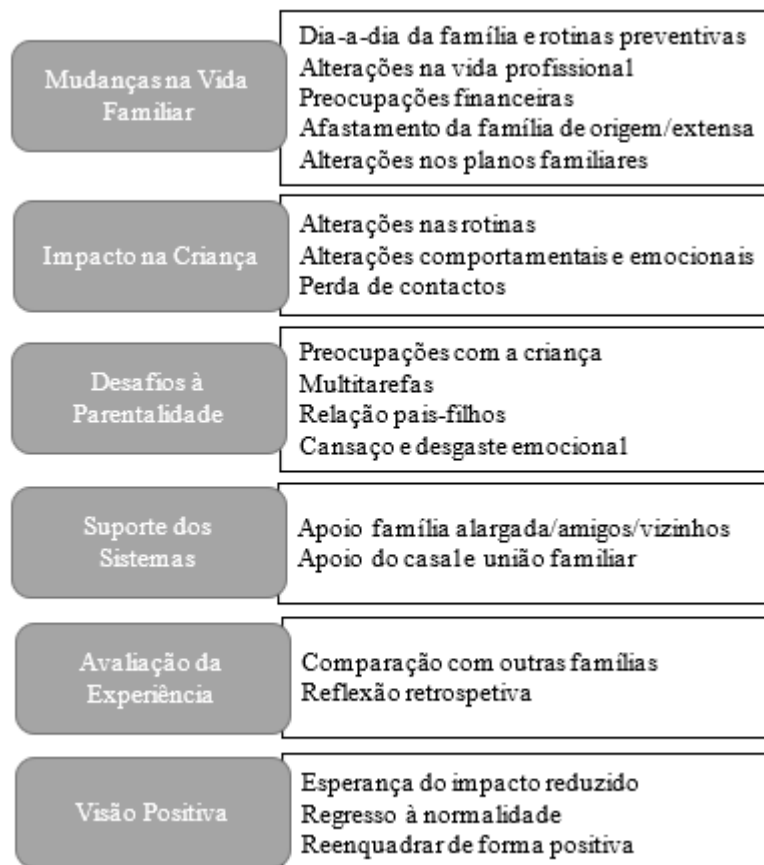
Os dados foram analisados recorrendo a uma análise temática, de acordo com as cinco etapas propostas por Braun e Clarke (2006). A primeira etapa consistiu numa familiarização com os dados, através da transcrição integral das 10 entrevistas e leitura aprofundada das mesmas. Seguidamente, na etapa da criação de códigos iniciais, foram-se estabelecendo os primeiros códigos, tendo por base duas categorias abrangentes correspondentes às questões de investigação (impacto/ aspetos que auxiliaram). Posteriormente, e no âmbito da etapa da identificação dos temas, estes códigos iniciais foram organizados em potenciais temas e subtemas comuns às várias entrevistas

realizadas, sendo-lhes atribuídas designações provisórias. Na quarta etapa, de revisão e organização dos temas, procedeu-se a uma leitura de todos os excertos pertencentes a cada tema, implicando que alguns temas/subtemas iniciais fossem reorganizados. Esta etapa foi realizada em parceria com as orientadoras científicas do trabalho, que participaram na discussão, reorganização e validação dos temas e subtemas. Por fim, na última etapa, referente à definição e nomeação dos temas, foi definido o mapa temático final e reportados por escrito os temas e subtemas de acordo com os dados encontrados, tendo em conta a sua relevância para o estudo e independentemente da sua frequência ao longo das várias entrevistas.

RESULTADOS

Da análise temática realizada emergiram seis temas 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, resultando num mapa temático organizado em seis grandes temas e respetivos subtemas (Figura 1).

Figura 1. Temas e subtemas relativos às dificuldades e impacto negativo da pandemia e aspetos que auxiliaram as famílias



Mudanças na Vida Familiar

As mudanças na vida familiar, impostas a todos os membros da família, foram um tema comum no relato da experiência vivida por estes pais. O aparecimento da pandemia COVID-19 alterou o **dia-a-dia das famílias**, tendo os pais sido forçados a criar uma nova dinâmica familiar. As rotinas sofreram alterações, principalmente, com o encerramento das escolas e a permanência dos vários elementos da família em casa, alterando-se horários e atividades tendo em conta as diferentes necessidades familiares:

“A nossa rotina alterou, (...) foi assim do género, oh ... não vale a pena estar a vestir-nos, não vale a pena, porque não vamos sair de casa, (...) os horários de refeições foram ali um bocadinho alterados (...) pronto, estas pequenas coisas alteraram.”
(Mãe F).

Perante o surgimento de uma doença desconhecida, os pais, motivados pelo medo e pelo receio do impacto e das consequências da mesma, desenvolveram novos hábitos e **rotinas preventivas**, com o objetivo de prevenir o contágio e disseminação da doença. Assim, os momentos de sair de casa sofreram uma diminuição abrupta, e a utilização da máscara, a desinfecção das mãos, das compras, o lavar da roupa, o trocar de calçado antes de entrar em casa, entre outras tarefas passaram a fazer parte do dia-a-dia das famílias.

“A M. não vai para lado nenhum, não vai às compras, nem passear como antes ia, isso deixou de haver, os passeios que há com a M. é na natureza, de resto a M. deixou de fazer, deixou de ir às compras com a mãe, deixou de ir às compras com o pai, pronto, mudou, estas rotinas terminaram na família.” (Mãe I).

Na maioria das famílias, as circunstâncias profissionais de pelo menos um dos elementos do casal alterou-se com o início do período de confinamento. As **alterações na vida profissional** destes pais passaram sobretudo por situações de teletrabalho ou de *lay-off*:

“A minha vida a nível profissional parou, entretanto eu acabei por ir para uma situação de lay-off, por parte da empresa (...)” (Mãe I).

Em dois dos casos, os pais tinham profissões essenciais ligadas ao setor da saúde e continuaram a sua atividade profissional sem se ausentarem dos locais de trabalho. Todas as mudanças profissionais inerentes ao aparecimento da pandemia levaram a crescentes **preocupações financeiras** de algumas das famílias, nomeadamente daquelas

em que um dos pais se encontrava em situação de *lay-off* ou que viram o seu local de emprego encerrado:

“Agora a dificuldade é mais monetária, mas pronto é o que eu digo tudo se resolve, haja saúde.” (Mãe C).

Outro dos aspetos em destaque pelos pais foi o impacto do isolamento social, demonstrando que a falta de relação e contacto com familiares foi bastante relevante. 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 perceção de um grande **afastamento da família de origem/extensa**:

“O que isto está a fazer é separar-nos. Nós somos uma família muito unida, (...) estávamos sempre juntos, e agora já quase há um ano que isso não está a acontecer, estamos a afastar-nos. Estão a nascer crianças da nossa família que nós não estamos a conhecer e é nisso que está a ser complicado.” (Mãe E).

Tendo em conta todas as mudanças com que os pais se confrontaram face à realidade pandémica, em alguns casos houve também **alterações nos planos familiares**. Numa família, essa alteração passou pela impossibilidade de se realizarem viagens nas férias de verão:

“O Verão foi completamente diferente, nós não saímos, não fomos fazer férias (...) tivemos de cancelar tudo, já não pudemos fazer a viagem (...)” (Mãe F).

Noutra, os planos de construção de uma nova casa para a família foram adiados, havendo ainda dois pais que referiram, que o objetivo de ter um outro filho foi adiado no tempo por causa da pandemia:

“(...) provavelmente nesta altura se calhar já se pensaria em dar um irmão à B. (...) basicamente o vírus veio-nos também tirar um bocadinho, privar-nos um bocadinho desse gosto que tínhamos em lhe dar um irmão.” (Mãe B); *“A nível de ter outro filho, também adiámos, mas pronto não foi o pior de tudo”* (Mãe G).

Impacto na Criança

O aparecimento da COVID-19 implicou diversas alterações no quotidiano das crianças. A principal **alteração nas rotinas** das crianças surgiu com o encerramento dos estabelecimentos de ensino e com a impossibilidade de ir à escola:

“Relativamente à M. foi uma luta, foi tudo alterado, os horários, 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** nos filhos, referindo, por exemplo, um aumento dos momentos de birras, choros e de maior irritação:

“(...) ela começou a ficar mais cansada de estar em casa, birrenta (...) Ela fazia mais birras, ela não queria estar em casa, e começou a querer que as coisas fossem feitas à maneira dela e, não sendo, começava a fazer as birras, nós também não podíamos fazer tudo aquilo que ela queria.” (Mãe H).

Foi ainda, possível perceber uma maior dificuldade na hora de dormir, por parte de algumas das crianças, devido à permanência em casa:

“(...) ela já dormia a noite toda na cama dela, no quarto dela, sozinha, e agora de há um mês para cá, o que acontece é que ela acorda durante a noite a chorar, vem ter à minha cama, ou tenho que ir para a cama dela (...)” (Mãe F).

Na perspetiva dos pais, o período de confinamento teve também repercussões nos relacionamentos das crianças, tanto com membros da família alargada, como com outras crianças com quem conviviam. Alguns pais indicaram que um dos impactos negativos associado a este período para as crianças foi a **perda de contacto** entre pares e com pessoas da família mais significativas (e.g., avós, tios, primos, amigos):

“Houve um dia em que me apercebi que o S. estava a ficar afetado com isto, porque ele, houve um dia que desceu para baixo e disse: “Mãe, eu quero ir à avó” e começou a chorar.” (Mãe J); “Isto veio mudar tudo, a gente por exemplo ao fim-de-semana costumava ir a casa dos avós, deixámos de ir, deixámos de os ver. (...) Quando ela se sentia...naqueles dias mais...de estar fechada, o cansaço de estar fechada, notava-se que ela sentia saudades dos amigos, porque também deixou de os ver.” (Mãe D).

Desafios à Parentalidade

A descrição dos pais relativamente à sua experiência ao longo da pandemia evidencia vários desafios pelos quais tiveram de passar. Todas as mudanças na vida familiar e o conjunto de responsabilidades a cargo dos pais conduziram a **preocupações com a criança**. Os pais tinham a preocupação, sobretudo durante o período de confinamento, em assegurar que todas as necessidades básicas e de aprendizagem da

criança estavam a ser cumpridas. Foi possível perceber um estado de preocupação em relação ao bem-estar emocional e à felicidade da criança, com uma permanente necessidade de encontrar atividades diferentes (e.g., fazer bolos, pintar, jogar à bola, sair à rua), para fazer com que os filhos se divertissem e se sentissem bem:

“(...) porque temos de nos estar sempre a reinventar, temos que estar sempre a arranjar estratégias para entreter as garotas, tentar que elas estejam sempre bem e felizes (...)” (Mãe F); “Íamos até lá em cima ao campo da bola, voltávamos outra vez, levávamos, às vezes, tinha dias que levava a bola e eles brincavam lá um bocadinho, no campo da bola. Eh... também para os desanuviar um bocadito, para que se divertissem.” (Mãe J).

Emergiram ainda algumas preocupações relacionadas com o impacto futuro que a situação pandémica poderia trazer para a vida da criança. No discurso dos pais, a principal preocupação em termos futuros, passa pela privação dos afetos e do convívio entre pares, bem como, a necessidade de ensinar aos filhos uma nova forma de relacionamento, sem abraços, sem beijos, sem partilha, o que parece contribuir para uma elevada preocupação com o desenvolvimento futuro das crianças, como ilustram as seguintes afirmações:

“Lá está, a gente ensinava a partilhar e agora a gente ensina para não partilhar, mais para a frente não sei como vão ser as amizades dela, ...sabe, sem afetos.” (Mãe D); “Mas preocupa-me que lhes possa causar algum trauma a falta de convívio e o não brincarem com os amigos, primos, família...a falta de afetos...sabe esta falta de vida social.” (Mãe J).

Os pais viveram o grande desafio de conciliar **multitarefa**s, no mesmo local, em simultâneo, durante o período de confinamento. Os pais tiveram dificuldade em acompanhar todas as necessidades inerentes ao cuidar da criança, bem como de outros membros da família, nomeadamente em famílias com filhos em idade escolar que tiveram de se adaptar aos novos métodos de ensino, ao mesmo tempo tendo de dar resposta às responsabilidades a nível laboral, particularmente os pais que se encontravam a trabalhar a partir de casa:

“Foi bastante complicado, porque tivemos que ajustar os nossos horários profissionais aos nossos horários familiares, pronto ... acho que o pior de tudo foi isso, tudo ao mesmo tempo. (...) Para a mais velha foi aquela fase de adaptação da

telescola (...) depois nós já estamos tão saturados do trabalho, que já não conseguimos ter tanta capacidade para dar atenção às garotas (...)” (Mãe F).

Outra das atividades que os pais tiveram de conciliar diariamente com a vida profissional foi a gestão das rotinas associadas ao cuidado da casa, como por exemplo, planejar e fazer as refeições, realizar limpezas, ou seja, concretizar todas as tarefas domésticas necessárias.

“(...) foram tempos muito difíceis (...) tudo isso calhou em cima dos meus ombros. Inclusive fazer o almoço, o jantar, o pequeno-almoço, tudo isso, lavar a roupa, secar a roupa, passar a ferro, tudo. (...) Um desafio grande é ser pai, ser mãe, ser dona de casa, ser trabalhador, ser tudo ao mesmo tempo.” (Pai A).

Em alguns casos, o tempo que pais e crianças passaram no mesmo espaço durante o período de confinamento teve impacto nas **relações pais-filhos**. O discurso dos pais evidencia que esse período contribuiu para uma maior dependência da criança em relação à figura parental com quem despendia o maior número de horas diárias:

“(...) ela ficou mais mimada, pronto muito aquela... qualquer coisa chorava e antes não era assim, só queria a mãe. Chegava o pai, quando chegava a casa e só queria a mãe, era assim.” (Mãe E).

Pelo contrário, foi possível perceber em dois dos relatos que a aproximação da relação pais-filhos foi um dos aspetos positivos, em particular, num dos casos, a maior presença do pai na vida da criança, 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 organização de uma nova gestão familiar e profissional por parte dos pais conduziu a uma perceção de indisponibilidade para com os seus filhos, sendo que alguns deles, mencionaram que a capacidade de dar atenção às crianças, no período de confinamento, não foi tanta quanto a que gostariam de lhes ter proporcionado:

“A disponibilidade de tempo para o M., eu tenho a plena consciência que não foi a mais adequada, (...)” (Pai A).

Face à necessidade de conciliar tantas tarefas em simultâneo, gerir todas as mudanças necessárias e perante as dificuldades enfrentadas, bem como o prolongar no

tempo destas exigências, trouxe para alguns dos pais um estado de grande **cansaço e desgaste emocional**:

“O pai foi complicado (...) ele já estava um bocadinho desesperado, na primeira semana aguentou-se, mas na segunda já estava desorientado, cansado ao extremo penso eu. (...) Estar 24 horas, em que o sono não está a ser recuperado e começou a entrar em stress. (...) Estou mentalmente desgastada e acho que o pai também, acho que se nota muito por aqui, o cansaço sobretudo.” (Mãe G).

Suporte dos Sistemas

Perante todas as mudanças e exigências que as famílias tiveram de enfrentar, os pais identificaram também vários fatores positivos ao longo da experiência, realçando a importância do apoio das pessoas mais significativas. Os pais identificaram positivamente o **apoio da família alargada, dos amigos e dos vizinhos** durante este período desafiante das suas vidas, principalmente a nível mais prático (e.g., buscar a criança à escola, cuidar da criança, realização de tarefas domésticas):

“E ainda quem nos tem ajudado é a minha mãe, tem sido ela que normalmente até vem fazer as tarefas cá em cima, se for preciso fazer uma cama ela faz, se houver roupa para lavar, ela leva-a e trata disso e ainda por cima fica com o V., é a nossa grande ajuda e o que nos deixa mais tranquilos.” (Mãe G).

Alguns pais referiram que o recurso às tecnologias (e.g., videochamadas, zoom), permitiu a manutenção das relações familiares e foi um dos fatores mais positivos:

“As tecnologias têm-nos valido muito (risos), inclusivamente o zoom, ainda bem que temos as tecnologias, porque se fosse há uns anos atrás, acontecer esta pandemia, nós, não tínhamos esta proximidade com a família e amigos, que acabamos de certa forma, por conseguir através das novas tecnologias.” (Mãe I).

Durante o confinamento, tendo as famílias enfrentado novas dificuldades, preocupações e desafios, o **apoio entre o casal e a união da família nuclear** tornaram-se fundamentais, sobretudo a nível emocional:

“O que é que me ajudou, é assim, ia falando com o meu marido, ia expondo os meus pontos de vista sobre a pandemia, sobre os meus medos. Ele ia dando-me a opinião dele, ia-me descansando de alguma forma, ia-me dizendo que vá, temos que ter calma, temos de viver um dia de cada vez.” (Mãe F).

Avaliação da Experiência

Este tema emerge da avaliação que os pais fazem das experiências vividas durante o período de confinamento, o que os levou a refletir sobre os momentos vividos e escolhas exercidas. No discurso dos pais é possível perceber uma lógica comparativa com situações de outras famílias, bem como entre o presente e o período vivido durante o primeiro confinamento. Esta **comparação com outras famílias** que viveram uma experiência semelhante permitiu interpretar a sua própria experiência de forma mais positiva. No discurso de alguns pais foi possível identificar uma postura de compreensão e empatia por outras famílias que se encontram a viver em piores condições e com maiores dificuldades, nomeadamente económicas:

“Graças a Deus ninguém perdeu o emprego, era pior, há famílias que ficaram sem emprego e essa dificuldade nós não tivemos, para essas famílias é que deve ter sido...” (Mãe I); *“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 durante o período de confinamento, permitiu-lhes ter o distanciamento e o conhecimento necessários para exercerem uma **reflexão retrospectiva** sobre as suas próprias ações e decisões. O fator novidade da situação conduziu à rápida tomada de decisões, (e.g., não sair à rua com as crianças, não desvinculação com as responsabilidades profissionais), e hoje, teriam escolhido uma solução alternativa, que os auxiliaria na melhor gestão e conciliação das rotinas e necessidades familiares:

“Se calhar neste momento teria, se calhar dado mais atenção à minha filha quando estivemos em casa, já sabia como é que poderia lidar em termos de trabalho e com ela em casa, ou seja, estava mais...mais prevenida digamos assim, porque quando é tudo novidade a gente faz coisas e depois passado uns tempos fica a refletir e diz “olha voltava atrás e fazia isto e aquilo diferente”, no meu caso específico faria algumas coisas diferentes.” (Mãe B).

Visão Positiva

Uma das formas que os pais encontraram para enfrentar as dificuldades vividas foi manter uma visão positiva sobre o futuro. A partir do relato dos pais, é possível perceber que existe uma **esperança do impacto reduzido**, ou seja, uma crença de que o

impacto desta pandemia a longo prazo, quer para a criança, quer para a família não irá ser significativo. De acordo com o discurso destes pais, estes desejam e acreditam, que dada a faixa etária das crianças e a sua facilidade de adaptação, estas não se irão lembrar, no futuro, de todas as mudanças e exigências pelas quais passaram e que o impacto irá ser reduzido:

“Se ela continuar a entender, 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** pré-confinamento, descrevendo a necessidade do contacto mais próximo com familiares, de voltar a sair de casa e passear tal como faziam antes do aparecimento da pandemia:

“(...) vamos pensar que se desconfinarmos realmente, já podemos ir dar as nossas voltinhas a três, como fazíamos antigamente, vamos tentar entrar novamente na rotina que tínhamos (...)” (Mãe G).

Uma das estratégias utilizadas pelos pais para enfrentar as exigências da situação foi encontrar aspetos positivos nas suas vivências. Apesar da necessidade de organização de uma nova dinâmica familiar e de todos os desafios que tiveram de ultrapassar, os pais foram capazes de **reenquadrar de uma forma positiva** esta experiência. Tal como refere este pai, foi um período que lhe permitiu perceber e desenvolver novas capacidades e competências:

“(...) há coisas positivas, desperta em nós outras capacidades que estavam um bocadinho adormecidas ou que não as tínhamos e que temos de as ter (...)” (Pai A).

Vários pais reforçaram a importância da aproximação das relações com os filhos e família, e ainda o peso do significado dos afetos:

“Eu aprendi também muito, enquanto mãe, a dedicar mais o meu tempo às minhas filhas, (...) consegui dedicar-me mais às minhas filhas, e usufruir muito mais delas, sem dúvida. Todos nós, acho que temos que ver, sempre o lado positivo...” (Mãe I);
“Eu acho que isto tudo veio-nos trazer uma outra forma de pensar, ou seja, se calhar dar valor a coisas mínimas que antes nós não dávamos (...) se calhar o dar um beijo não é uma coisa banal, é algo muito importante (...)” (Mãe B).

DISCUSSÃO

A pandemia COVID-19 representou uma situação nova e inesperada, constituindo-se um grande desafio para as famílias. Nesta investigação, procurámos compreender de que forma pais de crianças em idade pré-escolar viveram o período de pandemia. Importa salientar que a maioria dos participantes é composta por mães, sendo que se trata de uma realidade comum noutros estudos realizados com crianças em idade pré-escolar (e.g., Neece et al., 2020; Toran et al., 2021). A análise temática dos relatos dos pais permitiu identificar três temas associados ao impacto negativo da pandemia: mudanças na vida familiar; impacto na criança; desafios à parentalidade; e outros três temas relativos aos aspetos que os ajudaram a ultrapassar as exigências vividas, nomeadamente, suporte dos sistemas; avaliação da experiência e visão positiva.

Os resultados revelaram que o aparecimento da pandemia COVID-19 trouxe múltiplas *mudanças na vida* destas famílias. Com a necessidade de isolamento social e perante o receio da exposição ao vírus, os pais foram forçados a reorganizar a sua forma de viver. As mudanças passaram, sobretudo, pela alteração da situação laboral, pelo encerramento dos estabelecimentos escolares dos filhos, pela alteração de horários (e.g., refeições, sono, tarefas domésticas, trabalho) e pela adoção de uma série de rotinas de prevenção e de desinfeção. Também outros autores indicaram que lidar com todas as mudanças do quotidiano impostas pelo isolamento social, gerir toda a nova logística familiar e profissional e o medo e preocupações associados à doença COVID-19 levou a uma desorientação das rotinas e do estilo de vida de muitas famílias (Baptista et al., 2020; Fontanesi et al., 2020; Spinelli et al., 2020). Um dado comum nos relatos dos pais do nosso estudo foi a alteração profissional de pelo menos um dos membros do casal (e.g., *lay-off*, teletrabalho, encerramento do local de trabalho), o que implicou uma mudança da dinâmica familiar. Vários são os estudos que, de forma semelhante, referiram que a necessidade de isolamento social levou a novas condições de trabalho, difíceis de gerir para muitos pais, proporcionando um desequilíbrio familiar (Neece et al., 2020; Toran et al., 2021). Os nossos resultados demonstraram que, para alguns dos pais, a situação pandémica teve igualmente um impacto financeiro. Outros estudos realçam também, que a situação pandémica contribuiu para uma maior instabilidade financeira em muitas famílias, o que levou os pais a desenvolverem níveis de *stress* elevados, associado a uma diminuição do bem-estar da família (Carroll et al., 2020; Spinelli et al., 2020). O afastamento de familiares e amigos, com quem mantinham relações de proximidade e apoio, durante o período de confinamento, surgiu também

com uma mudança importante na vida destas famílias. De forma semelhante, no estudo de Imran e colaboradores (2020) verificou-se que durante o período de confinamento da população, algumas famílias vivenciaram uma perda de contacto com os familiares, tendo sido para muitos deles difícil encontrar estratégias para enfrentar este momento de forma positiva. Uma outra mudança, evidenciada no nosso estudo, refere-se à alteração de projetos familiares a médio prazo, por parte de alguns pais, nomeadamente, o planeamento de construção de casa própria ou de ter outro filho. As alterações a nível laboral e financeiro e o fator desconhecido da doença poderão estar associadas a estas mudanças de planos.

Na perceção dos pais, todas as mudanças na vida da família, e o longo período de tempo em que permaneceram em casa, tiveram *impacto nas crianças*, nomeadamente a nível comportamental e emocional. Algumas das dificuldades referidas pelos pais do nosso estudo foram o aumento das birras, da irritação, do aborrecimento e dos problemas ao nível do sono, durante este período de tempo. Em alguns estudos, foram também descritas mudanças percebidas no comportamento e no estado emocional das crianças, durante o confinamento, tais como um aumento da solidão, ansiedade e maior dependência das crianças relativamente aos progenitores (Francisco et al., 2020; Morgül et al., 2020). Acresce que outro dos impactos negativos do confinamento envolveu a perda de contacto presencial das crianças do nosso estudo com pessoas significativas, nomeadamente do convívio com a família alargada (e.g., avós) e com outras crianças da mesma idade. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Egan e colaboradores (2021), no qual os pais mencionaram a falta da relação entre os seus filhos e os amigos da escola como um impacto socioemocional nas crianças associado ao confinamento.

O período de isolamento social obrigatório proporcionou grandes *desafios à parentalidade*, desenrolando uma série de preocupações, dificuldades e receios. Os pais entrevistados descreveram inquietações em relação ao bem-estar físico e emocional dos seus filhos, principalmente durante o período de confinamento, onde sentiram a constante preocupação em atender às necessidades das crianças, com o principal objetivo de lhes proporcionar qualidade de vida e bem-estar. Todo o cenário pandémico, o manter as crianças em casa e a privação dos afetos e do contacto com os outros, foram das principais preocupações destes pais relativamente às crianças, nomeadamente a longo prazo, uma vez que, foi possível perceber um receio quanto ao impacto que esta pandemia poderá vir a ter no futuro das crianças, principalmente a nível psicológico.

Estas preocupações dos pais podem vir a refletir-se em consequências futuras, uma vez que, tal como demonstrou o estudo de Imran e colaboradores (2020), durante o período de isolamento da população, os sentimentos negativos, o medo e o sofrimento psicológico dos pais foi transmitido aos filhos, podendo ter impacto na sensação de segurança e bem-estar emocional das crianças. Outro dos grandes desafios vividos por vários pais do nosso estudo, passou pela necessidade de conciliação da vida pessoal, com a vida profissional e com a vida doméstica. Equilibrar as responsabilidades de cuidar das crianças, dar resposta às necessidades laborais e ainda, fazer todas as tarefas domésticas necessárias, em simultâneo e agregadas no mesmo contexto, tornou-se difícil de gerir para estes pais. Estes dados vão ao encontro de outros estudos que demonstraram que alguns pais se sentiram pouco preparados para dar resposta a todas as exigências, perante a necessidade de equilibrar os vários requisitos profissionais, as tarefas domésticas e a responsabilidade de cuidar das crianças, durante um longo período de isolamento social (Marchetti et al., 2020; Sethy & Mishra, 2020). Foi possível perceber, no nosso estudo, que o período de confinamento de pais e crianças em casa, permitiu a aproximação das relações familiares, sendo que estes resultados apontam para um maior apego da criança ao progenitor com quem passou o período de confinamento, sendo que numa vertente mais positiva, alguns pais identificaram um fortalecimento da relação com a criança. De forma semelhante, outros estudos apontaram para uma maior aproximação familiar associada ao confinamento, uma vez que os pais passaram a ser a única referência e contacto presencial das crianças, dando-lhes oportunidade de melhorar a relação de interação com os seus filhos e de fortalecer o vínculo familiar através de um convívio harmonioso, promovendo a qualidade de tempo em família (Balenzano et al., 2020; Egan et al., 2021; Vyjayanthi et al., 2020). Relativamente aos desafios vividos pelos pais, os nossos resultados demonstraram, ainda, que a necessidade de organizar toda uma nova dinâmica familiar, a dificuldade em conciliar as várias exigências diárias, e o cansaço parental, levou os pais a considerar que, durante o período de tempo em isolamento social, não disponibilizaram tempo suficiente para as crianças, tendo percebido uma indisponibilidade para dar atenção aos seus filhos. Neste sentido, também o estudo de Morelli e colaboradores (2020) revelou que alguns pais se sentiram menos capazes de organizar a rotina da família perante esta situação inesperada, o que tornou o cuidar dos filhos e a sua tranquilização mais difícil, criando nos pais a sensação de pouca autoeficácia parental. No nosso estudo, os pais mencionam um maior desgaste e cansaço, quer a nível físico,

quer psicológico. Com efeito, Prikhidko e colaboradores (2020) realçam que, durante o confinamento, a necessidade de corresponder a todas as exigências contribuiu para uma sobrecarga parental, criando um estado de *stress* e tensão permanentes nos pais, que desenvolveram emoções negativas, sentimento de desgaste, incapacidade e pouca produtividade, levando-os ao esgotamento e à exaustão emocional.

Apesar de todas as mudanças, exigências, preocupações e dificuldades vivenciadas pelas famílias, os resultados do nosso estudo demonstraram que os pais conseguiram identificar vários aspetos que os ajudaram a lidar com as exigências associadas à pandemia COVID-19. Neste sentido, o *suporte dos sistemas* foi descrito como um fator de ajuda, tendo os pais reconhecido e valorizado o apoio das pessoas mais significativas nas suas vidas, identificando a importância do suporte dos avós, amigos, vizinhos e do cônjuge, nomeadamente a nível emocional. Também noutros momentos de crise, tem sido demonstrado que a rede de apoio social é essencial para auxiliar a família a adaptar-se e a criar condições de vida favoráveis face à situação (Cunha, 2011; Nunes et al., 2013).

Outro tema que resultou do nosso estudo prende-se com uma *avaliação da experiência*, traduzida nomeadamente por um exercício de comparação que estes pais realizaram face a outras famílias, que viveram a mesma situação de isolamento, e que os levou a interpretarem a sua experiência de forma mais positiva. De forma semelhante, resultados de estudos realizados com famílias em situações de crise (e.g., doenças crónicas, doenças oncológicas) verificaram que as estratégias centradas na avaliação são frequentemente utilizadas pelos pais, nomeadamente a comparação com condições de outras famílias que vivem circunstâncias semelhantes, no entanto, menos favoráveis (Cunha 2011; Patterson et al., 2004; Ray, 2002). O nosso estudo demonstra ainda que, com o passar do tempo e com a permanência numa determinada situação, os pais acabaram por adotar perspetivas diferentes sobre as suas experiências e a refletir retrospectivamente sobre as suas próprias escolhas (e.g., não ter saído à rua com os filhos, não se ter desvinculado das responsabilidades profissionais). Com efeito, perante uma determinada situação inesperada, com o passar do tempo, os pais refletem e modificam resoluções previamente adotadas, uma vez que vão adquirindo experiência, o que lhes traz uma maior confiança e aptidão para lidar com as dificuldades atuais (Barton et al., 2005).

Finalmente, no nosso estudo, foi notória a tentativa dos pais de adotar uma *visão positiva* sobre o futuro, nomeadamente mantendo a esperança de que a pandemia não

terá um impacto significativo, a longo prazo, nas suas vidas e na vida das crianças. A visão positiva adotada por estes pais, traduzida numa crença de que se iria regressar à normalidade num futuro próximo, sem medidas restritivas, sem receios, perceber novas capacidades, competências e dar maior significado a algumas questões que previamente desvalorizavam, como a importância dos afetos, foram fatores que os ajudaram a ultrapassar as dificuldades encontradas. Neste sentido, também Silva e colaboradores (2020) referiram que algumas famílias perceberam este período de tempo como positivo, uma vez que lhes permitiu diminuir o ritmo de vida e passar mais tempo em família, tendo estas conseguido encontrar estratégias positivas para ultrapassar as dificuldades, nomeadamente através de sistemas de reforço e estabelecimento de rotinas, da realização de várias atividades em família (e.g., jogos, breves passeios ao ar livre, exercícios), e do contacto de forma regular com outros membros da família e amigos através das redes sociais. Importa ainda referir que todas as famílias têm capacidade de se adaptar a momentos de crise, sendo que um dos fatores chave para promover a resiliência familiar é manter uma visão positiva sobre determinada situação, em que os membros da família promovem força, perseverança e determinação para enfrentar e recuperar das adversidades, mantendo uma visão otimista, sentido de humor e aceitando os limites daquilo que pode e não pode ser alterado (Walsh, 1998).

Podemos concluir que todas as mudanças impostas, associadas à pandemia COVID-19, foram vividas de forma diferente pelas famílias envolvidas neste estudo e que, apesar das dificuldades sentidas, as famílias foram mobilizando recursos para enfrentar as exigências que esta situação inesperada lhes colocou.

Limitações e Estudos Futuros

Esta investigação possui algumas limitações que importa serem referidas. Embora este estudo tenha contado com a participação de um pai, foram sobretudo mães a colaborar na investigação, pelo que no futuro seria importante explorar as experiências vividas pelos pais (homens) de forma a trazer novos contributos a esta área de estudos. Destaca-se ainda o facto de todos os participantes pertencerem à mesma localidade e a famílias nucleares intactas. Em futuras investigações seria importante considerar a participação de famílias com características sociodemográficas mais diversificadas para se procurar obter um retrato mais abrangente das experiências das famílias portuguesas (e.g., pais solteiros, pais divorciados, pais com vulnerabilidade económica e social e/ou pais de crianças com necessidades especiais). Outra das limitações desta investigação

recai sobre as diferentes modalidades de entrevista: presencial ou *online*, que podem ter tido influência na forma como os pais partilharam as suas experiências. Acresce que as entrevistas foram ainda realizadas em diferentes momentos da pandemia (confinamento e desconfinamento) o que, por um lado, pode representar uma limitação do estudo, uma vez que o momento vivenciado foi diferente entre os participantes, mas por outro, permitiu conhecer a experiências de alguns pais que viveram dois períodos de confinamento distintos, avaliando-os de forma diferente.

Atendendo à escassez de estudos nesta área, e sendo a maioria dos existentes de natureza quantitativa, o presente estudo representa um contributo acerca do impacto da pandemia COVID-19 numa amostra de pais portugueses, possibilitando conhecer e compreender, do ponto de vista dos pais, 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.

Foi importante perceber que o aparecimento da pandemia COVID-19 e a necessidade de isolamento social foi um período de muitas mudanças, exigências, preocupações e desgaste para os pais, que trouxe consequências para o seu bem-estar e para o das crianças. Esta nova realidade vivida poderá ter um impacto negativo na vida dos pais e das crianças, e terá consequências ainda desconhecidas que poderão perdurar ao longo do tempo. Neste sentido, é fundamental que se iniciem ações preventivas por parte dos profissionais de saúde e da educação, detetando situações de risco social, económico e/ ou psicológico. Seria pertinente, por exemplo, que nos estabelecimentos de ensinos (creches/jardins de infância/escolas), os educadores/professores estivessem mais vigilantes e identificassem os potenciais efeitos da pandemia na vida das crianças e das suas famílias, seguindo-se um contacto com os pais das crianças para um futuro encaminhamento para equipas de psicólogos. Estes profissionais poderiam assim, acompanhar e garantir o apoio psicológico aos vários membros das famílias, especialmente, a pais e a crianças vulneráveis (e.g., *burnout* parental, instabilidade económica, crianças com necessidades educativas especiais, alterações emocionais e comportamentais, problemas de desenvolvimento), de modo a encontrar soluções de prevenção e intervenção eficazes, sobretudo no âmbito da saúde mental e bem-estar das famílias com crianças em idade pré-escolar.

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://10.1111/fare.12558>
- Alarcão, M. (2002). Família como sistema. In M. Alarcão (Coord.). *(Des)Equilíbrios familiares: Uma visão sistémica* (pp. 35-106). Quarteto
- 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. <http://10.13136/isr.v10i3S.398>
- Baptista, A. S., Prado, I. M., Perazzo, M. F., Pinho, T., Paiva, S. M., Pordeus, I. A., & Serra-Negra, J. M. (2020). Can children's oral hygiene and sleep routines be compromised during the COVID-19 pandemic?. *International Journal of Paediatric Dentistry*, 31(1), 1-8. <http://10.1111/ipd.12732>
- 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://10.1177/17423953050010041201>
- Boehs, A. E., Fernandes, G. C. M., Rumor, P. C. F., & Jorge, C. S. G. (2012). Rituais e rotinas familiares: Reflexão teórica para a enfermagem no cuidado à família. *Ciências, Cuidado e Saúde*, 11(3), 620-625. <https://10.4025/cienccuidsaude.v11i3.12523>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., David W.L. 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, 1-14. <http://10.3390/nu12082352>
- Chizzotti, A. (2003). A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: Evolução e desafios. *Revista Portuguesa de Educação*, 16(002), 221-236.
- Christoffel, M. M., Gomes, A. L. M., Souza, T. V., & Ciuffo, L. L. (2020). A (in)visibilidade da criança em vulnerabilidade social e o impacto do novo coronavírus (COVID19). *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2), 1-5. <https://10.1590/0034-7167-2020-0302 e20200302>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research and design qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications
- Cunha, A. I. (2011). Histórias e trajetórias de adaptação e resiliência familiar na doença crónica pediátrica (Dissertação de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/20310>
- Despacho n.º 14-A/2020 da Presidência da República (2020). Diário da República: 1.ª série, n.º 55. <https://data.dre.pt/eli/decpresrep/14-A/2020/03/18/p/dre>
- Despacho n.º 4/2021 da Presidência do Conselho de Ministros (2021). Diário da República: 1.ª série, n.º 50-A. <https://data.dre.pt/eli/dec/4/2021/03/13/p/dre>
- 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://10.1007/s10643-021-01193-2>
- Fernandes, G. C. M., Boehs, A. E., & Rumor, P. C. F. (2011). Rotinas e rituais familiares: Implicações para o cuidado. *Ciências, Cuidado e Saúde*, 10(4), 866-871. <https://10.4025/ciencucuidaude.v10i4.18334>
- 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. <http://10.1037/tra0000672>
- Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J. P., Morales, A., Mazzeschi, C., & Orgilés, M. (2020). Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-14. <https://10.3389/fpsy.2020.570164>
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36, 1-6. <https://10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>
- 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://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://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 Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 7*(3), 42-48. <https://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. <http://10.1111/jir.12769>
- Nunes, C., Lemos, I., Nunes, L. A., Costa, D. (2013). Acontecimentos de vida stressantes e apoio social em famílias em risco psicossocial. *Psicologia, Saúde & Doenças, 14*(2), 313-320.
- Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- 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. <http://10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family, 64*, 349-360.
- Patterson, J. M., & Garwick, A. W. (1994). Levels of meaning in family stress theory. *Family Process, 33*, 287-304.
- Patterson, J. M., Holm, K. E., & Gurney, J. G. (2004). The impact of childhood cancer on the family: A qualitative analysis of strains, resources, and coping behaviors. *Psycho-Oncology, 13*, 390-407. <https://10.1002/pon.761>
- Pereira, D., Cunha, A. I., Major, S. (2021, maio 6-8). A experiência de pais de crianças em idade pré-escolar durante a pandemia COVID-19: um estudo qualitativo [Comunicação]. XXIX Congresso Internacional INFAD “Confianza en tiempos de crisis”, Coimbra, Portugal

- 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. <http://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://10.1053/jpdn.2002.127172>
- Relvas, A. P. (2000). Psicopatologia do desenvolvimento e contexto familiar: Perspetiva sistémica. In I. Soares (Coord.). *Psicopatologia do desenvolvimento: Trajectórias (in)adaptativas ao longo da vida* (pp. 437-467). Quarteto.
- 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://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. <http://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. <http://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://10.1177/1476718X20977583>
- Vyjayanthi, N. V., Banerjee, D., & Rao, T. S. S. (2020). The silent victims of the pandemic: Children and adolescents during the COVID-19 crisis. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 17-31.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. The Guilford Press.
- Wilke, N. G., Howard, A. H., & Pop, D. (2020). Data-informed recommendations for services providers working with vulnerable children and families during the COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110(4), 1-11. <https://10.1016/j.chiabu.2020.104642>