

ABPMC

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO

CONTRIBUIÇÕES DAS CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

.Simone Oliani .Catarine Souza
.Gabriela Amor .Liane Dahas
.Denis Zamignani (orgs.)

Contribuições das ciências do comportamento em tempos de pandemia

Simone Martin Oliani
Catarine Santos Souza
Gabriela Gonçalves dos Santos Amor
Liane Dahás
Denis Roberto Zamignani
(Orgs.)



ABPMC

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO

Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental – ABPMC

Curitiba, Paraná Brasil, 2021

Gestão 2021-2022 da ABPMC

Diretoria Executiva

Presidente: Giovana Munhoz da Rocha

Vice-presidente: Sulliane Teixeira Freitas

Primeira secretária: Angela de Loyola Silva Runnacles

Segunda secretária: Tatiany Honório Porto Aoki

Primeira tesoureira: Fernanda Chaves Pacheco Sorgatto Machado

Segunda tesoureira: Kátia Daniele Biscouto de Souza

Conselho Editorial da Editora ABPMC

Bruno Angelo Strapasson (Editor chefe)

Amilcar Rodrigues Fonseca Júnior

Claudia Kami Bastos Oshiro

Daniel Afonso Assaz

Hernando Borges Neves Filho

Bruna Rodrigues Lins (Secretária executiva)

Editoração: Conselho Editorial da Editora ABPMC (Gestão 2020-2023)

Capa: Denis Roberto Zamignani

Preparação do texto: Joana Figueredo

Diagramação: Carlos Rafael Fernandes Picanço

Revisão final: os organizadores Catalogação na publicação

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

C764

Contribuições das ciências do comportamento em tempos de pandemia / Simone Martin Olini (Organizadora), Catarine Santos Souza (Organizadora), Gabriela Gonçalves dos Santos Amor (Organizadora), et al. – Curitiba: ABPMC, 2021.

Outras organizadores

Liane Dahás

Denis Roberto Zamignani

Livro em PDF

189 p.

ISBN 978-65-87203-04-1

1. A valiação do comportamento. 2. Pandemia - COVID-19. I. Souza, Catarine Santos (Organizadora). II. Zamignani, Denis Roberto (Organizador). III. Amor, Gabriela Gonçalves dos Santos (Organizadora). IV . Título.

CDD 616.89142

Sumário

Apresentação p. 7

Capítulo 1 p. 12

E quando a crise mundial transformar-se em um problema meu?

Maíra Mello Silva

Capítulo 2 p. 18

**Manejo de estresse em meio ao caos:
Como ser jornalista em plena pandemia?**

*Liane Dahás, Inaldo Jacinto da Silva Júnior,
Denis Roberto Zamignani, Roberto Alves Banaco e
Roberta Kovac*

Capítulo 3 p. 28

Distanciamento social ou distanciamento físico? Qual mensagem queremos passar?

Mauro Silva Júnior

Capítulo 4 p. 40

Habilidades sociais nas redes sociais em tempos de pandemia

Talita Pereira Dias e Zilda Aparecida Pereira Del Prette

Capítulo 5 p. 50

Isolamento social e autocontrole

Fernanda Castanho Calixto

Capítulo 6 p. 57

Consumo de substâncias psicoativas na pandemia

Alan Souza Aranha e Claudia Kami Bastos Oshiro

Capítulo 7 p. 71

Orientação *on-line* a pais no tratamento do uso problemático de internet pela criança

Mariana Fortes de Sá Pianovski e Jocelaine Martins da Silveira

Capítulo 8 p. 80

O papel da educação na redução da criminalidade: aspectos familiares - Comunicação não violenta dentro da família

Alessandra Turini Bolsoni-Silva

Capítulo 9

p. 89

A relação pais e filhos na pandemia da Covid-19: Os desafios do “novo normal”

Caroline Encinas Aldibert e Beatriz Azem Correa

Capítulo 10

p. 97

Parentalidade em tempos de Covid- 19: Dicas de como organizar a rotina da criança.

Lucas Polezi do Couto

Capítulo 11

p.113

Hábitos de estudo: Apenas se sentar e estudar é suficiente para uma aprendizagem saudável e contínua?

Larissa Schafranski, Murilo Ramos e Simone Martin Oliani

Capítulo 12

p.129

Como lidar com rotinas familiares interrompidas para pessoas com TEA

Oriana Comesanha e Silva

Capítulo 13 p.135

Casamento em tempos de pandemia

Vera Regina Lignelli Otero

Capítulo 14 p.143

**Como manter a calma no relacionamento
conjugal em tempos de Covid-19**

Stélios Sant'Anna Sdoukos

Capítulo 15 p.156

**Luto e um adeus sem despedidas em tempos
de Covid-19**

Nione Torres

Sobre os autores e organizadores p.181

Apresentação

Ao longo dos últimos 30 anos, a Associação Brasileira de Ciências do Comportamento (ABPMC) teve um crescimento notável, tornando-se presente em diversas regiões do país, diversificando suas áreas de atuação e com isso alcançando um número cada vez maior de analistas do comportamento. Como fruto dos encontros e das discussões nele fomentadas, mais pesquisas são realizadas, métodos são desenvolvidos e técnicas são testadas. Mais cursos e livros são oferecidos para que os interessados aprimorem seus conhecimentos e técnicas e tornem-se profissionais de excelência, reconhecidos pela qualidade de seu trabalho. A análise do comportamento em geral, e a ABPMC em especial, representam toda essa diversidade de ações e possibilidades. No entanto, há algo que move essa engrenagem e que é o objetivo maior a ser alcançado: servir à comunidade, oferecendo conhecimento, ferramentas e serviços confiáveis e baseados em evidências científicas.

O projeto ABPMC Comunidade foi desenvolvido para lembrar a quem servimos e qual é o nosso propósito. Todos os dias, analistas do comportamento pensam em novas soluções para problemas comportamentais e queremos que essas soluções cheguem ao maior número de pessoas possível. O projeto ABPMC Comunidade desafia profissionais a pensarem em como levar essas soluções para todas as pessoas, oferecendo orientação e apoio.

Assim, são realizadas palestras, rodas de conversa e entrevistas em programas de rádio e televisão, traduzindo em linguagem acessível os diversos temas de interesse da comunidade. Tais eventos são realizados por meio de parcerias com escolas, igrejas, associações, hospitais, integrando os diversos atores da comunidade na realização de objetivos comuns. Também são publicados textos sobre assuntos diversos e distribuídos para os grandes parceiros do projeto: a Escola de Magistratura do Paraná e a Receita Federal de Foz do Iguaçu (PR), Bauru (SP) e São Luís (MA).

A principal intenção é sempre levar o que temos de melhor a oferecer para o maior número possível de pessoas.

Para fazer acontecer cada ação do projeto, profissionais especializados disponibilizam voluntariamente seu conhecimento, tornando possível que o Projeto ABPMC Comunidade esteja em tantos lugares diferentes do Brasil com atividades de qualidade.

Nosso propósito, como analistas do comportamento, e enquanto Associação que os representa, é tornar o mundo um lugar melhor por meio de soluções comportamentais acessíveis a todos. Esse projeto é mais do que um conjunto de ações por todo o país, ele é um abraço da ABPMC oferecido àqueles a quem servimos. Sabemos que não é possível dar um abraço sozinho, pois todo abraço é uma demonstração de afeto recíproco. E por isso, a cada ação em que podemos perceber nosso trabalho beneficiando a comunidade em que vivemos, nos sentimos também repletos de carinho e afeto.

Abraçamos, e agradecemos, portanto, à nossa Comunidade interna, que torna esse projeto possível e que o faz tão especial. Projeto que ganha uma dimensão ainda mais significativa nesse contexto de pandemia da Covid-19, momento em que precisamos refletir sobre nossas relações e interações buscando otimizar nossos recursos e nossa tecnologia em busca de proteger os cidadãos e contribuir na busca de alternativas sustentáveis para driblar as dificuldades que nos são impostas.

A background network diagram consisting of numerous interconnected nodes and edges. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and some have internal patterns or smaller circles. The edges are thin, light gray lines connecting the nodes in a complex, web-like structure.

Capítulo 1

E quando a crise mundial transformar-se em um problema meu?

Maíra Mello Silva

“a capacidade de estar em contato com o presente de maneira mais plena como ser humano consciente e, com base no que a situação permite, mudar ou persistir no comportamento para atingir os ‘fins almejados’.” (Luoma).

Nos distanciar da realidade e não encarar o problema como “nosso” é uma estratégia que pode funcionar trazendo um alívio imediato. É possível, porém, que essa forma de reagir não seja muito eficaz a médio e longo prazo, já que o problema pode se escancarar na nossa frente e passar, então, a ser “nosso”. Desde o início da pandemia, notou-se que as pessoas estão com dificuldade de observar o ambiente, perceber suas sensações, necessidades, emoções, mudanças de comportamento e de se adaptar às novas exigências, que agora mudam a cada dia. Atualmente, são necessárias diversas estratégias que devem ser pensadas passo a passo e modificadas

de acordo com as informações do Ministério da Saúde sobre o número de pessoas doentes. As mudanças constantes exigem muita flexibilidade cognitiva, ou seja, é necessário que tenhamos a capacidade de mudar nossos cursos de ação, o que inclui pensamentos e meios que sejam mais efetivos, abandonando aqueles que são ineficazes. Caso contrário, perseveramos naquilo que não nos faz bem.

Como neuropsicóloga, defendo que tais habilidades, tão desejadas neste momento de crise, não são impossíveis de serem treinadas, aprimoradas ou mesmo adquiridas por quem não tenha o costume de praticá-las. Não se trata de uma descrição completamente idealizada de comportamentos adequados a serem emitidos na crise. Muito pelo contrário! Tudo faz parte do que chamamos de funções executivas, que envolvem planejamento, autodirecionamento, memória operacional, controle inibitório, capacidade de fazer julgamentos, flexibilidade cognitiva, comportamentos direcionados a objetivos, bem como,

a avaliação destes comportamentos, adequação e mudança, caso sejam necessários, tornando-nos capazes de resolver problemas tanto imediatos como de médio e longo prazo, que são muito importantes para nos adaptarmos às demandas do meio.

Há uma literatura extensa sobre o tema e os aspectos gerais da neurociência, que engloba também conteúdos de fácil acesso e compreensão por parte de leigos em psicologia, por exemplo, o livro *Mantenha seu cérebro vivo*, do neurocientista Larry Katz, que propõe uma ginástica para o cérebro (neuróbica), cujo objetivo é quebrar padrões ao realizar atividades cotidianas de formas diferentes. Há também o livro *Foco*, do psicólogo e jornalista Daniel Goleman, que aborda temas relacionados a conceitos gerais sobre atenção e atenção plena; além da obra *Teste do marshmallow*, que mostra o histórico de pesquisas do psicólogo austríaco Walter Mishel sobre “autocontrole” e adiamento de gratificações e sua influência em nossas vidas. No en-

tanto, só entraremos em ação quando entendermos que o problema é nosso.

No momento atual, além de lidarmos com diferentes níveis de inflexibilidade comportamental, estamos todos “à flor da pele”: diante de uma ameaça real, nosso corpo está constantemente pronto para enfrentar, fugir, esquivar ou simplesmente paralisar sem saber como reagir. Se não buscarmos formas eficientes de mudanças de comportamento –como regulação emocional, resolução de problemas etc. –, o medo estará no “comando” e todo seu substrato neurológico¹. Se nos deixarmos guiar por essas reações, certamente agiremos de forma agressiva e imediata, pouco racional, e, em vez de resolver os problemas, estaremos piorando cada vez mais a situação.

Isso significa que, como estamos em um momento de crise, a consequência do

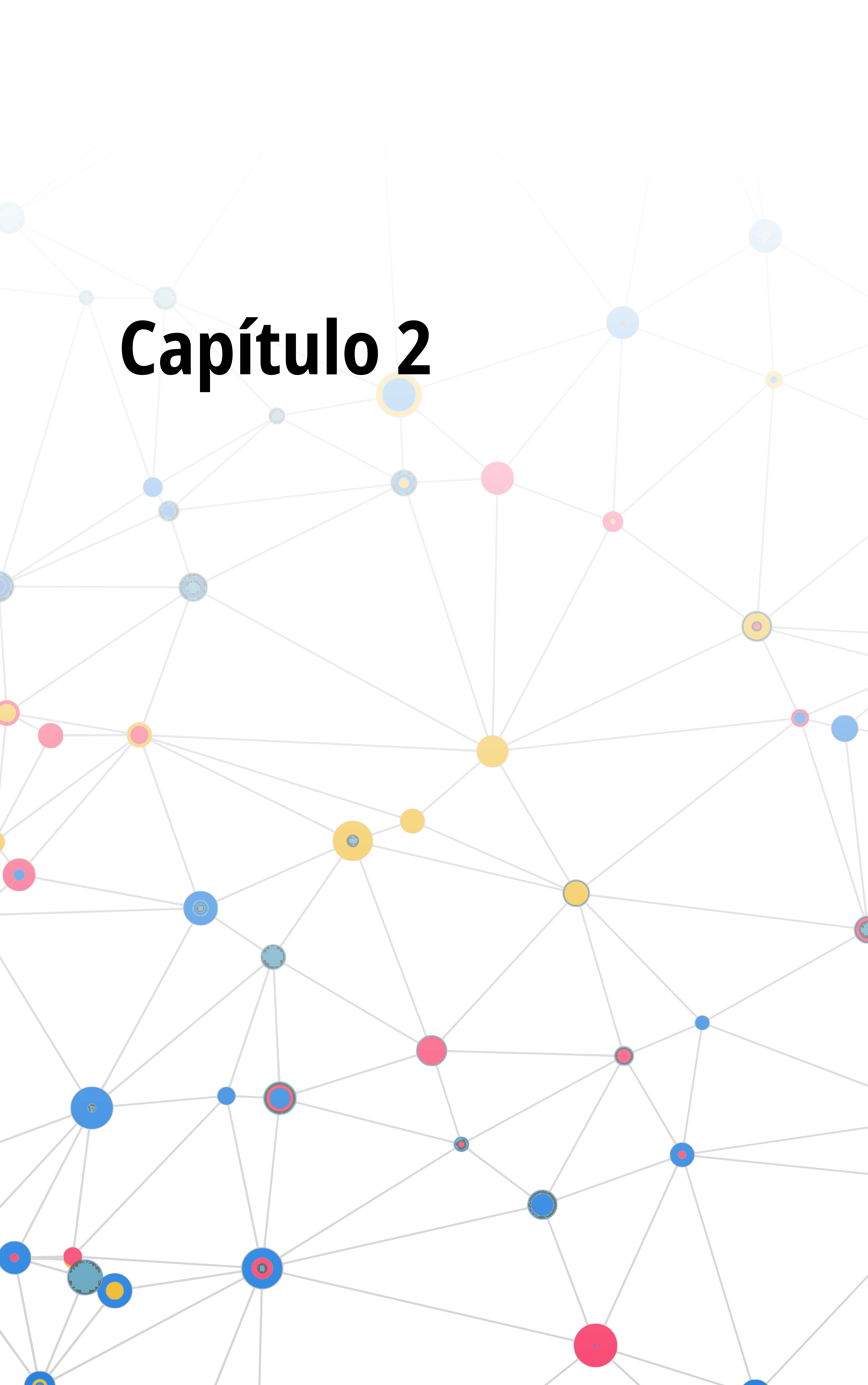
1. Nosso sistema límbico, mais especificamente a amígdala, que identifica o perigo e nos coloca em posição de alerta com a função evolutiva de manter a preservação.

nosso comportamento individual será fundamental para a coletividade. Assim sendo, quanto mais cedo conseguirmos atentar à nossa forma de agir diante do nosso comportamento, maior será o impacto de nossas ações para o desfecho da Covid-19 no Brasil.

Momentos de crise geram mudanças significativas em todos nós, exacerbam emoções de medo, angústia, descrença, desesperança, insegurança, deixam nosso cérebro super ativo. E o cérebro pode ser ainda mais ativado quando buscamos aumentar respostas de amor, empatia, fé e cooperação que serão necessárias para enfrentarmos, juntos, os desafios que surgirem.

E aí, quando o problema se tornará seu?

Capítulo 2



Manejo de estresse em meio ao caos: Como ser jornalista em plena pandemia?

Liane Dahás, Inaldo Jacinto da Silva Júnior, Denis Roberto Zamignani, Roberto Alves Banaco e Roberta Kovac

“Esta é uma corrida de revezamento, não uma maratona ou um projeto com data definida para acabar.” (News Nerderly).

Ser jornalista em tempos de pandemia da Covid-19 não tem sido tarefa fácil. Os especialistas em cobrir a área da saúde estão estafados, e, os das outras áreas, estão esgotados e perdidos. O linguajar médico e científico não é simples, o que dificulta o adequado escrutínio de figuras de autoridades e a tradução correta dos dados para a população em geral. O portal de jornalismo independente journalism.co.uk publicou recentemente um apelo para que, em tempos de crise, os jornalistas de todas as áreas fiquem ainda mais atentos às consequências do seu trabalho, evitando erros na cobertura e ruídos na comunicação que

podem ser altamente danosos para a saúde pública, como a disseminação de notícias ou declarações falsas (Green, 2020a). Em uma publicação do mesmo portal, Green (2020b) apresenta oito fontes confiáveis para que seus colegas de profissão verifiquem antes de repassar uma informação.

Em uma iniciativa ainda mais robusta para instrumentalizar o profissional, a Associação Brasileira de Jornalismo Informativo (Abraji) traduziu para o português o *Guia sobre a Covid-19 para as redações*, e disponibilizou seu conteúdo no seu site². O Guia foi pensado, escrito e publicado por colaboradores voluntários do portal News Nerdery (rede de jornalistas de dados e desenvolvedores de mídia). Em todo o texto, os eixos autocuidado e cuidado com o próximo são reunidos de maneira clara e ob-

2. O conteúdo completo do Guia sobre a Covid-19 para as redações está disponível em: https://abraji-bucket-001.s3.sa-east-1.amazonaws.com/uploads/publication_info/details_file/d51902de-a3fa-4b5d-81d7-aa3f213154ab/Guia_sobre_a_covid-19_para_as_reda__es_-_Vers_o_Pt..pdf

jetiva, amparando o profissional para lidar com os percalços da pandemia e, ao mesmo tempo, ser efetivo no seu trabalho de informar a população sem contribuir para uma piora do sentimento geral de caos social em que vivemos atualmente.

O *Guia* apresenta diretrizes para que o exercício da profissão ocorra de maneira a levar em conta as necessidades do jornalista como indivíduo, e também de sua equipe, de sua família (como as vivências em *home office*) e, por fim, do público que vai consumir seu produto de trabalho. É um material elaborado com perspicácia pelos autores que perceberam as armadilhas para a saúde mental e física a que esses profissionais estão expostos. No final, o *Guia* frisa o papel social do trabalho do jornalista, conectando-o com as necessidades da população em geral e defendendo ações colaborativas como armas fundamentais na batalha contra a pandemia.

Este texto objetiva ir ao encontro do *Guia* ao apresentar a ferramenta Kairós, desenvolvida para ser utilizada nas reda-

ções (presenciais ou virtuais) para dirimir o sofrimento do jornalista ao fazer seu trabalho nesse contexto de pandemia. Visa também garantir que o produto desse trabalho seja capaz de gerar frutos relevantes e socialmente responsáveis na construção de um mundo mais bem informado e, assim, mais capacitado para enfrentar as questões deste momento histórico. Acompanhe os passos a seguir.

Passo 1

Convide sua equipe para um bate-papo sobre a atual situação. Abra a apresentação “Kairós – Promovendo e apoiando mudanças culturais”³ no programa Power Point. Quando chegar ao segundo *slide*, pergunte aos participantes: Quais significados, emocionais e/ou racionais, a palavra pandemia traz para mim agora? Peça a todos que escrevam o que vier à mente (palavras, sentimentos, pensamentos);

3. O arquivo desta apresentação pode ser acessado em: <http://abpmc.org.br/arquivos/textos/158853326194949af6c407.pdf>

é importante que as respostas sejam genuínas e não julgadoras. Peça que leiam o que colocaram no papel, um por vez. Conversem a respeito do assunto, buscando manter a postura não julgadora e ainda mais difícil deste momento, sem buscar resolver problema algum. A tarefa é simples: primeiramente, deixar vir à tona os próprios sofrimentos, e depois, ouça e acolha os sofrimentos e preocupações alheias.

Passo 2

Depois que todos já conseguiram expor seus sentimentos e pensamentos, passe para o terceiro *slide*. Cada letra da palavra *pandemia* esconde outra palavra por baixo que virá à tona quando for pressionada. Escolha uma das letras. Promova uma discussão com os colegas sobre como essa nova palavra impacta positiva ou negativamente sua percepção da situação atual. Pergunte se algum deles concorda com você ou tem outro ponto de vista. Solicite que cada um faça o mesmo com as outras letras, uma por vez. Quando todas

as letras forem pressionadas e as palavras que surgirem forem discutidas, passe para o próximo passo.

Passo 3

Ainda no *slide* três, leia a seguir o acróstico da palavra pandemia . Faça todos os participantes notarem que cada nova palavra formada com uma letra de pandemia apresenta uma habilidade possível de ser ensinada e/ou aprimorada em grupo.

P- estabelecer e fortalecer **P**arcerias e colaboração

A- buscar novas **A**lternativas

N- atentar às **N**ecessidades individuais e coletivas

D- atentar aos **D**esafios individuais e coletivos

E- alimentar a **E**sperança de que o futuro pode ser melhor

M- praticar a **M**oderação e a serenidade em nossas ações

I- aceitar a existência da **I**ndividualidade de cada um, não como verdade única,

mas como ponto de vista modelado pela ontogenia e cultura.

A- Desenvolver respostas de **Amor próprio**, Amor aos entes queridos e à humanidade como um todo.

Passo 4

Discuta com o grupo se as palavras formadas com as letras de pandemia foram discutidas com o mesmo sentido das habilidades propostas no acróstico. Pergunte qual dessas habilidades cada um acredita ser necessário praticar mais na próxima semana. Relembre a todos que a situação é nova e, portanto, desafiadora para a equipe como um todo; sendo assim, não se espera que todos estejam plenamente capacitados para desempenhar perfeitamente todas as habilidades de gerenciamento de crise possíveis. Como afirma o próprio *Guia*: “Esta é uma corrida de revezamento, não uma maratona ou um projeto com data definida para acabar”. Cada um está fazendo seu melhor nessa situa-

ção, o que inclui tentar ser ainda melhor no dia seguinte.

A apresentação conta ainda com outros *slides* autoexplicativos que propõem atividades a serem realizadas em equipe. Isso pode ser feito semanalmente, ou de acordo com a periodicidade que o grupo decidir. É importante que as vivências dos *slides* dois e três sejam repetidas, mesmo que mais brevemente, antes da realização das outras vivências, para lembrar ao grupo o compromisso de viver esse momento de crise considerando as habilidades – estabelecer parcerias, buscar alternativas, atentar às necessidades e desafios, alimentar a esperança, praticar a moderação, aceitar a própria individualidade e a alheia, desenvolver amor próprio e aos outros – necessárias para cumprir as propostas do *Guia*.

Esperamos que essa ferramenta, embasada nas tecnologias de ensino provenientes das ciências comportamentais e adaptada para o manejo de crise atual, funcione como uma bússola, orientando a

equipe da redação na resolução dos diversos problemas que venham a surgir, tendo sempre claro quais são seus valores essenciais e, portanto, quais as habilidades de gerência da vida pessoal e profissional merecem maior atenção.

A background network diagram consisting of numerous interconnected nodes and edges. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and some have internal patterns or smaller circles. The edges are thin, light gray lines connecting the nodes in a complex, web-like structure.

Capítulo 3

Distanciamento social ou distanciamento físico? Qual é a mensagem que queremos passar?

Mauro Silva Júnior

Em dezembro de 2019, surgiu o primeiro caso de coronavírus na cidade de Wuhan, China, e, nos primeiros dias de 2020, os casos da doença, até então desconhecida, foram divulgados ao mundo. O agente da doença foi identificado como um vírus, o coronavírus (Sars-Cov-2, nome científico), e a doença foi chamada de Covid-19 (*Corona Virus Disease*, doença do coronavírus 2019). Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou estado de emergência de saúde pública de interesse internacional, e, em 14 de março, decretou estado de pandemia – quando uma doença infecciosa se espalha da região onde surgiu para todo um continente ou até mesmo para todo o planeta.

A primeira reação de muitas pessoas foi buscar máscaras para se proteger e

estocar alimentos, com receio de um colapso de distribuição. No entanto, as autoridades de diversos países informaram que não havia necessidade de estocagem. Além disso, a OMS passou a dar orientações específicas de como evitar a contaminação, como lavar as mãos constantemente com água e sabão, usar álcool em gel 70%, utilizar máscaras e isolamento social. Hábitos cotidianos, como lavar as mãos e usar máscaras, apesar de aparentemente simples podem se revelar mais complicados, uma vez que exigem um procedimento correto de como fazê-lo, caso contrário, a mudança de comportamento é ineficiente, não protegendo contra o vírus.

Embora com algumas dificuldades, a mudança desses hábitos pode ser menos complexa que o isolamento social. Tanto a população quanto os governos têm encontrado inúmeras dificuldades em estabelecer a quarentena. Entre as dificuldades da população podemos concluir que permanecer em casa sem o contato físico e social com as pessoas é uma situação

inteiramente nova para quase todos. A última pandemia que obrigou o isolamento social no Brasil aconteceu no início do século XX, em decorrência da gripe espanhola. Então, como indivíduos não temos uma experiência prévia de como nos comportar e do que fazer.

Além disso, os termos utilizados nas orientações governamentais, inclusive na OMS, têm sido diversos e talvez imprecisos. Em geral, os termos como quarentena, *lockdown*, isolamento social, distanciamento social, auto isolamento, isolamento físico e distanciamento físico. Em grande parte, esses termos transmitem a ideia de que as pessoas devem se afastar umas das outras. De fato, o afastamento para evitar a contaminação é uma resposta adaptativa no sentido biológico, o que leva o indivíduo a diminuir as chances de contaminação, e assim sobreviver. No entanto, respostas adaptativas, embora eficientes, nem sempre são as únicas alternativas ou as que produzem os melhores resultados no ambiente atual em que vivemos. A ado-

ção de comportamentos novos, como lavar as mãos, permitiram aos médicos no século XIX diminuir a propagação de doenças, pois sem o conhecimento da existência de micro-organismos, frequentemente, realizavam partos após autópsias, transmitindo às mães e aos bebês infecções dos corpos examinados.

Contudo, a orientação para o isolamento social vai na contramão de uma necessidade básica humana, o contato social. Enquanto uma espécie social, os humanos apresentam diversas adaptações psicológicas para a interação social, entre as quais: a busca pela reciprocidade, mecanismos voltados para a cooperação, ler e interpretar as expressões emocionais na face, prever e ajustar nosso comportamento ao comportamento de terceiros, empatia, favorecer o grupo ao qual pertencemos e competir com indivíduos de outros grupos, coordenar nosso comportamento com um grande número de pessoas para atingir um objetivo comum, entre outros.

Estudos controlados demonstram que o simples fato de uma pessoa saber que existe outra pessoa na mesma sala que ela, faz com que os níveis hormonais relacionados ao seu bem-estar aumentem. Nesses estudos, também constatou-se que o efeito é semelhante quando a pessoa simplesmente crê que existe outra pessoa na sala com ela, mas na verdade ela está sozinha. Entre outros exemplos, podemos citar a participação política, por meio da realização de eleições em um país com milhões de pessoas, a mobilização em massa em torno de causas sociais e humanitárias, e até mesmo a realização de grandes eventos, como os Jogos Olímpicos. A lista de adaptações psicológicas para a vida social é extensa, o que nos leva à conclusão de que seres humanos são indiscutivelmente sociais, por natureza e pela cultura.

Cientes das nossas respostas adaptativas e possuindo maior conhecimento científico, podemos usar as respostas antigas e as novas a nosso favor. O uso dos termos isolamento social ou distanciamento social

passa a mensagem de que devemos nos abster de interações sociais, mas de fato nós devemos nos abster do contato físico. É a aproximação física entre duas ou mais pessoas que permite a transmissão de doenças infecciosas, por meio de apertos de mão, abraços, beijos, tosses ou espirros. Até a popularização do uso do telefone, há poucas décadas, não era possível ter contato social sem contato físico. Com o avanço da tecnologia e da internet, a interação por meio digital cresceu e passou a fazer parte do dia a dia de várias pessoas. Hoje, utilizamos redes sociais, aplicativos de mensagens instantâneas para compartilhar conteúdo, notícias, fotos e uma infinidade de informações que anteriormente compartilhávamos em interações presenciais face a face com um pequeno número de pessoas. No entanto, atualmente, as ferramentas que utilizam a internet permitem interação social e compartilhamento de informação em escalas planetárias.

Com o avançar da pandemia, que até o momento contaminou mais de 4,55 mi-

lhões de pessoas no mundo todo, sendo 603 mil apenas no Brasil⁴, as pessoas, além de estarem privadas do contato físico, estão experimentando alterações no sono, ansiedade e depressão. Encontram ainda dificuldades de se adaptar à nova rotina, o que inclui o trabalho remoto em casa, ao mesmo tempo em que cuidam dos filhos e da rotina doméstica. O ambiente de forma geral está mais hostil e o impacto sobre a saúde mental preocupa especialistas. Felizmente, possuímos as ferramentas para combater os impactos negativos do distanciamento. Primeiramente, chamo a atenção para a necessidade de substituir os termos distanciamento ou isolamento social pelo termo *distanciamento físico*, haja vista que por meio de redes sociais podemos manter o contato social sem ter proximidade física. Por iniciativa própria, as pessoas começaram a utilizar não só as redes sociais, como plataformas digitais desenvolvidas inicialmente para o traba-

4. Dados de 18/10/2021.

lho virtual, para realizar encontros virtuais com o único objetivo de socializar. Segundo, por meio da empatia, temos a capacidade de perceber quando as pessoas ao redor precisam de ajuda, e podemos não só perceber, como também somos capazes de intervir, oferecendo suporte social.

Existem vários estudos que demonstram como as pessoas oferecem e recebem suporte de familiares e amigos. Tradicionalmente, o suporte social tem sido classificado em suporte material, quando envolve algum tipo de ajuda financeira ou instrumental (por exemplo, vigiar a casa quando alguém viaja, ou cuidar dos bichos de estimação); e também em suporte emocional, quando envolve algum tipo de comportamento que auxilie o outro na solução de problemas pessoais ou em situações adversas. Os estudos também demonstram que oferecer e receber suporte está relacionado com menores níveis de ansiedade, depressão e solidão. Estudos demonstram que esses sentimentos são maiores em idosos que vivem sem o con-

vívio familiar. Embora sejam eficazes na saúde física e mental como um todo, hábitos saudáveis, como boa alimentação, prática de esportes e não abusar de álcool e cigarro, parecem ter impacto menor sobre o aumento da longevidade e qualidade de vida do que as variáveis sociais, tais como possuir relacionamentos com intimidade e se sentir socialmente integrado. Existem teorias científicas, como a hipótese do cérebro social, que investigam como a dependência do contato social nos tornou uma espécie com um cérebro grande e inteligente. Essas investigações revelam que o nosso cérebro não se alimenta unicamente de nutrientes, mas também de boas relações sociais, nas quais é possível dar e receber suporte em momentos de necessidade, compartilhar os bons e maus momentos, contar piadas, e cuidar uns dos outros. Embora muitos já estejam realizando reuniões *on-line* com grupos de pessoas, há também aquelas restritas, com apenas duas pessoas. Isso pode permitir que conteúdos, que dificilmente

compartilharíamos em grupo, possam ser partilhados com quem temos mais intimidade e segurança de dividir medos, dúvidas, pensamentos e emoções.

Se utilizarmos as ferramentas disponíveis para termos o cuidado uns com os outros, demonstrar preocupação, podemos resistir aos efeitos negativos do distanciamento físico e reduzir os sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. Na minha trajetória como pessoa e pesquisador da psicologia social, não me privei de perceber como pequenos atos podem ter efeitos positivos em nossas vidas. Um momento de descontração e risos entre amigos e em família, mesmo virtualmente, é uma ocasião que fortalece laços e sedimenta relacionamentos duradouros, nos quais o suporte social vai emergir de maneira espontânea quando alguém precisar.

Então a mensagem que eu quero passar é a seguinte. Devemos seguir as recomendações de proteção da OMS para proteger não somente a nós e aos familiares e amigos, mas também aos profissio-

nais de saúde que estão combatendo o vírus todos os dias. Devemos também estar atentos às necessidades das pessoas que nos cercam, não somente a esses grupos, mas também aos indivíduos socialmente isolados, que já possuem histórico de problemas com saúde mental e que possuem uma pequena rede de apoio. Devemos ser capazes de manter o contato social sem a proximidade física, reduzindo o sentimento de solidão. Se conseguirmos nos adaptar a essas mudanças, a disseminação da doença vai cair e vamos poder voltar às nossas vidas mais rapidamente.

A background network diagram consisting of numerous nodes connected by thin grey lines. The nodes are represented by circles of various colors: blue, yellow, pink, and red. Some nodes are larger than others, and some have a double-circle or concentric-circle appearance. The overall structure is a complex, interconnected web.

Capítulo 4

Habilidades sociais e redes sociais em tempos de pandemia

*Talita Pereira Dias e
Zilda Aparecida Pereira Del Prette*

O avanço e o impacto da tecnologia nas interações sociais humanas têm sido foco constante de atenção. Essa pauta ganha novos e significativos contornos no atual contexto de pandemia da Covid-19, situação sem precedentes históricos na era da internet e das redes sociais. Se antes o cuidado era de que as interações virtuais não atuassem como substituto das interações presenciais, na atualidade, essas alternativas parecem constituir um dos poucos meios seguros para se interagir socialmente.

As interações sociais têm um papel-chave para a sobrevivência das pessoas e da cultura, assim como para a construção da subjetividade e o bem-estar físico e psicológico. Elas constituem objeto de investigação de diferentes disciplinas científicas como é o caso da psicologia. Nessa área, o

campo das habilidades sociais produz teoria, pesquisa e intervenções a respeito de comportamentos que ocorrem no contexto interpessoal.

As habilidades sociais são comportamentos socialmente aprovados que utilizamos para comunicar o que pensamos e sentimos, para resolver nossas necessidades nas interações com outras pessoas e para favorecer trocas positivas, melhora da autoestima, equilíbrio, manutenção e/ou melhora da relação, com respeito a todos os envolvidos (Del Prette & Del Prette, 2017). Em geral, produzem consequências positivas imediatas e a longo prazo. Na infância e adolescência, de acordo com Del Prette e Del Prette (2013), as habilidades sociais têm um impacto positivo sobre o desenvolvimento (bom rendimento acadêmico, aceitação por pares e adultos significativos). Na vida adulta, contribuem para maior satisfação profissional, melhores relações conjugais, boas relações de amizade, cooperação e melhor qualidade de vida (Del Prette & Del Prette, 2017).

Na terceira idade, as habilidades sociais são indispensáveis para o idoso manter vínculos e redes de apoio social que favoreçam sua autoestima e qualidade de vida (Del Prette, Ferreira, Dias, & Del Prette, 2015). As pesquisas na área mostram que um bom repertório de habilidades sociais funciona como fator de proteção/antídoto para uma série de problemas ao longo do ciclo vital, como depressão, ansiedade, fobia social, envolvimento com drogas e grupos antissociais etc.

Longe de serem concebidas como um dom, traço de personalidade ou algo inato, as habilidades sociais são aprendidas por meio de diferentes processos que ocorrem ao longo da vida. Entre esses processos destacam-se os modelos (ver outras pessoas se comportando), as instruções (quando dizem o que fazer) e a consequenciação (obtenção de consequências positivas e a evitação de estimulações negativas) (Del Prette & Del Prette, 2013; Gresham, 2013). Esses processos usualmente ocorrem de maneira natural nas interações que esta-

belecemos e aprimoramos com as pessoas à nossa volta, como familiares, grupos de amigos, colegas de escola e de trabalho (Del Prette & Del Prette, 2013).

No entanto, considerando o atual contexto de pandemia, com o isolamento social e a diminuição dos contatos presenciais, essas condições foram ficando mais restritas. Fomos naturalmente levados ao ambiente virtual para manter nossas relações, com uso cada vez mais frequente de internet, redes sociais, como Whatsapp, Instagram e outros tantos programas e aplicativos que a cada dia se multiplicam. Por isso, cabe refletir sobre como essas ferramentas podem de fato cumprir seu papel de *interconectar* pessoas e contribuir, em algum nível, para a qualidade de vida e relações sociais saudáveis, necessidade essencialmente humana como seres gregários que somos. Para isso, é imperativa a utilização consciente e produtiva das redes sociais e aplicativos de interações virtuais, de modo a produzirem conexão e não maior isolamento.

No caso das crianças e adolescentes em casa, é extremamente importante que os pais reconheçam que uma demanda social importante é a habilidade de fazer e manter amizades. No entanto, atualmente, essa parcela, distanciada dos amigos da escola e de outros espaços sociais, vivencia uma condição de restrição de oportunidades de interação e de modelos. Para atenuar os efeitos da falta de trocas presenciais com os pares, as crianças podem adotar alternativas tecnológicas como chamadas de vídeo, conversas e compartilhamento de atividades, em aplicativos. Para os adolescentes, desde sempre muito ávidos pelo uso das redes sociais, deve-se lembrar de que, nessa fase, eles estão construindo sua própria identidade. E, na era das redes sociais, podem utilizar esse recurso para expressarem seu posicionamento sobre assuntos variados, por meio do uso de suas habilidades de comunicação, assertividade, empatia etc., e para compartilharem experiências emocionais em diferentes

graus. Por esses caminhos vão progressivamente construindo seu “perfil virtual”.

É importante que os pais pratiquem a monitoria positiva no uso das redes sociais, com estabelecimento de limites de tempo e regras de uso, atentando para qualquer sinal de dependência. Outra recomendação é acompanhar como os filhos se comportam nas redes sociais e se eles preservam, também nesse contexto, os valores humanos de convivência como respeito, justiça, dignidade, tolerância etc. Ainda, deve-se atentar se as interações virtuais envolvem a manutenção das relações que antes eram presenciais com pessoas conhecidas ou se elas estão se estabelecendo somente no ambiente virtual e apenas com pessoas desconhecidas.

De qualquer modo, é importante lembrar que as interações virtuais não substituem a necessidade de os pais estarem sensíveis ao momento atual de privação social dos filhos e buscarem estabelecer um ambiente interativo e afetivo em casa. Nesse sentido, não se pode descuidar de

momentos de trocas e compartilhamento familiar em interações face a face que incluam a boa comunicação, a expressão de sentimentos, de opinião e de condições para aquisição de autocontrole (saber esperar, lidar com frustração, com as regras etc.).

No caso dos adultos, se, por um lado, as interações face a face tenderam a ter uma menor variabilidade de interlocutores e contextos (relações conjugais, familiares ou de pessoas que convivem num mesmo espaço), por outro, as interações virtuais parecem ter reaproximado os amigos fisicamente distantes, pelo uso mais frequente das ferramentas para encontros virtuais. No contexto profissional, muitas das demandas interativas foram adaptadas para a modalidade virtual. Essas novas demandas tornaram ainda mais evidentes a necessidade de diferentes classes de habilidades sociais para o uso efetivo das tecnologias de comunicação virtual. Para atenuar a falta do contato presencial, as pessoas estão reinventando suas habili-

dades de coordenar grupo, de se expressar, ao participar de reuniões *on-line*, de expressar empatia e afeto, ainda que sem o toque e o abraço, com maior exploração de recursos digitais.

Já a população idosa, a parcela de maior vulnerabilidade à Covid-19 e, por isso, a mais isolada também, teve que aprender ou aprimorar habilidades tecnológicas para manter a conexão com familiares e amigos, nem sempre próximos fisicamente. Nesse contexto, os idosos tiveram de exercitar cada vez mais as habilidades de conversação, ao relatarem e pedirem descrições do cotidiano, de expressividade afetiva, de empatia, de demonstrar bom humor por meio do uso das tecnologias digitais. Para alguns, pode ter sido um desafio maior, porém, sem dúvida, está se revertendo em novas aquisições interpessoais.

Por fim, em tempos de pandemia, de sofrimento, restrições e perdas, as demandas advindas nos remetem à urgência da empatia e solidariedade, frente às dife-

rentes necessidades, da compaixão diante do luto, ao exercício da assertividade, em termos de afirmação de direitos e de luta por justiça e por uma sociedade mais consciente e acolhedora. Esse panorama tem um impacto significativo nas práticas culturais e, possivelmente, culminará em mudanças nas formas de relações sociais humanas. Entre essas mudanças, o maior uso das redes sociais como meio de interação social é uma realidade emergente que, certamente, se consolidará. Sem supervalorizar esses recursos, torna-se premente situá-los como um dos eixos de uma rede de relações sociais. Essa rede de relações deve ser tecida com direitos humanos respeitados e com a consciência coletiva de que cada ação humana individual está interconectada aos quase 8 bilhões de outros “nós” no mundo, cuja sobrevivência depende de uma interdependência solidária cada vez mais viva entre nós.

A background network diagram consisting of numerous interconnected nodes and edges. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and some have internal patterns or smaller circles. The edges are thin, light gray lines connecting the nodes in a complex, web-like structure.

Capítulo 5

Isolamento social e autocontrole

Fernanda Castanho Calixto

Nos últimos meses, com o aumento dos casos de Covid-19, surgiu o grande desafio de manter nossa qualidade de vida e saúde mental mesmo em situação de isolamento. A impossibilidade de sair de casa e ter acesso a situações sociais gera ao menos duas indagações: Como preencher o tempo livre, antes ocupado pelas mais diversas interações sociais (como festas ou até um simples café com alguém do trabalho)? e Como manter uma rotina saudável estando em casa, muitas vezes com excesso de trabalho?

Em relação à primeira questão, podem surgir problemas quando o tempo livre é preenchido com comportamentos que passam a ocorrer em excesso. O consumo de bebidas alcoólicas é um exemplo, assim como o aumento do tempo gasto com jogos *on-line*. Em nível nacional, dados da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (Abead) indicam um au-

mento de pelo menos 30% na venda de bebidas alcoólicas no período da pandemia. Quanto aos jogos *on-line*, dados internacionais obtidos pela Verizon indicam um aumento de cerca de 75% no consumo.

As ciências comportamentais nos ajudam a especular os possíveis motivos relacionados a esses aumentos nos últimos meses. Bebidas alcoólicas causam alterações fisiológicas responsáveis pela ativação do mecanismo de recompensa e liberação de dopamina. Os jogos *on-line*, por sua vez, muitas vezes permitem o contato social com outros jogadores, bem como disponibilizam recompensas e premiações de forma muito bem planejada – desde os pontos obtidos no jogo até a própria mudança de fases. Considerando nossa atual privação de contato social e, muitas vezes, ansiedade e apreensão quanto ao futuro, não é de se estranhar que muitas pessoas façam uso de bebidas alcoólicas e jogos online como válvulas de escape. A grande problemática é que beber ou jogar em excesso são hábitos que podem ter consequ-

ências devastadoras a longo prazo. Bebidas trazem prejuízos claros à nossa saúde e possíveis efeitos negativos à vida profissional, social e afetiva. Já o consumo excessivo de jogos *on-line*, os prejuízos à vida profissional, social e afetiva são potencialmente grandes e não devem ser desprezados. É comum que o jogador passe, por exemplo, grande parte do seu dia jogando em vez de realizar atividades profissionais ou contatar pessoas queridas.

A respeito da segunda indagação, uma dificuldade comumente relatada é manter uma alimentação saudável em período de isolamento. Não é de se estranhar que os pedidos de comida para entrega tenham aumentado tanto nos últimos meses. Ao comprar comida *on-line*, é possível que ocorra um aumento de consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, ingredientes que tornam o consumo deles particularmente prazerosos. A facilidade da entrega de alimentos prontos e extremamente apetitosos torna a prática de pedir por *delivery* no final do dia (ou em

qualquer horário, para ser bem sincera) especialmente sedutora. De maneira geral, preferimos o hambúrguer – pronto e rápido – ao ato de preparar uma refeição completa e balanceada (que ainda vai sujar louça!).

Assim como as ciências comportamentais nos auxiliam a compreender os motivos do aumento de hábitos não tão saudáveis, elas também nos fornecem indicações de como manejar esses padrões e manter nossa rotina o mais saudável possível em um contexto tão extremo.

Uma primeira dica refere-se ao ato de adotar medidas de monitoramento do próprio comportamento. Por exemplo, as seguintes perguntas podem ser respondidas: O quanto você passou a beber mais *drinks* ou cerveja neste período? Quanto tempo passou a jogar *on-line* diariamente? Com que frequência pediu pizza e hambúrguer para a entrega? O hábito de monitorar o próprio comportamento muitas vezes é efetivo por tornar consciente práti-

cas que estejam gradualmente se tornando excessivas.

Após o monitoramento, recomenda-se estabelecer um limite de consumo. Por exemplo, limitar o consumo a uma dose por dia, duas horas de jogo após a finalização do trabalho e pedir comida para entrega apenas aos finais de semana são medidas que nos auxiliam a controlar padrões excessivos. Obviamente, é necessário que criemos as condições que aumentem nossa probabilidade de sucesso nessa empreitada. Em relação às bebidas, uma possibilidade seriam compras reduzidas, evitando-se o estoque de grande quantidade de bebidas para além da definida para o consumo. Em relação aos jogos, uma dica seria informar a alguém querido sua nova meta (um familiar ou cônjuge, por exemplo) e, no momento do trabalho, “tirar de vista” os aplicativos ou equipamentos utilizados no jogo. Quanto à alimentação, uma dica seria planejar receitas pouco elaboradas e comprar os ingredientes necessários para tornar possível que a preparação

ocorra sem dispensar grande quantidade de tempo no processo.

Além de monitorar e definir limites para o consumo, vale mencionar que a manutenção de interações saudáveis e de uma rotina, dentro do possível, prazerosa, é fundamental para reduzir estados de ansiedade e depressão que acarretam os excessos antes mencionados. Portanto, manter uma rotina de contato com pessoas queridas (mesmo que *on-line*) e reservar um tempinho para a sua atividade favorita (uma boa leitura, aula de ioga ou assistir a série que adora) são medidas de autocuidado que nos ajudam a evitar hábitos excessivos e não saudáveis neste período.

A background network diagram consisting of numerous interconnected nodes and edges. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and sizes, some with internal patterns or smaller circles. The edges are thin, light gray lines connecting the nodes in a complex, web-like structure.

Capítulo 6

Consumo de substâncias psicoativas na pandemia

*Alan Souza Aranha e
Claudia Kami Bastos Oshiro*

Substâncias psicoativas, naturais ou sintetizadas atuam no sistema nervoso central, alterando os comportamentos, sentimentos, pensamentos e percepções de quem as consome. A quinta edição do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5) lista dez drogas com potencial de abuso: álcool, cafeína, cannabis (maconha), alucinógenos, opióides (por exemplo, heroína), sedativos, estimulantes (cocaína, anfetamina), tabaco e um grupo de outras drogas. Apesar de os efeitos serem diferentes, todas as substâncias psicoativas têm a característica de alterar o funcionamento do sistema nervoso (American Psychiatric Association, 2013).

Os seres humanos consomem substâncias psicoativas há séculos. A grande maioria das pessoas consome de maneira esporádica, como beber aos finais de

semana ou cheirar cocaína em uma festa, contudo uma parcela apresenta uso problemático. O sujeito pode deixar de trabalhar, parar de se divertir com os amigos e não interagir com a família para usar drogas. O acúmulo de prejuízos pode levar ao despejo, isolamento social e até a morte (Ferreira & Laranjeira, 1998). Devido à gravidade do problema, a sociedade começou a investigar os motivos que levaram certas pessoas a deteriorar suas vidas com o consumo de drogas, enquanto a maioria continuava vivendo sem grandes alterações.

Inicialmente, pensava-se que os usuários “não possuíam valores morais” e escolhiam abertamente se intoxicarem. Quando a medicina passou a estudar o consumo de drogas, concluiu que se tratava de uma doença e que o usuário não apresentava tal padrão porque queria mas, ao contrário, deveria ser tratado como qualquer paciente. A ciência evoluiu e atualmente temos maior compreensão dos fatores ligados ao consumo problemático de drogas, como genética, mudanças cerebrais,

qualidade das próprias substâncias, história de vida dos indivíduos etc. (Perrenoud & Ribeiro, 2011).

A Psicologia também contribuiu com a explicação do uso problemático de substâncias, em especial a psicologia comportamental, que o National Institute on Drug Abuse–NIDA(2009)norte-americano considerou um dos pilares do tratamento eficaz. Analistas do comportamento estudam as ações humanas (pensamentos, sentimentos, comportamentos, delírios, previsões, sonhos, desejos etc.) como manifestações do indivíduo que ocorrem na relação com o ambiente físico e, principalmente, social. O ambiente influencia nossas ações a partir de três níveis: nossa história de sobrevivência como espécie (filogênese), a qual determinou a fisiologia e a anatomia do corpo e comportamentos que independem de aprendizagem prévia, como fugir de temperaturas altas ou baixas, sensibilidade a atividade sexual, digerir alimentos etc.; a história de vida de cada ser humano (ontogênese), em que aprendemos ha-

bilidades, preferências, modos de pensar etc.; e a história cultural (Skinner, 1981). Apenas para exemplificar, o evento humano “amor” possui influência dos três níveis propostos: componentes eróticos, como a excitação sexual (frutos da seleção como espécie), padrões aprendidos durante a vida (gostar ou não de características como o corpo, cabelo etc., apreciar diferentes atividades sexuais, cuidar, tolerar divergências, sentir que é amado etc.) e padrões aprendidos com outras pessoas e mantidos pela comunidade⁵ (Guilhardi, 2019).

Analistas do comportamento consideram que o consumo de substâncias, seja problemático ou não, também seja constituído de três níveis de seleção. A seleção natural nos tornou sensíveis aos efeitos das substâncias, não precisando de aprendizagem prévia para que o efeito farmacológico se manifestasse (ao ingerir álcool,

5. Por exemplo, na Palestina não existe “ficar” com alguém. O homem deve se aproximar da pretendente para conhecê-la como amiga e, caso decidam ficar juntos, devem pedir à família para noivar.

relaxamos). No nível cultural, diferentes comunidades podem favorecer (universitários da Irlanda) ou desincentivar o consumo de drogas psicoativas (países islâmicos) (Edwards et al., 2003).

Nessa discussão, o ponto relevante é compreender como a ontogênese (a história de interação com o ambiente ao longo da vida) pode influenciar o aprendizado, desenvolvimento, aumento ou diminuição do consumo de substâncias psicoativas e, especialmente, o impacto da pandemia de Covid-19 sobre o consumo delas. Portanto, é importante aprendermos o conceito de comportamento operante. O comportamento operante é uma ação de um ser (humano ou não) que produz mudanças no ambiente e, a depender das mudanças produzidas, altera sua probabilidade de ocorrência futura. Por exemplo, posso me engajar em procurar determinado amigo porque essa ação (ligar, mandar mensagem) me garante acesso a atenção, afeto, diálogo etc. Caso o ambiente mude, o comportamento também tende a mudar.

No exemplo do amigo, se ele parar de me responder ou começar a ser ríspido, posso deixar de procurá-lo.

O comportamento operante também muda a depender das suas condições antecedentes. Quando as condições mudam, o comportamento também tende a se alterar. Utilizando o exemplo do amigo do parágrafo anterior, caso eu perca o celular ou o número do amigo (condições anteriores e que aumentam a chance de a ação ocorrer), não terei a possibilidade de mandar mensagem. Ao enviar a mensagem, se o amigo for ríspido comigo, aspectos do ambiente, como o celular, a foto do amigo, suas mensagens passadas etc. (outras condições antecedentes), deixarão de me influenciar para entrar em contato e até poderão me trazer sentimentos negativos, como tristeza e raiva.

O comportamento de consumir substâncias psicoativas é considerado um comportamento operante, pois ele muda conforme as condições antecedentes e consequentes (Schuster & Thompson, 1969).

Existem diferentes consequências de consumir que podem manter esse comportamento. Primeiro, o intenso efeito farmacológico da substância (ao fumar maconha, fico “chapado”); segundo, posso chamar atenção, ser aprovado ou não ser expulso de um grupo (“Ele é o cara quando está louco!”); terceiro, eliminar ou amenizar emoções negativas que estou sentido (bebo para eliminar o medo, angústia, insegurança) ou estados corporais desagradáveis (como a síndrome de abstinência, provocada pelo próprio uso). Da mesma forma, consequências punitivas podem modificá-lo, levando a consumir menos. Uma noite de “bebedeira” no domingo que leve a pessoa a não trabalhar na segunda-feira poderia diminuir a chance de beber novamente, beber no domingo ou naquela quantidade em especial.

Mudanças antecedentes também podem influenciar as pessoas a usarem mais ou menos droga. Um ambiente badalado no qual já tenha participado anteriormente pode me predispor a beber (“Estou com

vontade de pegar uma cerveja”), enquanto o escritório no qual trabalho inibirá minha tendência ao consumo (“Se eu beber, então serei demitido”). Esse é o caso da pandemia da Covid-19 pela qual, infelizmente, todos estamos passando. A existência do coronavírus modificou abrupta e substancialmente o ambiente em que vivemos. Analisemos alguns exemplos de mudanças e como elas podem estar relacionadas ao aumento no consumo de substâncias psicoativas.

O isolamento social, medida de contenção da propagação da Covid-19, restringe o contato com amigos e parentes e, conseqüentemente, o prazer, satisfação, atividade sexual, afeto, diálogo, descontração etc. O contato social é importantíssimo para o ser humano, sendo um fator de proteção para diversas doenças. Ao diminuir ou cessar a vida social, a pessoa pode procurar usar drogas como forma de obter algum prazer.

O isolamento também diminui a possibilidade de atividades de lazer, como

exercícios físicos, cinema, shows, festas etc. Nosso comportamento é distribuído no tempo em diversas atividades de lazer e responsabilidade, como preparar o café, trabalhar, cuidar dos filhos, divertir-se etc. Quando há uma restrição, nosso comportamento é distribuído em menos atividades e aumenta-se a frequência das atividades que sobraram. Na pandemia, comemos mais, assistimos mais filmes e também podemos consumir mais drogas em casa.

A diminuição nas fontes de prazer e satisfação e a extensão da duração de tarefas árduas (trabalho, cuidado com os filhos) geram maior nível de estresse. Para as famílias mais desfavorecidas ou para os membros cujas atividades impossibilitam o *home office*, a manutenção do trabalho fora de casa gera medo e ansiedade pela chance da própria contaminação e contaminação dos demais. Para as classes média e alta, muitos profissionais que auxiliavam as famílias também não puderam mais ajudar (empregada doméstica, cuida-

dora, enfermeira etc.), acumulando mais trabalho para a família. Para aliviar-se do medo, ansiedade, estresse, raiva e conflitos, sem as atividades que anteriormente poderiam ser agradáveis, o consumo de drogas torna-se uma alternativa.

Os problemas decorrentes do isolamento social, como a diminuição do trabalho, corte do salário, perda do emprego, inflação galopante, risco do despejo, fome, medo de perder o convênio médico e a escola particular do filho etc. levam a condição de “não ver saída”. A intoxicação pelo consumo de drogas diminui o contato do indivíduo com situações tão adversas.

Outra questão importante é a perda de pessoas queridas e todos os sentimentos envolvidos (medo, ansiedade, tristeza). Infelizmente, mais de 611 mil brasileiros morreram durante a pandemia, o que significa que centenas de milhares de pessoas perderam parentes e amigos. A situação de espera por um leito, aguardar o médico trazer notícias e, principalmente, a despedida em si, que muitas vezes não pode aconte-

cer de forma humanizada (presencialmente) para que os parentes não se contaminem, é penosa, angustiante e lastimável! Soma-se ao sentimento de injustiça, raiva e impunidade de burocratas que, eleitos para proteger a população, apegam-se ao poder, dinheiro e ao negacionismo científico (inclusive prescrevendo medicações sem eficácia comprovada!). A situação, no mínimo repugnante e no limite criminosa, pode levar as pessoas a consumirem drogas.

Além dos exemplos descritos (há muitos outros), o aumento no consumo de substâncias também pode nos alertar sobre outras dificuldades comportamentais e afetivas que a pessoa já possuía, mas ficaram mais evidentes durante a pandemia e o isolamento social. As festas clandestinas são um exemplo claro. Jovens que têm dificuldade de sentir empatia pelo outro, sensibilidade ao que pode provocar na sociedade e déficits de autopreservação, autocontrole, autoestima etc. arriscam as próprias vidas e as dos amigos por algu-

mas horas de comemoração (aliás, comemorar o quê?). Pessoas que já possuíam dificuldades sociais podem estar mais isoladas e deprimidas; usuários de drogas podem ter evoluído no seu processo de dependência química; ansiosos respondem de forma mais intensa aos riscos (reais) que agora vivem etc.

Caso você perceba uma alteração no seu consumo de drogas (e outros comportamentos como alimentar-se, sono, estresse, irritabilidade etc.) fique atento para o que pode estar produzindo essas mudanças. São mudanças temporárias ou dificuldades que já existiam e estão mais evidentes? Você pode alterá-las sozinho ou com ajuda? A orientação básica é lavar as mãos, usar máscara, distanciar-se socialmente e sair apenas para o essencial, além de lavar as roupas e tomar banho na volta. Tente ligar para os amigos, fazer reuniões por aplicativos, caminhar, conversar ao ar livre usando máscara, organizar a casa, planejar, ler o que lhe agrada, não se cobrar tanto. Caso o incômodo esteja lhe preocu-

pando, não hesite em procurar ajuda psicológica em clínicas-escola, planos de saúde e profissionais particulares. Ah! Opte pelo serviço *on-line* e preserve sua saúde e das pessoas que você ama.

A background network diagram consisting of numerous interconnected nodes and edges. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and sizes, some with internal patterns or smaller circles. The edges are thin, light gray lines connecting the nodes in a complex, web-like structure.

Capítulo 7

Orientação *on-line* a pais no tratamento do uso problemático de internet pela criança

*Mariana Fortes de Sá Pianovski e
Jocelaine Martins da Silveira*

Os ambientes virtuais podem ajudar a desenvolver importantes habilidades nas crianças, como as de socialização. Contudo, o uso da internet pela criança pode tornar-se excessivo ou impróprio, o que tem acontecido, principalmente, durante o distanciamento social, ocasionado pela pandemia da Covid-19. Recentemente, muitos pais têm se queixado dos comportamentos de seus filhos quanto ao uso da internet. Os pais queixam-se de que seus filhos vêm negligenciando atividades escolares, tarefas da casa, autocuidado ou até mesmo a convivência face a face com familiares, por causa do uso excessivo da internet. Alguns pais relatam que, quando impedidas de usar a internet, as crianças respondem com agressividade e com raiva intensa. O uso da internet é conside-

rado problemático por alguns estudiosos quando o usuário (criança ou adulto) perde o senso temporal, enquanto fica nos ambientes virtuais; apresenta falhas na realização de tarefas da escola e/ou da casa e, em decorrência disso, tem prejuízos em uma ou mais dessas áreas, apresentando mudanças na forma de se relacionar socialmente, como conflitos e agressões ou isolamento. Quando um ou mais desses comportamentos aparecem e trazem prejuízos significativos para a vida das pessoas, considera-se que o comportamento requer atenção, sendo chamado de uso problemático da internet (Block, 2008).

No caso de crianças, sabe-se que o uso problemático da internet pode estar relacionado a padrões de comportamento com seus pais (Valcke et al., 2010). Há dados que indicam correlação positiva entre estilo parental autoritário, caracterizado pelo alto nível de controle e baixo afeto, com o assim chamado vício em internet (Hsieh et al., 2018). Além disso, observou-se correlação entre o estilo autoritário

dos pais, em resposta aos comportamentos da criança relacionados à internet, e o padrão de uso da internet pelos filhos (Valcke et al., 2010). Já o estilo autoritativo, relacionado com um maior nível de controle e de afeto, foi negativamente correlacionado com o vício em internet (Hsieh et al., 2018). No que diz respeito a aspectos do relacionamento entre pais e filhos, características positivas do relacionamento entre eles foram negativamente correlacionadas com o vício na internet (Hsieh et al., 2018).

Assim, pareceu fazer sentido que uma intervenção junto aos pais, orientando-os quanto a repertórios de habilidades sociais parentais ligados ao uso da internet pelos filhos, pudesse auxiliar na diminuição do uso problemático. Então, realizamos um estudo de orientação a pais, oferecida *on-line*. No treino de pais *on-line*, que já havia sido estudado, observou-se que a intervenção pela internet superou dificuldades, se comparada com o treino tradicional a pais, feito presencialmente

(Baumel et al, 2016). Por exemplo, a intervenção *on-line* tende a aumentar o acesso dos pais aos tratamentos, já que o serviço chega à casa deles em horários convenientes. Uma revisão sistemática de estudos randomizados, que avaliaram treinos *on-line* para pais de crianças pequenas com comportamentos problemáticos, analisou sete estudos. Todas as intervenções avaliadas utilizaram práticas baseadas em evidência e focaram em alterar a percepção dos pais quanto à disciplina e em promover práticas parentais positivas, em detrimento das negativas. Os resultados dos estudos foram positivos em todos os fatores avaliados: comportamento da criança, comportamento dos pais e confiança dos pais em suas práticas (Baumel et al., 2016).

Diante de resultados animadores nas orientações para pais, realizadas na modalidade *on-line*, Pianovski (2021) conduziu um estudo da efetividade de um programa de orientação *on-line* para pais que se queixavam do uso que seus filhos estavam fazendo da internet. A intervenção adaptou

um programa já avaliado com bons resultados, o *Promove-Pais*, para uma modalidade mais curta, individual e *on-line*. Assim, as mães que se voluntariaram como participantes do estudo passaram por cinco encontros, com duração de cerca de duas horas cada, com uma terapeuta treinada. Todos os encontros focaram em práticas e habilidades parentais relacionadas ao uso da internet pela criança. A intervenção foi oferecida para três mães e o tempo de uso problemático da internet pelo filho foi registrado por meio de um aplicativo instalado nos dispositivos da criança e de um software de monitoramento do próprio videogame.

O *Promove-Pais*, usado no estudo, é fundamentado em dois pilares. O primeiro deles preconiza uma intervenção individual ou grupal realizada com pais e cuidadores, a fim de promover práticas parentais positivas, que podem evitar ou reduzir o surgimento de problemas de comportamento (Bolsoni-Silva & Fogaça, 2018). O segundo prevê que os conceitos vindos do

campo de estudo das habilidades sociais representam uma boa forma de garantir que as práticas parentais positivas sejam estabelecidas em conjunto com o novo ganho de repertório (Bolsoni-Silva et al., 2003). O programa Promove-Pais é estruturado de modo que cada encontro apresente uma discussão da tarefa de casa da semana anterior, o tema do encontro atual, treino de repertórios, apresentação da próxima tarefa de casa e avaliação da sessão. Mudanças na estrutura dos encontros e na sua quantidade e duração já haviam sido estudadas, com resultados positivos (Kanamota et al., 2017).

Os dados indicaram que, após a orientação às mães, o tempo de uso da internet pelas três crianças foi reduzido em medidas e em seguimento. Houve diferença estatisticamente significava no tempo de uso que as crianças fizeram do celular e do computador. A redução do uso do videogame pelas crianças foi menor que a do celular e do computador. Além disso, observaram-se mudanças nos índices de

depressão, estresse e ansiedade das mães (avaliados por instrumentos psicológicos de autorrelato).

O estudo avança ao indicar a possibilidade de bons resultados na aplicação de uma intervenção *on-line* para pais de crianças com problemas no uso da internet. Além disso, o estudo contribui ao sugerir que o emprego de tecnologia para monitoramento dos padrões de uso da internet pode ter vantagens metodológicas e aplicadas. Assim, o uso do aplicativo instalado nos aparelhos das crianças ajudou a observar, com mais precisão, o tempo de uso da internet, uma vez que a literatura indica que o relato feito pelos pais quanto a isso não costuma ser preciso (Bentley et al., 2019; Hameker & Wichers, 2017). Um aspecto evidente do estudo é que o tempo de uso da internet foi analisado como uma medida indireta do efeito da intervenção sobre certas partes do repertório de cuidado das mães. Assim, destaca-se a importância de práticas parentais positivas para tratar comportamentos problemáti-

cos das crianças em relação à internet. As práticas das mães pareceram implicar no fortalecimento de interações importantes com seus filhos, como fazer elogios e demonstrar a expressão de necessidade de atenção/afeto.

A complex network diagram with numerous nodes and connecting lines. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and some have internal patterns or smaller circles. The lines are thin and light gray, creating a web-like structure across the entire page.

Capítulo 8

O papel da comunicação não violenta na família para a redução da criminalidade

Alessandra Turini Bolsoni-Silva

A tarefa de educar filhos é difícil e exige um repertório sofisticado dos pais, mas que pode ser aprendido. No entanto, o uso de estratégias agressivas para ensinar o que é certo e errado aos filhos é frequentemente utilizado e pode ser transmitido de geração a geração, fazendo perpetuar a violência dentro da família. Nesse sentido, é comum ouvir dos pais que é preciso usar de palmada para educar ou então gritar para garantir que a criança e o adolescente obedeçam ou atendam a pedidos requeridos. O uso de estratégias agressivas, como bater, xingar, gritar, ofender, invalidar, aumenta o risco de problemas comportamentais nos filhos, tanto os externalizantes (desobediência, agressividade) quanto os internalizantes (ansiedade, depressão). Especialmente os externalizantes podem aumentar o risco de comportamento antissocial (rebeldia, transgressão,

depredação de ambientes, insensibilidade ao outro etc.) que, por sua vez, podem gerar problemas do ponto de vista legal, envolvendo criminalidade. Desse modo, ainda que a criminalidade seja multideterminada, o papel da família na sua prevenção parece claro.

A parentalidade é influenciada por diversos fatores, um deles, já mencionado, é o histórico de agressividade na própria vida. Isto é, as pessoas, cujas famílias utilizaram mais de estratégias agressivas para educar, tendem a repetir o padrão comportamental, seja porque consideram que funcionou com eles próprios, considerando-as bons modelos, seja porque não tiveram chance de aprender comportamentos alternativos de educação, ou por ambos os motivos. O relacionamento conjugal conflituoso também aumenta o risco de parentalidade pouco eficaz, porque o casal quando briga (aumentando tom de voz, usando palavras ofensivas etc.) apresenta esse modelo de resolução de problemas, que pode ser seguido pelos filhos, e

também porque provavelmente falta consistência entre eles, isto é, os pais podem valorizar e incentivar comportamentos diferentes (por exemplo a mãe permite sair com amigos na semana e o pai não) e, por vezes, incompatíveis, aumentando a chance de a criança/jovem deixar de seguir regras e de emitir comportamentos desafiantes, como desobediência/agressividade. Famílias com baixa escolaridade, condições socioeconômicas precárias e/ou que vivem diversos eventos adversos também apresentam mais dificuldade em utilizar boas práticas de educação, uma vez que o acesso à informação e as dificuldades enfrentadas no seu dia a dia podem prejudicar o uso de práticas positivas, como a comunicação não violenta, a consistência e o autocontrole. A presença de psicopatologias também é fator de risco, então, por exemplo, a mãe quando está deprimida terá mais dificuldade de dar atenção ao filho, podendo ser negligente e inconsistente, tenderá a ter mais irritabilidade, o que prejudicará suas interações.

Pais quando apresentam dificuldade de controle de impulso também terão muita dificuldade em autocontrolar-se em momentos em que a criança/adolescente desobedece a regras ou fizer birras. Como as interações entre pais e filhos são bidirecionais, os comportamentos dos filhos também são importantes nessa dinâmica; cada pessoa é única e as crianças que são mais difíceis de acalmar requerem dos pais mais paciência e estratégias diversificadas para conseguirem educar de maneira habilidosa, o que nem sempre é verificado.

Com base no exposto até o momento, recomenda-se que os pais, antes mesmo de cuidarem das suas estratégias de educação ou de maneira concomitante, aprendam a:

- Manejar o estresse.
- Lidar com as doenças crônicas.
- Resolver problemas existentes no trabalho e/ou no relacionamento conjugal.
- Administrar as dificuldades financeiras.

- Manejar as vulnerabilidades das crianças/adolescentes, como temperamento, presença de transtornos (por exemplo, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade).

- Manejar as próprias vulnerabilidades como problemas de controle de impulso, ansiedade, depressão e/ou abuso de substâncias.

Quanto à parentalidade, é possível indicar algumas estratégias para a comunicação não violenta:

- Desenvolver sensibilidade para observar os comportamentos dos filhos.

- Identificar os possíveis motivos para os comportamentos de agressividade e desobediência dos filhos, que são os que mais incomodam e aumentam o risco de violência.

- Promover interações positivas.

- Ensinar a seguir regras.

- Lidar diretamente com o comportamento inapropriado.

A Tabela 1 sumariza algumas práticas positivas para atingir tais objetivos, ainda que não esgote o tema.

Tabela 1

Práticas positivas na prevenção da violência.

Promover interações positivas	<ul style="list-style-type: none">• ensinar comportamentos adequados: identificar e dar atenção;• conversar sobre assuntos de interesse da criança;• oferecer explicações;• dar opiniões diversas, não apenas para estabelecer limites;• negociar;• cumprir promessas;• identificar erros e pedir desculpas;• elogiar e demonstrar afeto• valorizar a demonstração de afeto do filho• monitorar positivamente
Ensinar a seguir regras	<ul style="list-style-type: none">• estabelecer uma regra por vez;• oferecer ajuda;• negociar;• explicitar as consequências;• valorizar pequenas conquistas;• aumentar aos poucos as exigências, de acordo com a idade;• agir com consistência: consigo mesmo e cuidadores;• ter autocontrole das emoções;
Lidar diretamente com o comportamento inadequado	<ul style="list-style-type: none">• ignorar eventos triviais;• monitorar e supervisionar;• distrair a criança;• identificar e consequenciar comportamentos positivos;• solicitar mudança de comportamento;• dizer não com explicação;• fazer críticas de maneira habilidosa• expressar sentimentos negativos de forma habilidosa: dialogando em vez de gritar, xingar ou bater;

Com base no que foi discutido neste capítulo, conclui-se que, ainda que não seja fácil o exercício da parentalidade, sua experiência traz novas aprendizagens e conquista de interações sociais agradáveis e satisfatórias. Os pais podem promover o desenvolvimento dos filhos, ajudando-os a serem felizes e capazes de resolver problemas. Com frequência, os pais precisam de orientação para conseguirem estabelecer boas práticas educativas. Nesse sentido, é possível encontrar livros que ajudam nessa tarefa, como o publicado pelo nosso grupo de pesquisa (Orientação para Pais e Mães - Como Melhorar o Relacionamento com Seu Filho), que pode ser acessado por familiares que queiram melhorar suas interações sociais com os filhos (Bolsoni-Silva, et al., 2019). Para os profissionais psicólogos interessados em trabalhar com orientação de pais, há o livro Promove-Pais (Bolsoni-Silva & Fogaça, 2018) que apresenta ampla revisão de literatura, bem como descreve detalhadamente um programa de intervenção com essa popu-

lação, de forma a promover interações positivas e reduzir problemas de comportamento.



Capítulo 9

A relação entre pais e filhos na pandemia da Covid-19: os desafios do “novo normal”

*Caroline Encinas Audibert e
Beatriz Azem Correa*

Desde março de 2020, muito se discute sobre os impactos da pandemia da Covid-19 sobre as relações humanas, e um “novo normal” é frequentemente mencionado. O que é o “novo normal” no contexto das relações familiares? Será que conseguimos desenvolver as habilidades parentais necessárias para esse contexto? Se você, pai ou mãe, ainda não conseguiu se adaptar a todas as mudanças decorrentes da pandemia, saiba que não está sozinho! Seja bem-vindo ao time!

Salvador et al. (2020) em uma pesquisa sobre os impactos do distanciamento social na relação entre pais e filhos concluíram que, de maneira geral, há uma sobrecarga nos papéis parentais. Os pais precisaram se responsabilizar pelas orientações de atividades escolares dos filhos e

os cuidados com as crianças passaram a ocorrer em tempo integral (Salvador, et al., 2020). Além disso, as recorrentes mudanças na disponibilidade de serviços, o cancelamento de eventos, o regime de trabalho *home office* e a adoção do ensino remoto resultaram na necessidade de uma reorganização da rotina, uma vez que o trabalho, estudo e lazer passaram a ocorrer em ambiente doméstico (Brooks et al., 2020).

Assim, um evidente desafio enfrentado por pais e filhos na pandemia corrente é a hiperconvivência familiar. As famílias têm passado muito mais tempo juntas do que era comum nas últimas décadas e tendo somente o ambiente doméstico como espaço para existir, ou seja, tudo o que acontece nesse lugar passou a receber atenção microscópica, fomentando, muitas vezes, sentimentos de insatisfação, frustração e incapacidade nos pais (Abjaude et al., 2020).

Também é preciso ressaltar que, se pais e filhos estão hiper convivendo entre si, eles estão convivendo pouco com

outras pessoas que são importantes em sua vida, como amigos, colegas e outros familiares. Sabe-se que as medidas de confinamento repercutem diretamente na saúde mental das pessoas (Brooks et al., 2020). Isso porque a **privação**, que pode ser entendida como “impossibilidade de acesso a alguém ou alguma coisa” (Skinner, 1953/2003), quando se refere a pessoas (relacionamentos), momentos e lugares que são muito importantes e prazerosos, tem um efeito significativo sobre o comportamento humano, principalmente, se for uma privação prolongada (período de meses, por exemplo) e se for experienciada por uma criança ou adolescente que não tem todas as funções cognitivas e emocionais desenvolvidas (Skinner, 1953/2003). A tensão provocada pela privação associada a uma constante ameaça trazida pela pandemia faz com que pais e filhos se comportem de forma diferente do habitual (Danese et al., 2020). Pesquisas recentes mostram que é comum que as crianças demonstrem maior agressivi-

dade e irritação, além de apego excessivo às figuras parentais, alterações de apetite, fácil distração, medo, ansiedade, apatia, distanciamento emocional e desregulação do sono (Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância, 2020).

Além dessas privações, existe uma sensação de constante ameaça e insegurança, em razão da própria Covid-19 e da instabilidade de rotina que as medidas de prevenção causam. Como reação fisiológica, quando o ser humano se sente ameaçado e inseguro há um aumento na produção de cortisol e adrenalina, que tem como consequência a sobrecarga do sistema cardiovascular e do córtex pré-frontal, responsável por funções cognitivas importantes, como autocontrole, regulação emocional e planejamento (Perito & Fortunato, 2012). Com base nisso, destaca-se que as privações advindas das medidas da prevenção da pandemia assim como a percepção frequente de ameaças de contaminação e modificação da estrutura de vida atuam como fatores estressores para

a criança e o adolescente (Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância, 2020).

Outro desafio enfrentado pelos pais é a preocupação com questões financeiras, um estressor de grande impacto na saúde mental. Sabe-se que estamos passando por uma recessão econômica, por causa da necessidade de alocação massiva de recursos para a área da saúde, além da grande queda do comércio de bens de consumo e bens duráveis (Salvador et al., 2020; World Bank, 2020).

Destarte, prejuízos na saúde mental de pais e filhos têm sido observados. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2020) destaca a irritabilidade, transtornos de humor e ansiedade e queda no rendimento escolar como consequências do manejo da relação familiar no contexto de pandemia.

Atualmente, não há uma solução prática e fácil para essa situação. Cada família tem uma dinâmica e, além dos problemas já enfrentados, há o agravamento causado por mudanças recorrentes de rotina, privação de lazer e convívio social. Para enfren-

tar este momento da melhor maneira possível, é necessário esforço e colaboração de todos. A aceitação das privações pode ser muito difícil e suas consequências já foram descritas. Ainda assim, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2020) e o Conselho Federal de Psicologia (2020) apontam algumas diretrizes, como práticas baseadas em evidências, que podem colaborar para um convívio familiar saudável. Essas práticas incluem a realização de momentos de diálogo diário, a organização de uma rotina com respeito aos horários dos pais e dos filhos, conversas sobre a situação atual em linguagem simples e adequada, o ensino dos cuidados exigidos pela pandemia, o acolhimento e validação dos sentimentos das crianças e adolescentes e a partilha dos sentimentos dos próprios pais, como forma de aumentar o vínculo entre pais e filhos. Orienta-se também a manutenção de uma dieta saudável, a prática de atividades físicas em família, que ser uma forma de interação positiva entre pais e filhos, a definição de horários para uso

de telas e jogos, a inserção de crianças e adolescentes nos afazeres domésticos, de acordo com a idade e a capacidade deles, o que pode contribuir para uma experiência mais positiva.

Em conjunto, essas práticas podem reduzir os efeitos adversos do isolamento social e convivência familiar intensa. No entanto, em alguns casos, mesmo com o auxílio das orientações descritas, a família pode precisar de uma avaliação e orientação psicológica. A psicologia, enquanto ciência e prática, tem se adaptado às novas demandas da população desde o início da pandemia da Covid-19, e pode ser um serviço útil às famílias no atual contexto (Conselho Federal de Psicologia, 2020).

A background network diagram consisting of numerous nodes connected by thin grey lines. The nodes are represented by circles of various colors: blue, yellow, pink, and red. Some nodes are larger than others, and some have a double-circle or concentric-circle appearance. The overall structure is a complex, interconnected web.

Capítulo 10

Parentalidade em tempos de Covid-19: Dicas de como organizar a rotina da criança

Lucas Polezi do Couto

A prática parental envolve uma série de habilidades que as pessoas responsáveis por criar uma criança precisarão durante o processo de desenvolvimento infantil. Parentalidade envolve ensinar repertórios comportamentais variados à criança, modelar esses repertórios, colocar em extinção comportamentos socialmente inapropriados (isto é, não reforçá-los de modo algum) e, em especial, reforçar e validar os comportamentos socialmente relevantes. Visto que o processo de desenvolvimento infantil é contínuo, variável e não linear, as práticas parentais são competências que

demandam revisão e atualização constantes.

A prática parental envolve uma série de comportamentos, sejam eles públicos (pessoas externas no mesmo ambiente de um indivíduo podem observar e ter acesso aos comportamentos dele ou a produtos decorrentes de seu repertório comportamental) ou privados (ocorrem no universo da pessoa ao qual só ela tem acesso – pensamentos, sentimentos, emoções, lembranças etc.). Alguns desses comportamentos serão avaliados pelos pais como agradáveis de se sentir e se pensar (como sucesso, orgulho, alegria, amor, felicidade, “Eu sou um ótimo pai”, “Eu sou uma ótima mãe”, “Nós somos um excelente casal”, “Meu filho é meu orgulho”, “Meu filho é muito calmo” etc.) ou desagradáveis (como raiva, tristeza, preocupação, desapontamento, “Eu sou um péssimo pai”, “Eu sou uma péssima mãe”, “Meu parceiro não me ajuda em nada”, “Meu filho só me dá trabalho”, “Eu queria sumir”, “Onde eu es-

tava com a cabeça quando quis ser mãe/pai” etc.).

Os pais poderão experienciar esses eventos encobertos ao longo do processo de desenvolvimento da criança, seja ela típica (sem diagnóstico de transtorno do neurodesenvolvimento) ou atípica (que apresenta algum transtorno do neurodesenvolvimento⁶). No entanto, no contexto da pandemia do coronavírus (Covid-19), todos os eventos encobertos mencionados, e muitos outros, aumentam exponencialmente em frequência, duração, intensidade e severidade, em especial os eventos privados avaliados como desagradáveis.

6. Condições que aparecem no início do desenvolvimento infantil, geralmente antes de a criança ingressar no ambiente escolar, que acarretam prejuízos significativos no funcionamento pessoal, social, acadêmico e/ou profissional do indivíduo, como por exemplo: deficiências intelectuais; transtornos de comunicação; transtorno do espectro autista – TEA; transtorno de déficit de atenção e hiperatividade – TDAH; dentre outros (American Psychiatric Association - APA, 2013).

O cenário atual é de total imprevisibilidade, pois todas as nossas rotinas, organizadas até então, às quais estávamos habituados, mudaram completamente de uma hora para outra. Logo, é totalmente compreensível que pais e mães sintam angústia, preocupação, tristeza e vivenciem níveis consideráveis de estresse, decorrentes de tantas mudanças.

Talvez a leitura deste texto gere outros eventos encobertos em você, levando-o a questionar: “Nossa, Lucas, você não está sendo pessimista demais?” ou “Como posso ficar tranquilo diante do caos que estamos passando? O que posso fazer de diferente?”. Infelizmente, não estou sendo pessimista. Dadas as informações científicas, estatísticas e midiáticas em relação à Covid-19, esta é a realidade. No entanto, isso não significa que não podemos aprender formas assertivas para lidar com essa situação, com as informações que recebemos e, em especial, aprender estratégias para organizar a rotina infantil. Cabe salientar que, quando pais e mães viven-

ciam níveis elevados de estresse, isso afeta substancialmente a forma como lidam e reagem aos comportamentos socialmente apropriados e, particularmente, aos inapropriados apresentados pela criança.

O objetivo deste texto é ser claro e sucinto. Por esse motivo, a seguir são descritas algumas dicas de estratégias que podem ser implementadas por pais e mães, no decorrer de sua rotina, em especial na interação com os filhos:

Começo descrevendo os três princípios da terapia de aceitação e compromisso (ACT – do inglês *acceptance and commitment therapy*), que serão elementares para que possa organizar e implementar a rotina infantil, bem como melhorar a interação com os filhos e também com o parceiro.

Aceitar não significa resignação, passividade ou conformismo, mas sim uma postura de abertura a eventos privados, sejam eles compreendidos como agradáveis ou desagradáveis. Aceitar envolve, também, a habilidade de perceber como

os pensamentos de fato são, isto é, como simples pensamentos, e de adotar um papel de observador deles, sem um viés crítico ou reativo, e sim compassivo. Envolve perceber que é normal ter pensamentos e sentimentos desagradáveis, vivenciar estresse, sentir-se inseguro, todavia a pessoa e a vida dessa não se restringe aos pensamentos e emoções que passam por seu corpo.

Nesse sentido, aceitar inclui, também, a habilidade de deixar que esses eventos privados sigam seu rumo, sem ficar preso a eles, assim como as nuvens passam e migram pelo céu, nossos pensamentos passam pela nossa cabeça. Se alguma “nuvem” chama nossa atenção, observamos seu conteúdo e a deixamos seguir seu caminho rumo ao horizonte.

Conectar-se e comprometer-se. É importante ter clareza do momento presente e dos seus valores (a pessoa que gostaria de ser, como gostaria de interagir com as pessoas que lhe cercam e com o mundo à sua volta). Quando os pais e mães aceitam

seus eventos privados, têm consciência dos seus valores e do que está acontecendo no aqui e agora (fora do seu mundo particular), podendo perceber que algumas decisões precisarão ser tomadas ou aplicadas de forma consistente, mesmo que inicialmente se sinta desconfortável ou inseguro, pois essas decisões estarão alinhadas aos seus valores, ou seja, ao que é mais importante para eles e não simplesmente alinhadas à esquiva dos seus pensamentos e sentimentos desagradáveis (processo conhecido como esquiva experiencial).

Tomar decisões valorosas. A partir da aceitação, bem como da conexão com o momento presente e com os valores, é importante identificar e se envolver em ações que estejam alinhadas com os valores e possibilitem que os experiencie. Cabe ressaltar que valores não são objetivos e metas que serão alcançados ao final de uma trajetória ou logo após a pessoa fazer algo. Valores são reforçadores a longo prazo que serão vivenciados ao longo da jornada parental. Sendo assim, se para uma mãe é

valeroso que o filho aprenda habilidades para uma vida independente ou melhorar a interação dela com ele, será necessário tomar algumas decisões alinhadas a esses valores, por exemplo: envolver a (re) organização da rotina familiar ou da rotina da criança, manter de forma consistente e continuada estratégias e manejo comportamental⁷, buscar ajuda profissional para auxiliar o filho a aprender habilidades socioemocionais, de comunicação funcional, de vida independente ou outras habilidades, dentre outras ações que a mãe poderá realizar conforme os seus valores.

A seguir há mais dicas que poderão ser implementadas ao longo da rotina domiciliar. As estratégias listadas têm sido utilizadas com êxito na ciência há muito tempo,

7. É importante que essas estratégias tenham sido recomendadas por profissional competente e que estejam pautadas na diminuição de comportamentos socialmente inapropriados, na substituição por comportamentos socialmente relevantes e significativos, bem como na implementação de procedimentos de reforçamento positivo, em detrimento do uso de práticas aversivas e coercitivas.

portanto, acredito que serão úteis durante esse período de pandemia da Covid-19 e, também, pós-pandemia:

- Criar e organizar as rotinas familiares. Pesquisas apontam que crianças respondem muito bem à organização da rotina familiar, visto que isso torna mais claro e previsível para elas quando cada rotina irá ocorrer e quando será necessário transitar de uma rotina a outra. Para organizar essa rotina, utilize recursos visuais como quadro de horários com figuras ou gravuras que representem as rotinas ou com espaços em branco para descrever as atividades. Além disso, é de suma importância organizar a rotina diária da criança com atividades fixas (que ocorrem diariamente e no mesmo horário) e atividades flexíveis/variáveis (que podem ocorrer em horários diferenciados ou que não possuem uma periodicidade, como fazer um piquenique no quintal). Após organizar a rotina visual para a criança, disponha-a em um local visível e de fácil acesso, como a sala de estar.

- As rotinas que a criança deverá realizar devem estar dentro de seu nível de compreensão e funcionamento. Sendo assim, ao organizá-las, é importante que avalie se a criança irá conseguir cumpri-las de modo independente ou com o mínimo de suporte de um adulto. Caso a criança precise de ajuda, avalie, também, qual será o nível de suporte. Lembre-se: o nível de suporte necessário e o nível de dificuldade da tarefa afetam consideravelmente a noção de autoeficácia e autocompetência da criança.

- Identificar itens preferidos para utilizar como motivadores para que a criança inicie, permaneça engajada e conclua a rotina visual preparada para ela.

- Apresentar a rotina de forma clara e precisa. É importante especificar na rotina o que a criança poderá obter após concluir a tarefa proposta, por exemplo “Agora vamos pintar com a tinta, para depois brincarmos com a massinha”.

- Estabelecer regras e expectativas de comportamentos socialmente relevantes,

isto é, que possibilitem que o filho funcione no ambiente familiar de modo cooperativo e com autorregulação emocional. Essas regras e expectativas de comportamentos devem ser acessíveis, para que a criança consiga cumpri-las com o mínimo de suporte adulto ou autonomamente. Por exemplo, pode-se estabelecer expectativas de que ela se sente e permaneça na área indicada, pegue um item solicitado, tolere o atraso no acesso a um item ou atividade preferida, consiga pegar seu estojo com lápis de escrever, borracha, apontador e outros materiais para escrita, mantenha o contato visual, respeite o espaço pessoal do outro etc. Antes de aplicar as regras com vigor, avalie se estão no nível de compreensão da criança e teste. Se estiverem, isso pode indicar que está no caminho certo, caso não esteja, seja flexível, aceite a frustração e envolva-se em outras ações que estejam de igual modo comprometidas com seus valores.

- É de fundamental importância que a criança seja positivamente reforçada ao

apresentar comportamentos socialmente relevantes, isto é, quando ela seguir a instrução dada, realizar uma tarefa acadêmica, utilizar comunicação apropriada para solicitar algo a alguém, conseguir identificar suas emoções e envolver-se em estratégias de resolução de problemas ou quando a criança seguir de modo cooperativo e calmo as rotinas que você organizou etc.. O chamado reforço positivo envolve, portanto, aumento na frequência de determinados comportamentos por meio da apresentação de consequências agradáveis para a criança, contingentemente à ocorrência dos referidos comportamentos. Pesquisas apontam que quanto mais consistente e contingente for a disponibilização do reforçador (isto é, mais temporalmente próximo do comportamento), mais efetivo será o aumento da frequência dos comportamentos positivamente reforçados. Talvez você esteja se perguntando “O que posso utilizar como reforçador?”. Uma ferramenta extremamente importante é a atenção social dada às outras pessoas e,

em especial, às nossas crianças. Posto isso, você poderá utilizar sua atenção, na forma de elogios descritivos, para reforçar comportamentos apropriados apresentados. Além disso, pode também utilizar brinquedos ou brincadeiras preferidos pela criança.

No entanto, é essencial pontuar que a atenção do pai e da mãe e o acesso a itens ou rotinas do interesse da criança não devem ser utilizados como suborno para que um comportamento problema deixe de ocorrer. Utilizar o processo de reforçamento positivo com esse propósito pode ter um efeito iatrogênico, por isso é fundamental empregá-lo com cuidado.

Comentários finais

O objetivo deste texto foi apresentar algumas dicas a implementar em sua rotina como pai, mãe ou responsável afetivo por uma criança. Talvez nem todas sejam aplicáveis à sua rotina ou à da criança, por isso é importante que avalie qual é a aplica-

bilidade dessas estratégias e as recomendações às suas necessidades. Além disso, é de suma importância que busque ajuda profissional se estiver lidando com muitas complicações para organizar a rotina infantil, ou caso seu filho esteja apresentando comportamentos-problema que diferem em nível de severidade, intensidade e duração, e que estejam se configurando como barreira para a participação na vida familiar e em comunidade.

Lembre-se de que você não está sozinho! Talvez você tenha uma dificuldade inicial em seguir algumas dessas dicas mas, à medida que aplicá-las de modo assertivo e consistente, perceberá mudanças significativas na rotina da criança e, em especial, na sua interação com ela. Junto a isso, espera-se que você se sinta inseguro e com medo. Todos os pais e mães sentem isso, passamos por essas experiências, mas cada um de nós irá vivenciá-las de forma distinta. Isso não quer dizer que você é um fracasso como pai, mãe ou cuidador, significa apenas que você é um ser

humano assim como eu, como seu parceiro, como outros pais e mães que conhece, e como sua criança.

Por fim, é importante destacar que, ao implementar essas ou outras estratégias, você poderá cometer alguns erros, assim como vários acertos. É também provável que você se concentre demais em seus erros e tenha uma série de sentimentos e pensamentos de autoavaliação e autocrítica. Caso isso aconteça, simplesmente reconheça esses eventos privados e volte para sua jornada, reconecte-se com seus valores e com o que está comprometido. Como sugerem Coyne e Murrell (2009, s/p):

Lembre-se de que o curso da sua parentalidade nem sempre será linear. Poderá ser necessário navegar em uma tempestade ou passar por alguns ventos traiçoeiros. No entanto, quando você se afastar do curso, lembre-se de seu compromisso com seus valores e volte à direção escolhida.

A background network diagram consisting of numerous nodes of various colors (blue, yellow, pink, red) connected by thin grey lines. The nodes are scattered across the page, with some larger and some smaller, creating a complex web-like structure.

Capítulo 11

Hábitos de estudo: Apenas se sentar e estudar é suficiente para uma aprendizagem saudável e contínua?

*Larissa Schafranski, Murilo Ramos e
Simone Martin Oliani*

Uma das maiores preocupações dos pais durante o crescimento dos filhos está relacionada ao estudo e ao desempenho escolar, tais queixas são as que mais chegam aos psicólogos quando se trata de crianças e adolescentes (Hubner, 2002). As demandas são diversas, mas a maioria perpassa pelos chamados “comportamentos de estudo”, sejam eles relacionados às notas baixas ou a pouco comprometimento com a educação.

O que a maioria das pessoas não imaginam é que o estudo, ou o comportamento de estudar, vai muito além de se sentar, ler, fazer anotações ou resolver problemas. Antes mesmo de o estudante se sentar com os livros na mão, há muita coisa acontecendo. Comportamentos relacionados ao estudar são muito complexos e

exigem diversos pré-requisitos para que aconteçam, entre os quais a habilidade de atenção, por exemplo. Sem a habilidade de manter o foco durante um período suficiente, o aluno não é capaz de ler, compreender e relacionar os conhecimentos, ou seja, não há uma aprendizagem satisfatória (Pergher et al., 2012).

Além da atenção, há outros fatores em jogo quando o assunto é estudo, e, para que uma real aprendizagem seja possível, é necessário um manejo significativo do ambiente.

Skinner (1904-1990), pesquisador e teórico da psicologia, indica um papel expressivo do ambiente no comportamento humano. Para o autor, todo comportamento tem um estímulo anterior, uma resposta ou ação e uma consequência. Os estímulos anteriores e as consequências seriam responsáveis por controlar o comportamento, sendo eles o foco do manejo para aumentar ou diminuir a probabilidade de uma resposta de estudo.

Uma manipulação do estímulo torna mais provável que o comportamento de estudo inicia-se, evitando procrastinação, e a manipulação na consequência aumenta (ou diminui se usada incorretamente) a chance de um comportamento de estudo manter-se em alta frequência (Pessoa & Velasco, 2012). Esse manejo começa antes mesmo de estudar (estímulo) e mantém-se até depois de o jovem, ou a criança, terminar a matéria do dia (consequência). Sendo assim, é necessário lembrar que o aluno, muitas vezes, é incapaz de fazer tudo isso sozinho, a manipulação do ambiente é muito difícil e, por vezes, independente do indivíduo, logo é necessária a ajuda de pais e cuidadores nesse processo.

Um dos maiores compromissos dos pais no processo de aprendizagem dos filhos é manter o estudo como algo prazeroso, que pode ser divertido, e não algo hostil, o qual se deve temer. O que acontece na maioria dos casos é que por excesso de preocupação os pais tornam-se muito rígidos com os hábitos de estudos dos fi-

lhos e acabam deixando esses momentos algo nada apetitoso e, muitas vezes, acabam despertando uma ansiedade muito grande a qualquer assunto relacionado à aprendizagem.

Um exemplo é o cuidador que diante de uma tarefa não realizada, retira do seu filho atividades extremamente prazerosas e que podem ser de grande importância para seu desenvolvimento pessoal, como sair ou brincar com os amigos. Tal ação pode causar uma associação dos sentimentos de frustração e raiva com o comportamento de estudar e realizar tarefas escolares, deixando o estudante ainda mais avesso ao estudo. Uma consequência bem comum de usar essa forma de controle por meio de punições são os famosos “brancos” na hora das provas, um aumento significativo da ansiedade diante de qualquer atividade escolar que exija nota, procrastinação e um medo muito grande de ir mal na escola (Hubner, 2002).

Por essa razão, sugere-se que os pais e cuidadores utilizem de incentivos e recom-

pensas que façam a criança, ou o jovem, a desassociar o estudo de algo assustador e ruim. Elogios quanto ao crescimento individual e à aprendizagem do aluno são muito mais efetivos do que cobranças por notas e apontamento de defeitos. Os filhos buscam a aprovação dos pais com muita frequência, logo, sinalizar essa aprovação relacionada aos pequenos ganhos na escola, demonstrações de aprendizagem e interesse, ajudam na motivação do estudante (Hubner, 2002).

Outro grande aliado dos cuidadores nesse período escolar é a recompensa. Algumas famílias trabalham com um método chamado “economia de fichas”, no qual os pais oferecem uma recompensa arbitrária para os filhos diante de algum comportamento considerado desejável, que pode ser uma ficha ou uma estrelinha. Ao atingir uma quantidade satisfatória de fichas (ou estrelinhas), o filho pode ganhar algo que deseja como recompensa pelos seus bons comportamentos, como um passeio a um parque, uma bola, ou um brinquedo.

Esse método pode ser usado com comportamentos de estudo: toda vez que o aluno atinge um tempo x de estudo, ou realiza um número x de atividades, ele recebe uma ficha, acumulando-as até poder receber seu “prêmio”.

Algo importante a ressaltar é que o aluno não irá atingir muitas horas de dedicação quando iniciar seus estudos, principalmente se ele não possuir o hábito de estudar. Como ele não irá resolver exercícios complexos e estudar matérias difíceis logo no início, se não aprendeu corretamente a matéria anterior. Tudo o que se refere à aprendizagem é gradual, e é de extrema importância que o nível de exigência seja compatível com o nível de habilidade do aluno.

Atividades que demandam uma quantidade discrepante de capacidade do que o estudante vem apresentando geram ainda mais frustração e desmotivação. A paciência é um grande aliado dos pais nesse momento, assim como prestar mais atenção no progresso em vez dos resultados.

O aluno também passa por sentimentos complexos e desilusões durante sua fase de crescimento, principalmente na fase escolar, e é comum que muitos deles não tenham uma imagem positiva da escola, mas isso não significa que essa relação seja definitiva.

Como já mencionado anteriormente, o comportamento de estudo exige diversos pré-requisitos, entre os quais destacam-se: foco, autocontrole, autogerenciamento e definição de prioridades. A necessidade de aprender tais comportamentos previamente pode ser um dos motivos relacionados à dificuldade na aprendizagem e na aquisição de uma rotina nos estudos. Logo, dedicar um tempo para melhorar essas habilidades pode ser um grande aliado.

Não obstante, o comportamento de estudo, assim como qualquer outro comportamento, possui três momentos: o que acontece antes, durante o estudo e o que acontece depois dele. Falhas em qualquer

um desses momentos pode dificultar o engajamento do estudante.

1. O que acontece antes: o estudante precisa de uma boa sinalização que o permita identificar que aquele é um momento de estudo. Um lugar adequado, uma iluminação adequada, horários estabelecidos e uma boa organização para que estudar seja atraente.

2. Durante: a motivação do aluno é importante, por isso o conteúdo a ser estudado precisa estar no nível adequado, tal qual o tempo de estudo. A prioridade do que será estudado também precisa estar de acordo com as demandas escolares (provas, trabalhos).

3. O que acontece depois: consequências que aumentem a probabilidade de o estudante continuar estudando, mantendo-se motivado, são bem-vindas. A não utilização de regras extremamente rígidas e consequências de punição é essencial.

Diante das características do comportamento de estudo indicadas anteriormente, há dez estratégias de como aplicar

esses princípios comportamentais e, por fim, dar condições ao estudante para uma melhor aprendizagem:

1. O lugar de estudo é de grande importância. Ele precisa estar bem iluminado, de preferência com uma luz branca, limpo, organizado e longe de objetos que possam distrair os estudantes. A mesa a ser utilizada precisa ser grande o suficiente para caber todo o material. O silêncio é muito importante, mesmo que o aluno esteja acostumado a ouvir músicas enquanto estuda, manter o silêncio é uma forma de direcionar o foco a apenas uma atividade, treinando assim a habilidade de atenção. A cadeira também precisa ser confortável para não causar dores.

2. Computadores, videogames, aparelhos de televisão e celulares precisam ficar a uma distância considerável para que não chamem atenção, se possível em outro cômodo. Alguns aplicativos de celulares são feitos para auxiliar nos estudos, mas eles podem funcionar como uma forma de distração. Para evitar que notificações atrapa-

lhem durante o estudo é preferível ativar o “modo avião” ou “não perturbe” do celular. Outra opção é se valer de aplicativos que utilizam estratégias para evitar que o usuário saia do aplicativo e perca o foco (por exemplo, Forest).

3. Antes de iniciar os estudos, verificar se todos os materiais necessários estão na mesa, assim como uma garrafa de água. Evitar que o estudante se levante para buscar algo que falta evita a quebra de foco e a procrastinação.

4. Iniciar os estudos pela matéria preferida do estudante ou por aquela que tem mais facilidade ajuda na motivação e evita frustrações. Essa etapa é muito importante para alunos que apresentam muita dificuldade na escola. Com o tempo, o próprio aluno irá estabelecer novas prioridades para os estudos de acordo com a urgência (provas e trabalhos) e o tempo estimado de estudo para cada matéria. Caso a criança ou o adolescente ainda não seja capaz de fazer esse autogerenciamento, será necessário alguém orientá-lo (pais,

responsáveis e atendentes terapêuticos – ATs).

5. Assuntos mais complexos e matérias mais difíceis podem ser divididos em unidades menores. Decompor conceitos ou atividades e programar uma pequena consequência ao final de cada uma delas facilita na aprendizagem do conceito como um todo e ainda pode acelerar a realização da ação. Atividades muito exigentes aumentam a probabilidade de procrastinação e diminuem a motivação, por isso é necessário manejá-las.

6. As matérias estudadas e as atividades realizadas precisam estar em um nível de exigência correspondente ao conhecimento do estudante. Se o tema estudado precisa de conteúdos como pré-requisitos, é necessário revisá-los, ponderar sobre sua aprendizagem, e, se for possível, passar para o próximo tema. O aumento gradativo da dificuldade diminui a possibilidade de erro e motiva ainda mais o estudante, evitando frustrações. É importante que o

estudante avance apenas quando estiver preparado.

7. Ler em voz alta, reler, grifar trechos importantes, resumir, responder questões sobre o tema e explicar a alguém o conteúdo estudado são estratégias que auxiliam na memorização e aprendizagem.

8. Manter a atividade de estudo por um tempo compatível ao nível de concentração e foco do aluno é essencial. No início, será necessário exigir pouco tempo de estudo e concentração, tendo em vista a pouca familiaridade com o desgaste gerado pelo estudo. À medida que o aluno vai se acostumando a manter o foco, pode-se exigir mais tempo de estudo, sempre respeitando o crescimento gradual. É indicado também encerrar as atividades de estudo quando o aluno demonstrar aprendizado, mesmo que seja em uma pequena unidade, mas na qual ele esteja satisfeito com sua aprendizagem. Estudar muitas horas ou quando está cansado causa um grande desgaste físico e psíquico.

9. Apesar de a aprendizagem e o estudo terem muitos benefícios, é muito comum que crianças e adolescentes ainda não se importem muito com eles. São benefícios de longo prazo que elas irão demorar para colher os frutos. Por tal motivo, é indicado que pais e cuidadores programem suas próprias consequências para estimular o estudo dos filhos. Como mencionado anteriormente, o método da economia de fichas pode ser um grande aliado. Pode parecer controverso dar recompensas ao seu filho pelo estudo, mas, acredite, manter uma boa relação entre a criança e a aprendizagem é muito importante para o desenvolvimento dela. A consequência fará um dos maiores papéis na manutenção do comportamento de estudo. A recompensa precisa ser próxima à ação referente ao estudo e condizente com ele, para que seja possível estabelecer a relação entre as duas. Se o comportamento de estudo está se mantendo, ou aumentando, é sinal de que a consequência está funcionando, mas, se não estiver se man-

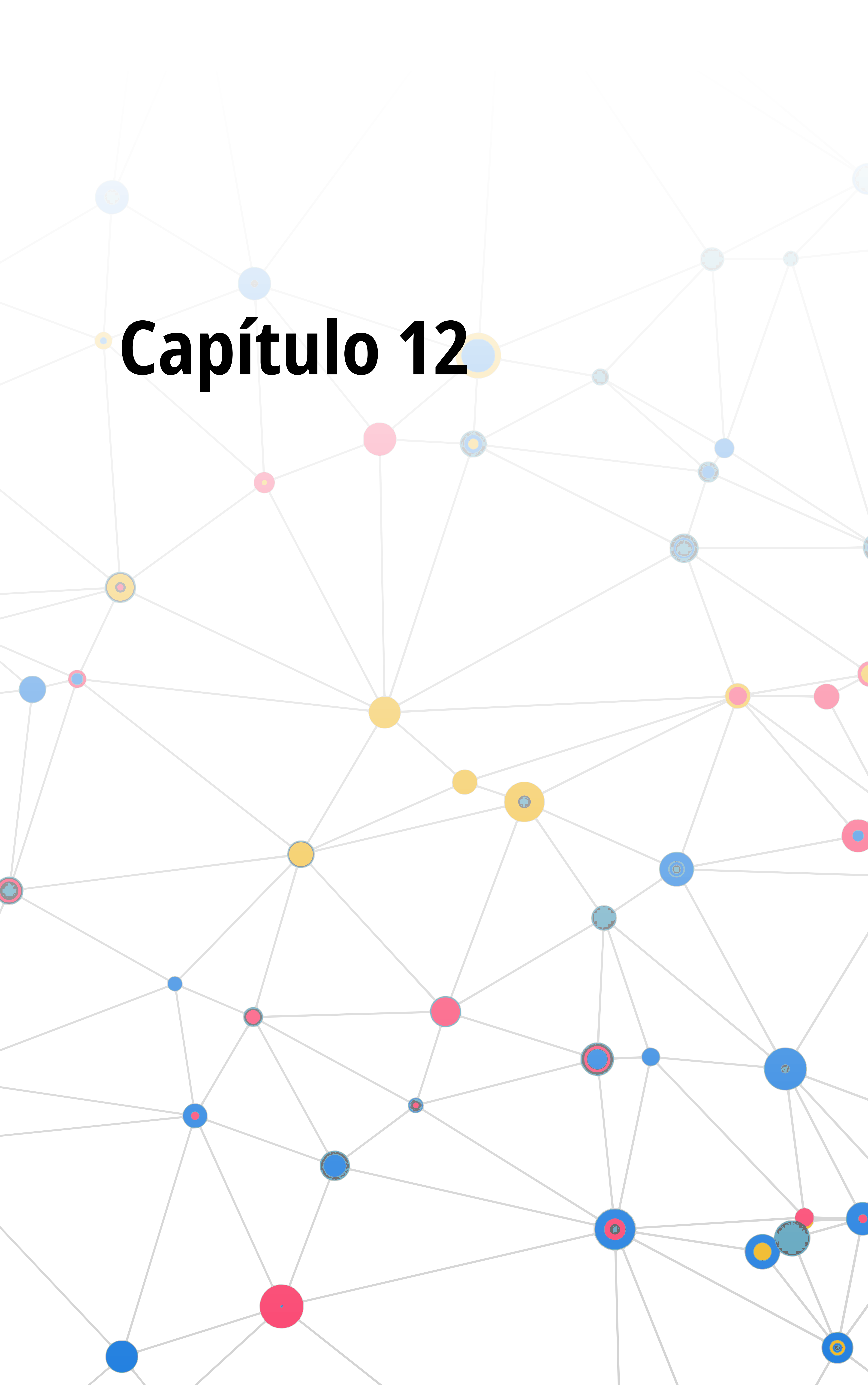
tendo e diminuindo, é necessário trocar a consequência. A atenção dos pais, elogios, presentes e aceitação são boas consequências para serem usadas.

10. É importante que os pais ou cuidadores sejam motivação para estudo, e não alguém para se temer no caso de uma nota baixa acontecer. A participação dos responsáveis no processo de aprendizagem dos filhos precisa ser prazerosa para ambos.

Todas as estratégias aqui descritas exigem bastante tempo, tanto do estudante quanto de quem auxilia o estudante em suas atividades. Logo, se não for possível para o cuidador disponibilizar todo o tempo exigido, sempre se pode recorrer a demais recursos, como os ATs, que podem auxiliar o estudante a manejar todo o ambiente de estudos e avaliar seu processo de evolução.

Caso o estudante ainda demonstre dificuldade de aprendizagem, ou até mesmo de colocar as estratégias em prática, recomenda-se o encaminhamento a um profis-

sional de saúde mental, como psicólogo, psiquiatra e neurologista. Crianças e adolescentes passam por momentos complicados durante a fase de crescimento, principalmente durante o período escolar. O mau desempenho nos estudos pode ser um indicativo de que o aluno esteja necessitando de ajuda psicológica.

A background network diagram consisting of numerous nodes of various colors (blue, yellow, pink, red) connected by thin grey lines. The nodes are scattered across the page, with some appearing as simple colored circles and others as more complex icons with internal patterns or smaller circles.

Capítulo 12

Como lidar com rotinas familiares interrompidas para pessoas com transtorno do espectro do autismo (TEA)

Oriana Comesanha e Silva

Sabe aquele dia em que você pegou o caminho errado para a terapia e seu filho ou filha não conseguiu sair do carro, chorou, gritou, mordeu? Sabe aquele feriado no meio da semana em que você não teve descanso porque ele ou ela não conseguia parar de chorar pedindo para colocar o uniforme?

Pois é, seu filho ou filha estava sofrendo com a falta de previsibilidade. E, atualmente, todos nós estamos passando por um período como esse.

Há pouco tempo, você estava seguindo sua rotina, olhando na agenda e sabendo exatamente o que ia fazer daqui a cinco minutos, cinco dias, cinco meses. De repente, parece que a incerteza tomou conta. Quando vai acabar essa quarentena? Quando vou poder fazer o que gosto? Quando vou voltar a prever o dia de ama-

nhã? Quando terei novamente a segurança da minha rotina?

Com o fechamento das escolas e de todos os ambientes públicos que antes frequentávamos, as famílias voltaram-se para uma nova e inesperada rotina. Isso está sendo difícil para todos, porém as famílias de pessoas com TEA têm um desafio a mais nestes tempos.

Muitas pessoas com TEA vivem em um estado de alerta constante por não conseguirem abstrair com segurança os detalhes dos eventos de seu dia a dia (seja por uma dificuldade na linguagem, na comunicação, ou seja por déficits sociais). Imagine que você, de repente, acordou na Grécia. Você não fala grego, eles não falam português, você não sabe ler as placas, não entende a cultura, não sabe como se portar socialmente nesse país. Você ficaria com medo? Ansioso? Agressivo? Deprimido?

Pense no que você gostaria de ter em um dia de incertezas. O que você gostaria que as pessoas pudessem lhe oferecer em um dia como esse?

Carinho, afeto, cuidado, com certeza!
Mas, principalmente, previsibilidade!

Muitas dicas podem ser interessantes para passar a quarentena sem distúrbios comportamentais severos com seu filho com TEA, mas se fosse preciso apontar por onde começar, seguramente eu diria: “faça uma rotina visual”.

As chamadas “rotinas visuais” fazem parte de um conjunto de estratégias que se utilizam de dicas concretas (visuais ou táteis) para ensinar novas habilidades (habilidades verbais, sociais, de vida diária entre outras) ou para lidar com excessos comportamentais (comportamentos disruptivos, estereotípias prejudiciais) na intervenção de pessoas com TEA (Fialho, 2018).

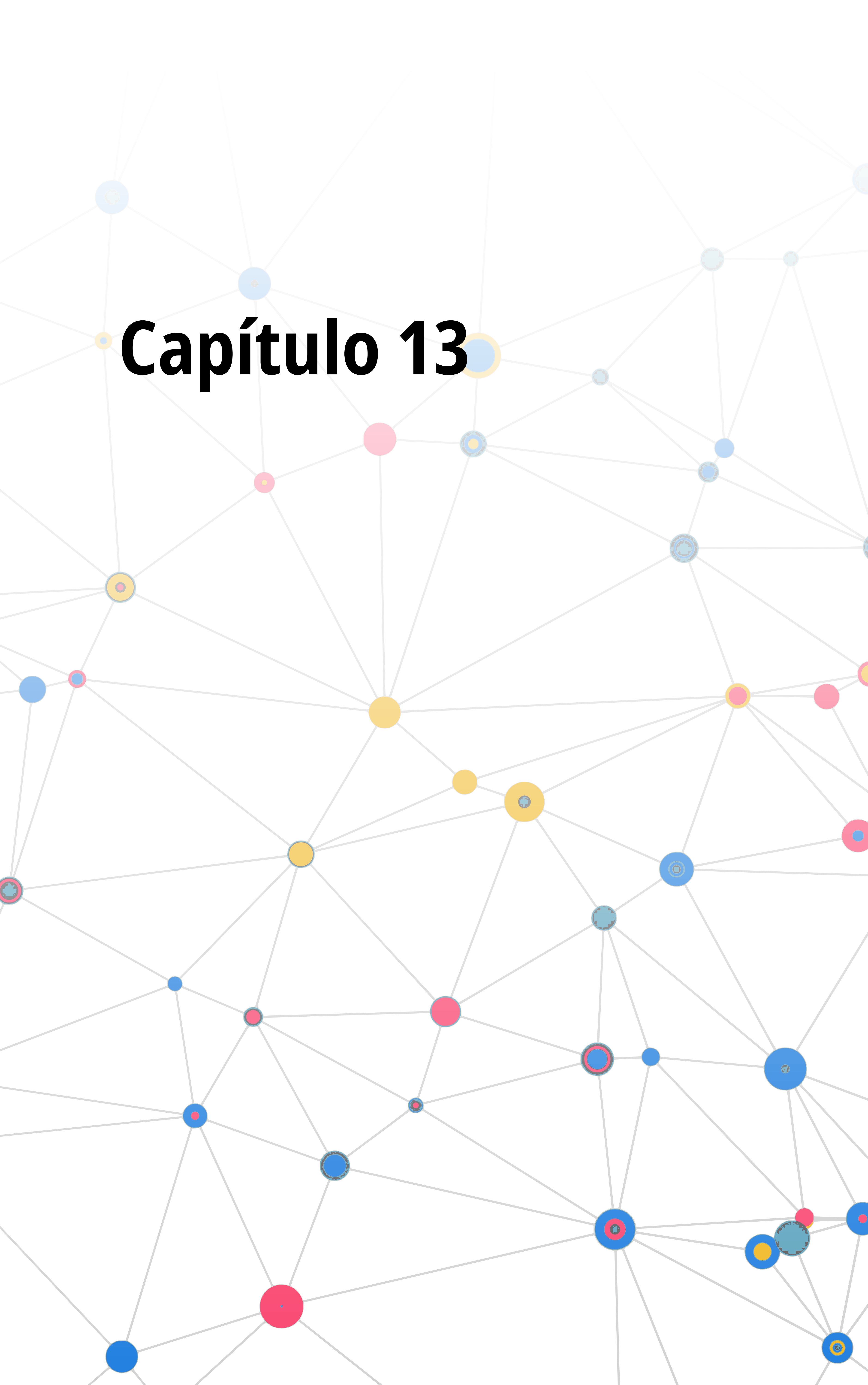
Previsibilidade é uma recomendação quase geral para diminuir a ansiedade e comportamentos disruptivos de pessoas com TEA em qualquer fase da vida e, em tempos difíceis como o atual, ela dará segurança não apenas a seu filho, mas também a você e sua família.

O menor fio de segurança que pudermos alcançar neste momento será aquele que nos manterá firme!

Organize o dia de sua família, planeje dias de semana e finais de semana, faça uma rotina visual para sua criança com dificuldade de comunicação usando figuras, fotos da rotina, desenhos ou pequenos vídeos. Eles podem ajudar você a montar a rotina e decidir o que e quando farão cada uma de suas atividades. Aproveite essa fase para incluir seus filhos nas tarefas de casa e para ensinar habilidades de vida diária. Você pode incluir uma atividade que eles consigam fazer e outras que você possa acompanhar para ensinar, use figuras das ações que seus filhos precisarão fazer para concluir uma tarefa, abuse das dicas concretas no ensino. Você pode colocar os mais velhos (neurotípicos ou atípicos) para ensinar algo que sabem aos mais novos (neurotípicos ou atípicos).

Não esqueça de planejar um tempo para você, cuidadora. É difícil, quase impossível em alguns casos, mas às vezes a

louça pode ficar suja para que você tenha tempo para “limpar a mente”. Estabeleça novas prioridades e seja gentil com você mesma.

A background network diagram consisting of numerous nodes of various colors (blue, yellow, pink, red) connected by thin grey lines. The nodes are scattered across the page, with some appearing larger than others, suggesting a complex network structure.

Capítulo 13

Casamento em tempos de pandemia

Vera Regina Lignelli Otero

Rotineiramente, a maior parte dos parceiros saía para trabalhar durante a semana e ficavam quase o dia todo fora de casa. Geralmente, tinham uma estrutura para equacionar os afazeres domésticos e os cuidados com os filhos. Programavam as atividades de final de semana buscando uma maior convivência familiar.

A pandemia da Covid-19 mexeu com a vida de todos nós. Impediu-nos de sair de casa, de receber visitas, e de fazer nossos passeios. Entramos em estado de privação de convivência de toda ordem. Fomos orientados pelos serviços de saúde para sairmos de casa apenas quando absolutamente necessário. Isto significou ficarmos em isolamento, em reclusão.

Abruptamente, o *modus vivendi* familiar teve que ser totalmente alterado. Os casais passaram a conviver 24 horas por dia. A pandemia pegou todos nós despreparados para enfrentar os novos contex-

tos familiares e profissionais, e nos trouxe inúmeros desafios.

Os parceiros tiveram que aprender a trabalhar *on-line*, quando a natureza da atividade permitia, e tiveram que otimizar o uso do espaço físico da casa. Paralelamente, tiveram que equacionar as atividades escolares dos filhos, também *on-line*, conciliando-as com os próprios trabalhos. Além disso, tiveram que passar a cuidar do entretenimento e lazer diários dos pequenos! E tudo isso, na maioria das vezes, sem a assessoria da funcionária doméstica que, habitualmente, auxiliava na limpeza da casa, alimentação e higiene dos filhos, entre outras coisas.

Como conduzir essa diversa e intensa concomitância de afazeres pessoais, familiares, profissionais e domésticos? Como manter-se bem emocionalmente? Quais sentimentos experimentamos? Como viver e conviver na pandemia? Há pontos extremamente relevantes para cada um de nós considerarmos e, especialmente, os parceiros. Dentre eles destaco o uso pessoal

de 'tecnologia'. As circunstâncias a impuseram como meio relevante de interação. A participação nas redes sociais requer e merece muita atenção dos casais.

A tecnologia em si é neutra. Ela é uma ferramenta extremamente útil para nos conectar com o mundo, facilitar nossos afazeres e o equacionamento das nossas necessidades. Essa neutralidade pode se transformar em um remédio ou em um veneno para o relacionamento de parceiros, dependendo de vários pontos, tais como o tempo despendido com o celular ou com qualquer outro dispositivo, a escolha do tipo e a natureza do "uso". Parceiros, geralmente, participam de grupos, postam fotos ou textos, "curtem e/ou comentam" postagens de outras pessoas. Essas são atividades escolhidas livremente por cada pessoa.

As escolhas de cada um dos parceiros revelam seus valores de vida, tais como respeito, consideração, grau de importância do bem-estar do outro, além do comprometimento pessoal com o relacionamen-

to. Se a escolha de uma atividade é boa e divertida, do meu ponto de vista, mas, para a outra pessoa, é desconfortável, e, não é vista como legal, devo decidir o que quero privilegiar: a mim, o outro ou o relacionamento. Aqui, é preciso examinar o entendimento que cada um dos parceiros tem sobre o direito à privacidade. A decisão indicará se o uso individual da tecnologia será um remédio para facilitar o enfrentamento dessa reclusão ou um veneno que interferirá negativamente na qualidade da parceria.

Temos de agradecer a existência da tecnologia e fazer um bom uso dela.

Outro tópico fundamental é a comunicação. Ela é um dos elementos-chaves da qualidade dos relacionamentos. Através dela expressamos o que pensamos e sentimos. Ao mesmo tempo, geramos sentimentos nas outras pessoas. Comunicação é uma habilidade aprendida que pode ser aprimorada. Ela engloba muitos componentes e ocorre através de palavras, olha-

res, expressões fisionômicas, posturas, gestos, e outras formas de expressão.

O confinamento imposto pela pandemia da Covid-19 interfere de forma significativa no “estado de espírito” dos parceiros. É natural terem diminuído a paciência, a tolerância, o cuidado com a escolha das palavras e do melhor momento para interagir.

No entanto, parceiros atentos à qualidade da comunicação poderão aproveitar o contexto da pandemia e aprofundar os laços, aumentando a proximidade. Esse novo contexto pode ser uma oportunidade para partilharem experiências pessoais de vida, sentimentos ou desejos não expressos até então.

Pode ser uma oportunidade para construir projetos a serem conquistados. Poderão rever e avaliar como estão conduzindo a educação dos filhos, e a distribuição das tarefas do tempo de pandemia. Examinarem juntos esses e outros tópicos do viver contribuirá para o aprimoramento da vida em família. Essas experiências

aprofundam a intimidade e o vínculo do casal.

São muitas as restrições a que temos sido expostos na pandemia. Foi um tempo de muita aprendizagem, especialmente para os casais. Um tempo de incontáveis descobertas pessoais, de aquisição de habilidades que jamais imaginaram que seriam capazes. Parceiros aprenderam a cozinhar, lavar roupa, limpar casa, dividir espaços físicos, cuidar melhor das emoções, as agradáveis e/ou desagradáveis, as desejáveis ou indesejáveis.

Neste momento, a mais importante e significativa habilidade adquirida e aprimorada foi o diálogo. A pandemia tem sido um tempo no qual muitos parceiros estão aprendendo a conversar. Ela é a chave para a boa qualidade de vida.

Rubem Alves (1999, p 51), citando Nietzsche, afirma: "Ao pensar sobre a possibilidade do casamento cada um deveria se fazer a seguinte pergunta: Você crê que seria capaz de conversar com prazer com esta pessoa até a sua velhice? Tudo o mais

no casamento é transitório, mas as relações que desafiam o tempo são aquelas construídas sobre a arte de conversar”.

Que o tempo da pandemia permita que cada um dos parceiros descubra o encantamento e os benefícios de uma boa conversa.

A background network diagram consisting of numerous interconnected nodes and edges. The nodes are represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, red) and sizes, some with internal patterns or smaller circles. The edges are thin, light gray lines connecting the nodes in a complex, web-like structure.

Capítulo 14

Como manter a calma no relacionamento conjugal em tempos de Covid-19

Stélios Sant'Anna Sdoukos

A pandemia de Covid-19, entre seus diversos efeitos deletérios, também tem prejudicado os relacionamentos conjugais por adicionar uma carga de estresse nunca antes prevista para os casais (Pietromonaco & Overall, 2021). A intensificação da convivência diária e a mudança nos arranjos da dinâmica do casal (em decorrência de demissão ou escassez de trabalho, alteração para o modelo *home office*, viagens canceladas de um dos parceiros, que agora passaram a dividir muito mais a rotina diária, o cuidado e tempo aumentados de convívio e monitoramento dos filhos, por não frequentarem a escola como usualmente, além da restrição das possibilidades de diversão e atividades em geral) foram determinantes para que os casais experimentassem mais estresse, sofrimento e aumento dos conflitos.

Somado a esses efeitos comportamentais, o próprio cenário da pandemia, com a sua longínqua possibilidade de resolução, deixando a população em contato prolongado com o perigo sanitário, ou então com a possibilidade (iminente ou concretizada) de perder amigos e familiares para a doença, constitui um dos piores contextos possíveis para os relacionamentos. Nessa situação caótica, os relacionamentos têm muito a perder. Cada um dos parceiros está lidando com mudanças súbitas e difíceis, e por isso a chance das interações se tornarem mais coercitivas também aumenta muito. Irritabilidade, críticas, gestos grosseiros e discussões podem agora ser muito mais frequentes. Manter o autocontrole representa um desafio real. A pergunta que fica é: como lidar com essas questões tão importantes?

Com base nos princípios da Terapia Comportamental Integrativa de Casal (Christensen et al., 2016, 2020; Christensen et al., 2018), conhecida pela sigla IBCT (do inglês, *Integrative Behavioral*

Couple Therapy), propomos aqui o acrônimo Calma, que pode ser útil para auxiliar os casais a lidar com os momentos de estresse no relacionamento. Como manter a calma no seu relacionamento conjugal em tempos de Covid-19? Vejamos.

Mantendo a Calma:

- **Compreenda suas emoções.**
- **Aceite suas limitações.**
- **Lembre-se: vocês dois estão sofrendo.**
- **Mostre real interesse no sofrimento do seu parceiro.**
- **Aperfeiçoe a sua comunicação.**

Compreenda suas emoções

O que isso significa exatamente? Ao vivenciar uma situação desafiadora com o seu parceiro ou parceira, emoções difíceis e negativas costumam surgir. Recorde-se do último desentendimento que vocês tiveram. Como você se sentiu? Numa primeira resposta, você provavelmente diria: raivoso, irritado, indignado, defensivo, desrespeitado. Emoções bem difíceis, não

é mesmo? Chamamos essas emoções de superficiais, por serem as primeiras despertadas num conflito. No entanto, há outra parte de você que também foi tocada, mas que provavelmente tem menos consciência. Uma parte mais vulnerável, na qual residem os seus medos e frustrações.

Talvez você também tenha se sentido (ao vivenciar aquele mesmo conflito) entristecido, cansado, sozinho, sobrecarregado ou ignorado. Essas são as nossas emoções ocultas. Quando nossas sensibilidades emocionais são acionadas (tanto as superficiais quanto as ocultas), podemos reagir mal, tentar nos defender, culpar o parceiro ou parceira, ou então nos afastar, recusando-se a lidar efetivamente com a situação. Tente descrever para si mesmo: quais são as emoções ocultas que os conflitos conjugais despertam em mim?

Aceite suas limitações

A pandemia nos colocou em contato com inúmeros estressores externos, como comentamos no início deste texto. Tais es-

tressores podem acentuar diretamente as diferenças e as sensibilidades emocionais dos membros do casal. Vamos ver como isso acontece. Imagine um casal em que um dos parceiros é retraído e tímido. Já a cōnjuge é uma pessoa expansiva e calorosa. Em situações marcadamente estressantes, o parceiro retraído pode ficar ainda mais recluso e arredio de obter companhia ou recusar-se a se engajar em conversações. Já a parceira mais expansiva pode justamente querer obter mais apoio ao procurar seu parceiro para conversar e compartilhar suas emoções e dificuldades!

Nossas sensibilidades emocionais também podem desempenhar um papel nisso. Imagine que essa mesma parceira é sensível à rejeição. Se seu parceiro se afasta em situações de crise, ela pode reagir, culpabilizando-o de nunca dar o suporte que ela precisa. Já ele, que possui dificuldades com liderança, por exemplo, pode sentir-se pressionado a ter que resolver a situação a qualquer custo, e assim passa a

evitar tocar no assunto. Essa engrenagem relacional não irá girar bem. Sendo assim, nesses momentos difíceis, é necessário salientar que vocês dois estão fazendo o melhor que podem para lidar com tantas dificuldades, e que será impossível deixar de agir da maneira pela qual aprenderam a lidar com essas situações. Perceba quais são as suas limitações nesse cenário, assim como as suas necessidades. Nesse contexto, investir em autocuidado poderá ser crucial para lidar com os desafios do momento. Isso significa responsabilizar-se pelas suas próprias questões, entendendo que nem todas as suas necessidades atuais serão supridas pelo relacionamento.

Lembre-se: vocês dois estão sofrendo

“Eu estou sofrendo! Será que ele não percebe?”. Essa é uma questão comum. Normalmente nos apercebemos somente do nosso próprio sofrimento, e, junto com o sofrimento, reside um desejo intenso de sermos compreendidos em nossas necessidades. Isso é profundamente verdadeiro.

Mas não somente para você. Seu parceiro ou parceira também está lidando com emoções difíceis e sofrendo tanto quanto você! Vamos então pensar de forma racional: vocês costumam discutir pelos mesmos motivos? O que costuma provocar um desentendimento? Há algum assunto mais “quente”? Existem gatilhos que acionam discussões de maneira mais frequente ou mais intensa? O que vocês fazem quando notam que estão discutindo? Muitas vezes é necessário parar a interação, se ela não for produtiva, e só voltar a abordar o assunto quando realmente estiverem disponíveis emocionalmente.

Perguntem-se: por que esses tópicos mexem tanto com vocês dois? Quais são as dores particulares que estão relacionadas a esses assuntos tão difíceis em comum? Agora, pensando de forma um pouco diferente: em outras ocasiões, quando notarem que estão “pegando” a mesma antiga estrada de desentendimentos, é possível sinalizar isso preventiva e respeitosamente para o seu parceiro ou parceira? Se uti-

lizarem de bom humor para lidar com o assunto (desde que não sejam sarcásticos um com o outro), isso pode aliviar a pressão e facilitar abordar o assunto? Se você precisar tocar num assunto difícil com o seu parceiro ou parceira, verifique antes se ele ou ela está realmente disponível para lidar com isso no momento. Faça uma introdução gentil primeiro (não jogue o assunto como se fosse uma “bomba” ou com a intenção de provocar): “Eu preciso conversar com você sobre aquele nosso assunto tão difícil. Não quero fazer isso para deixar você mal, mas sinto que precisamos abordar isso agora, em vista de...”. Tolere a reação negativa do outro e tenha em mente que nem sempre você será atendido. Tentar outra vez será necessário. Lembre-se: vocês dois estão sofrendo!

Mostre real interesse no sofrimento do seu parceiro

De que forma o seu parceiro ou parceira reage durante um conflito entre vocês? Provavelmente, você sabe elencar muitas

coisas, incluindo suposições (talvez nunca antes confirmadas) sobre as “cruéis” intenções dele ou dela em machucá-lo ou desconsiderá-lo. Você pode até identificar as “falhas de caráter” dele ou dela e usar isso como explicação para a tamanha insensibilidade que ele ou ela apresenta. No entanto, essa é a parte inútil do conflito. Envolver-se na discussão desses conteúdos, ou então enredar-se nessas suposições, apenas mantém vocês dois presos em uma armadilha mútua.

Mas como é possível sair da armadilha mútua e transformar os conflitos em veículos para desenvolver real intimidade entre um casal? A resposta a essa fundamental pergunta envolve aprender a compartilhar com o seu parceiro ou parceira as suas *emoções ocultas* (lembra-se de que falamos delas?). Um conflito é uma oportunidade real para compreender quem é o seu parceiro ou parceira e para entender como as dificuldades apresentadas por vocês estão conectadas com as pessoas que vocês se tornaram, a partir das suas his-

tórias de vida. Expor essa parte vulnerável (da melhor maneira que você conseguir fazer) e dar atenção a essa parte no outro, poderá habilitá-los a se conectarem emocionalmente. Essa é uma conversa de coração para coração. Mas como fazer isso?

Aperfeiçoe a sua comunicação

Para que essa conexão emocional surja entre vocês dois, vamos utilizar outro acrônimo para ajudar nessa tarefa. Ao revelar-se para o seu parceiro ou parceira, diga aquilo que é **SEU** (Sdoukos, 2020).

- **Seja específico** sobre o que você sente: Muitas vezes, ao abordarmos um assunto conflitivo, nosso foco pode ficar localizado somente no conteúdo objetivo da questão (o problema em si mesmo) ou nas diversas características do outro. Nesse caso, experimente compartilhar um *conteúdo emocional* sobre o conflito.

- **Expresse-se em primeira pessoa:** Para fazer isso, utilize afirmações em primeira pessoa: “Eu sinto que...”, “Agora eu entendo que...”, “Sobre esse assunto, eu

vejo que...”, “Quando você me diz isso, eu me sinto...”, e assim por diante. Reconheça e expresse as suas necessidades e não utilize as afirmações em primeira pessoa como formas de acusações disfarçadas (“Eu sinto que você quer destruir a nossa relação!”). Se for falar do outro, descreva comportamentos concretos (e não utilize rótulos genéricos) e informe o impacto emocional que causam em você.

- **Utilize revelações suaves:** Acima de tudo, revele-se suavemente! Nesse caso, informe as suas emoções ocultas (seus medos, frustrações, limitações, pontos fracos e vulnerabilidades). Alguns exemplos: “Eu me sinto frustrada por não conseguir fazer isso por nós dois”, “Eu penso que posso perde-lo quando você age assim e me dói a ideia de ficar sozinha”, “Eu me sinto incapacitado toda vez que abordamos esse assunto”. Fazer isso é um processo contínuo, e talvez seja necessário revelar-se suavemente várias vezes sobre os aspectos emocionais do conflito para compartilhar aquilo que é verdadeiramente SEU!

Para finalizar, manter a calma nas relações é um exercício necessário para que você possa melhorar sua interação com seu parceiro ou parceira nesses tempos estressantes de Covid-19. Volte a esses pontos, sempre que precisar, e faça o seu melhor!

The background of the page features a complex network diagram. It consists of numerous nodes, represented by circles of various colors (blue, yellow, pink, light blue, and teal), interconnected by thin, light gray lines. The nodes are scattered across the page, with some appearing larger or more prominent than others, suggesting a hierarchical or weighted network structure. The overall aesthetic is clean and modern, typical of a technical or academic document.

Capítulo 15

Luto e um adeus sem despedidas em tempos de Covid-19

Nione Torres

Nós, seres humanos, experienciamos o viver através do estabelecimento de vínculos e, ao mesmo tempo, iremos experienciar as perdas que ocorrerão a partir dele; ou seja, o morrer - uma experiência inevitável que faz parte do jogo da vida. Segundo Parkes (2009), a morte é considerada um evento natural que vai gerar, naquele que ficou, enorme vulnerabilidade diante do mundo. A perda pela morte de alguém com quem tínhamos um vínculo significativo traz um intenso sofrimento denominado luto. Ele é visto como uma experiência avassaladora e um fenômeno universal diante da finitude da vida e vivenciá-lo não tem como propósito esquecermos aquele que foi tão importante em nossa vida, e, sim, tão apenas aprendermos a viver apesar da perda (Torres, 2020).

Todavia, percebemos efetivamente que essa experiência viva (como é chama-

da a vivência do luto) apresenta-se hoje com muitos reveses. Ocorre que o mundo – o nosso mundo – mostra-nos o rosto da pandemia gerada pela Covid-19 escancarando nossas perdas, tais como rotinas, interações sociais face a face, segurança financeira, autonomia de ir e vir, além de arrastar perdas em massa de vidas humanas. Tudo isso de forma assustadoramente súbita e próxima de nós e do nosso cotidiano, trazendo-nos insegurança, incertezas, medo, ansiedade e, ao mesmo tempo, a dor avassaladora provocada pela perda de pessoas com quem tínhamos um forte vínculo afetivo (Crepaldi et al., 2020).

A experiência aflitiva de morte de um ente amado causada pela Covid-19, além de ser muito dolorosa, pode tornar o processo do luto mais intensificado, uma vez que alguns fatores estarão presentes de forma cabal. Entre tantos, podemos citar: a) a morte é abrupta e imprevisível; b) em razão do contágio, as famílias são separadas de seu familiar enfermo; c) os familiares ficam impossibilitados de memorizar

e lamentar a perda através da não realização dos rituais fúnebres de origem cultural e religiosa; d) a família recebe a notícia da morte por alguém possivelmente desconhecido não tendo, muitas vezes, informações claras e precisas sobre a fatal ocorrência, assim como pode ela (família) não ter acesso aos pertences do ente querido (National Center for PTSD, 2020).

Cabe aqui dizer que a experiência do enlutar-se pode ser amenizada pela presença dos ritos de passagem, os quais se dão na despedida, no velório e no enterro. Estes são amparados e mantidos por nós através da religião e da cultura e, neste momento, não estão sendo realizados por conta do cenário pandêmico. Ou seja, não há rituais de despedidas à beira do leito (aqueles momentos em que podemos expressar afeto, gratidão, fazer reparações, compartilhar lembranças com aquele familiar que está prestes a morrer), assim como não há rituais fúnebres, que são realizados no velório e no enterro se acon-

tecer, serão de forma restritiva em razão das medidas sanitárias).

No entanto, inexistirá o encontro entre familiares e amigos (suporte socioafetivo) na despedida daquele familiar ou amigo querido, abortando a possibilidade de sermos validados e acolhidos em nossa dor com um olhar e ou um abraço que nos diz “Eu estou aqui, conte comigo” (Torres, 2020; Arantes, 2020). Alguns resultados desse desamparo aos familiares são a alta probabilidade de gerar um luto muito desprotegido, e a sensação de que o senso de realidade e a concretude da morte não foram vivenciados; daí a percepção de que a morte parece menos real ou, até mesmo, que não ocorreu (Arantes, 2020).

Nesse cenário pandêmico, o potencial da Covid-19 proporcionou um atravessamento no processo de luto afetando, sobremaneira, as experiências de terminalidade, da morte e do enlutar-se. Será um adeus sem despedidas! Um não adeus, diga-se de passagem, que pode gerar consequências no processo de enlutamento

daquele que ficou, entre tantas elencamos algumas: o sofrimento da perda é persistente e prolongado significativamente; sentimento de vazio e saudades acentuados (Mancini et al., 2015); desejo de estar/ver a pessoa que se foi podendo desencadear emoções, lembranças dolorosas e pensamentos intrusivos sobre morte, como também comportamentos acentuados de evitação relacionados a esses mesmos aspectos; alta frequência de sentimentos de raiva, descrença, culpa, amargura; e, se houver comorbidades psiquiátricas, como ansiedade, depressão, suicídio, transtorno de estresse pós-traumático e outros transtornos, essas se sobreporão ao sofrimento emocional (Parkes, 2009). Em poucas palavras, houve uma fenda, um corte nesse processo resultando em uma dolorosa realidade; ou seja, o luto não foi embora, instaurando um comprometimento significativo na qualidade de vida de quem ficou.

Dado esse contexto hoje imposto, precisamos ir em busca de alternativas no sen-

tido de tornar a vivência desse luto menos traumática do que naturalmente já é. Nesse sentido, Crepaldi et al. (2020) sinalizam que, em ambos rituais (o de despedida e os fúnebres), há necessidade de uma nova configuração, sendo uma das possibilidades já constatadas para esse fim, o uso da tecnologia. Quanto ao primeiro ritual, dependendo das condições clínica e cognitiva do enfermo, incentiva-se o contato entre enfermo e familiares através de celulares/ *tablets* e o envio de mensagens de áudio, cartas e objetos que representam vínculo emocional entre o enfermo e sua rede socioafetiva.

Com relação ao segundo ritual, Crepaldi et al. (2020), sugerem ligações de vídeos, mensagens de voz e *e-mails* de despedida ao ente querido através de reuniões *on-line*; criação de memoriais (*on-line* ou em casa) com fotos, cartas ou mensagens, além do acesso às redes sociais para lembrar e homenagear aquele que se foi. Vale lembrar que expressões de afeto, pesar e espiritualidade não substituem os ri-

tuais sustentados pela nossa história cultural e religiosa. A única função é auxiliar na resolução do luto, uma vez que eles (os rituais) possibilitam caminhos emocionais e cognitivos para lidar com a perda.

Não podemos reduzir a pessoa à hora da morte, ou seja, realmente você não pode estar lá e, é óbvio que tem o direito à dor de não estar no velório e no enterro, então, lembre-se de todos os momentos em que vocês estiveram juntos e honre a memória dessa pessoa (Luz, comunicação pessoal, 2020).

A busca de um suporte terapêutico pode ser de extrema relevância nesse processo. O terapeuta e o cliente poderão traçar caminhos através de estratégias terapêuticas no sentido de conduzir o enlutado na vivência da sua dor com vistas à resolução do luto. O propósito é que, aquele que perdeu seu ente de amor, aprenda habilidades para aceitar tanto a realidade da perda quanto à nova realidade da sua vida, ao mesmo tempo em que experimenta sentimentos como pesar e saudade. Assim, o enlutado retomará sua trajetória com

base nesse ressignificar, reorganizando-se e aprendendo a conviver com a ausência do ente de amor, o que trará, certamente, um novo sentido à sua existência (Torres, 2020).

Referências

Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? MAD. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(1), 1-3. <https://doi.org/10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Alves, R. (1999). *O retorno e o terno: Crônicas*. Papirus

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th. ed.). APA. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Arantes, A. (2020). *A morte na era da Covid-19 é uma morte desamparada*. <https://cbn.globoradio.globo.com/media/audio/300135/morte-na-era-da-covid-19-e-uma-morte-desamparada.htm>

Baumel, A., Pawar, A., Kane, J. M., & Correll, C. U. (2016). Digital parent training for children with disruptive behaviors: Systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(8), 740-749.

Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Elliott, G., Huffman, J. C., & Nock, M. K. (2019). Real-time monitoring technology in single-case experimental design research: Opportunities and challenges. *Behaviour Research and Therapy*, 117, 87-96.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.

- Bolsoni-Silva, A. T., Del Prette, A., & Oishi, J. (2003). Habilidades sociais de pais e problemas de comportamento de filhos. *Revista Psicologia Argumento, 9*, 11-29.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Fogaca, F. F. S. (2018). *Promove – Pais. Treinamento de habilidades sociais educativas: Guia teórico e prático*. Hogrefe.
- Bolsoni-Silva, A. T., Marturano, E. M., & Fogaca, F. F. S. (2019). *Orientação para pais e mães: Como melhorar o relacionamento com seu filho*. Juruá.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Caminha, R. M. (2014). *Educar crianças: As bases de uma educação socioemocional – Um guia para pais, educadores e terapeutas*. Sinopsys.
- Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2018). *Diferenças reconciliáveis: Reconstruindo seu relacionamento ao redescobrir o parceiro que você ama, sem se perder*. Sinopsys.
- Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2020). *Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change*. Norton.
- Christensen, A., Wheeler, J. G., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2016). Problemas do casal. Em D. H. Barlow (Org.), *Manual clínico dos transtornos psicológicos: Tratamento passo a passo* (pp. 697-724). Art-med.

Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2009). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger.

Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância. (2020). *Repercussões da Pandemia de COVID-19 no Desenvolvimento Infantil – Edição Especial*. Fundação Maria Cecília Souto Vidigal. <https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Working-Paper-Repercussoes-da-pandemia-no-desenvolvimento-infantil-3.pdf>.

Conselho Federal de Psicologia (2020). *Resolução 04/2020*. <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=04/2020>

Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: Demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>

Danese, A., Smith, P., Chitsabesan, P., & Dubicka, B. (2020). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *British Journal of Psychiatry*, 216(3), 159-162. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.244>

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2013). *Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática* (6a. ed.). Vozes.

Del Prette, Z. A. P., Ferreira, B. C., Dias, T. P., & Del Prette, A. (2015). Habilidades sociais ao longo do desenvolvimento: Perspectivas de intervenção em saúde mental. Em S. G. Murta, C. Leandro-França, K. B. dos Santos, K. B., & L. Polejack. (Orgs.), *Prevenção e promoção em saúde mental: Fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção* (pp. 318-340). Sinopsys.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.

Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2009). Mindfulness practice. Em W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy* (pp. 425-434). John Wiley & Sons

- Fialho, J. P. G. (2018). Uso de pistas visuais. Em C. P. Duarte, L. C. Silva, & R. L. Velloso (Orgs.), *Estratégias da análise do comportamento aplicada para pessoas com transtorno do espectro do autismo* (pp. 195-217). Memnon.
- Edwards, G., Marshall, E. J., & Cook, C. C. H. (2003). *The treatment of drinking problems: A guide for the helping professions* (4th ed.). Cambridge
- Ferreira, M. P., & Laranjeira, R. (1998). Dependência de substâncias psicoativas. Em L. M. Ito (Org.), *Terapia cognitivo-comportamental para transtornos psiquiátricos* (pp. 105-121). Artmed.
- Fuentes, D., Malloy-Diniz, L. F., Camargo, C. H. P., & Cosenza, R. M. (2014). *Neuropsicologia: Teoria e prática*. (2a ed.) Artmed.

- Guilhardi, H. J. (2019). Pero, y si no hay amor. Em I. M. Rodrigues Jr., & J. M. G. Rodríguez (Orgs.), *Manual latinoamericano de terapia de pareja, volumen 1: Temas introductorios*. (pp. 43-68). Inpasex.
- Green, D. (2020a). *How to report on the coronavirus pandemic, whatever your beat*. <https://www.journalism.co.uk/news/how-to-report-on-the-coronavirus-crisis/s2/a753329/>
- Green, D. (2020b). *International fact-checking day: Eight resources for verifying information*. [https://www.journalism.co.uk/news/resources-to-help-with-verification/s2/a753949/OMS \(2020\)/](https://www.journalism.co.uk/news/resources-to-help-with-verification/s2/a753949/OMS (2020)/)
- Gresham, F. M. (2013). Análise do comportamento aplicada às habilidades sociais. Em Z.A.P. Del Prette & A. Del Prette (Orgs.), *Psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* (3a ed., pp.17-66). Vozes.

- Goleman, D. (2014). *Foco: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Objetiva.
- Hamaker, E. L., & Wichers, M. (2017). No time like the present: Discovering the hidden dynamics in intensive longitudinal data. *Current Directions in Psychological Science*, 26(1), 10-15.
- Hsieh, Y. P., Shen, A. C. T., Wei, H. S., Feng, J. Y., Huang, S. C. Y., & Hwa, H. L. (2018). Internet addiction: A closer look at multidimensional parenting practices and child mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(12), 768-773.

Hubner, M. M. C. (2002). A importância da participação dos pais no desempenho escolar dos filhos: Ajudando sem atrapalhar. Em F. C. S. Conte, M. Z. Brandão, & S. Mezzaroba (Org.), *Comportamento humano: Tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor*. ESE-Tec.

Kanamota, P. F., Bolsoni-Silva, A. T., & Kanamota, J. S. (2017). Efeitos do programa Promove-Pais, uma terapia comportamental aplicada a cuidadoras de adolescentes com problemas de comportamento. *Acta Comportamentalia*, 25(2), 197-214.

Katz, L. C., & Manning, R. (2011). *Mantenha seu cérebro vivo* (2a ed.). Sextante.

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Artmed.

- Lee, R., Ruan, D., & Lai, G. (2005). Social structure and social support in Beijing and Hong Kong. *Social Networks*, *27*, 249-274.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger.
- Mancini, A. D., Sinan, B., & Bonanno, G. A. (2015). Predictors of prolonged grief, resilience, and recovery among bereaved spouses. *Journal of Clinical Psychology*, *71*(12), 1245-1258.
- Mischel, W. (2016). *O teste do marshmallow: Por que a força de vontade é a chave do sucesso*. Objetiva.
- National Center for PTSD. (2020). *Treating PTSD during the COVID-19 virus outbreak*. https://www.ptsd.va.gov/professional/consult/2020lecture_archive/03182020_lecture_slides.pdf

National Institute on Drug Abuse. (2009). *Principles of drug addiction treatment: A research based guide* (3rd. ed.). National Institutes of Health.

News Nerdery. *The Newsroom Guide to COVID-19*. <https://covid19.ops.guide/>

News Nerdery. *Guia sobre a covid-19 para as redações. (R. A. B. de Alencar & M. Esperidião Trads.)*. Associação Brasileira de Jornalismo Investigativo. https://abraji-bucket-001.s3.sa-east-1.amazonaws.com/uploads/publication_info/details_file/d51902de-a3fa-4b5d-81d7-aa3f213154ab/Guia_sobre_a_covid-19_para_as_reda__es_-_Vers_o_Pt..pdf

Parkes, C. M. (2009). *Amor e perda: As raízes do luto e suas complicações* (trad. MHP Franco). Sammus. (Obra original publicada em 2006).

- Perito, M. E. S, & Fortunato, J. J. (2012). Marcadores biológicos da depressão: Uma revisão sobre a expressão de fatores neurotróficos. *Revista de Neurociência*, 20(4), 597-603. <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2012/RN2004/revisao%2020%2004 /730%20revisao.pdf>
- Pergher, N. K., Colombini, F., Chamati, A. B. D., Figueiredo, S. A., & Camargo, M. I. P. (2012). Desenvolvimento de hábitos de estudo. Em N. B. Borges, & F. A. Casas, *Clínica analítico-comportamental: Aspectos teóricos e práticos* (pp. 277-286). Artmed.
- Perrenoud, L. O., & Ribeiro, M. (2011). Etiologia dos transtornos relacionados ao uso de substâncias psicoativas. Em A. Diehl, D. C. Cordeiro, & R. Laranjeira (Orgs.), *Dependência química: Prevenção, tratamento e políticas públicas* (pp. 43-48). Artmed.

Pessoa, C. V. B. B., & Velasco, S. M. (2012). Comportamento operante. Em N. B. Borges & F. A. Casas, *Clínica analítico-comportamental: Aspectos teóricos e práticos* (cap. 2, pp. 24-32). Artmed.

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist, 76*(3), 438-450. <https://doi.org/10.1037/amp0000714>

Salvador, A. P. V., Souza, A. M., Nardiello, A. F. B., Senkiv, C. C., Almeida, J. M. G., Rampasso, L. A. M. ... Lima, T. C. (2020). Impactos do distanciamento social na relação pais-filhos e reflexões sobre possíveis intervenções. *Cadernos de Psicologia, 1/2020*. <https://cadernosdepsicologias.crppr.org.br/impactos-do-distanciamento-social-na-relacao-pais-filhos-e-reflexoes-sobre-possiveis-intervencoes>

- Seabra, A. G., Laros, J. A., Macedo, E. C., & Abreu, N. (2014). *Inteligência e funções executivas: Avanços e desafios para a avaliação neuropsicológica*. Memnon.
- Seitz, B., Aktipis, A., Buss, D., Alcock, J., Bloom, P., & Haselton, H. (2020). The pandemic exposes human nature: 10 evolutionary insights. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117 (45) 27767-27776. <https://doi.org/10.1073/pnas.2009787117>
- Schuster, C. R., & Thompson, T. (1969). Self administration of and behavioral dependence on drugs. *Annual Review of Pharmacology*, 9, 483-502. <https://doi.org/10.1146/annurev.pa.09.040169.002411>

Sdoukos, S. S. (2020). Desenvolvendo a linguagem da aceitação com o seu parceiro ou parceira no contexto de um problema de relacionamento. Em L. Weber & J. da Cunha (Orgs.), *Relacionamentos positivos na família* (pp. 233-238). Juruá.

Skinner, B. F. (1953/2003). *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins Fontes.

Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213(4507), 501-504. <https://doi.org/10.1126/science.7244649>

Sociedade Brasileira de Pediatria (2020). Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19. Nota de Alerta.

Torres, N. (2020). Vivenciar um adeus sem despedida: A dor do luto na COVID-19 (Parte 1). <https://comportese.com/2020/07/27/vivenciar-um-adeus-sem-despedidas-a-dor-do-luto-na-covid-19-parte-i>

Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464.

World Bank. (2020, 8 de junho). O COVID-19 Lança a Economia Mundial na Pior Recessão desde a Segunda Guerra Mundial. Comunicado à Imprensa. <https://www.worldbank.org/pt/news/press-release/2020/06/08/covid-19-to-plunge-global-economy-into-worst-recession-since-world-war-ii>

Sobre os autores e organizadores

Alan Souza Aranha

Especialista pelo Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento (ITCR) de Campinas, mestre e doutorando em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo (USP).

Alessandra Turini Bolsoni-Silva

Livre-docente em Psicologia Clínica pela Universidade Estadual Paulista (UNESP-Bauru).

Beatriz Azem Correa

Psicóloga clínica. Mestre em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina (UEL).

Caroline Encinas Audibert

Psicóloga clínica. Mestre e Doutoranda em Ciências da Saúde pela UEL. Faz parte da equipe do Centro Integrado de Neuropsiquiatria e Psicologia Comportamental (CINP).

Catarine Santos Souza

Psicóloga clínica e especialista em Análise do Comportamento e Terapia Analítico-Comportamental pela Unipar-PR. Atualmente é cocoordenadora do Projeto ABPMC Comunidade.

Claudia Kami Bastos Oshiro

Doutora em Psicologia clínica pela USP, mestre em em Educação Especial pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Docente no Departamento de Psicologia Clínica da USP. Pesquisadora afiliada à Universidade de Washington. Vencedora do Prêmio Capes de Tese 2012 na área da Psicologia.

Denis Roberto Zamignani

Psicólogo clínico. Doutor em Psicologia Clínica pela USP, mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Docente do mestrado profissional em Análise do Comportamento Aplicada do Centro Paradigma.

Fernanda Castanho Calixto

Psicóloga clínica. Doutora em Psicologia pela UFS-Car, mestre em Análise do Comportamento pela UEL. Docente e supervisora no Centro Paradigma e Evolucio. Desde 2020, atua como coordenadora da comissão científica da ABPMC.

Gabriela Gonçalves dos Santos Amor

Psicóloga clínica pela Universidade Positivo (UP) e cocoordenadora da Comissão ABPMC Comunidade.

Inaldo Jacinto da Silva Júnior

Psicólogo clínico pela Universidade Metodista de São Paulo (UMESP), especialista em Clínica Analítico-Comportamental e em Neuropsicologia pelo CEPSIC e HC/FMUSP-SP, com formação em Terapias Comportamentais Contextuais pelo Centro Paradigma de Ciências e Tecnologia do Comportamento.

Jocelaine Martins da Silveira

Doutora em Psicologia Clínica. Professora associada do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Larissa Schafranski

Psicóloga clínica. cursando especialização em Terapias Contextuais pelo Instituto Continuum. Faz parte da equipe do CINP.

Liane Dahás

Psicóloga clínica e experimental pela Universidade Federal do Pará (UFPA), mestre e doutora em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA. Coordenadora do Projeto ABPMC Comunidade.

Lucas Polezi do Couto

Psicólogo clínico. Mestrando em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Pós-graduando em Terapias Comportamentais de Terceira Geração (Instituto de Pós-Graduação e Graduação - IPOG) e em Terapia Comportamental Dialética (Centro de Avaliação, Atendimento e Educação em Saúde Mental - CAAESM).

Maíra Melo Silva

Psicóloga clínica, especialista em Neuropsicologia pela Faculdade de Medicina do ABC e em Reabilitação Neuropsicológica pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Mariana Fortes de Sá Pianovski

Psicóloga Infantil e mestre em Psicologia pela UFPR.

Mauro Silva Júnior

Psicólogo. Doutor e mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA. Professor do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UnB) e professor orientador no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Comportamento e no Programa de Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento na UFPA.

Murilo Ramos

Psicólogo clínico. Mestre em Análise do Comportamento pela UEL. Docente do curso de formação em ACT e FAP do Instituto Continuum. Sócio-fundador do CINP.

Nione Torres

Psicóloga clínica, especialista em Docência do Ensino Superior pela UEL e mestre pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Formação em Terapia Comportamental Dialética-Behavioral pelo Tech/The Linehan Institute-Seattle (EUA).

Oriana Comesanha e Silva

Psicóloga clínica. Especialista em Terapia por Contingência de Reforçamento pelo ITCR e mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA.

Roberta Kovac

Psicóloga clínica, mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento pela PUC-SP e doutora em Psicologia Clínica pela USP. Docente do mestrado profissional em Análise do Comportamento Aplicada do Centro Paradigma.

Roberto Alves Banaco

Psicólogo clínico. Doutor em Ciências pela USP. Professor e pesquisador no Centro Paradigma.

Simone Martin Oliani

Psicóloga clínica. Mestre em Análise do Comportamento e especialista em Psicoterapia Analítico Funcional pela UEL. Atualmente é coordenadora nacional da ABPMC Comunidade e membro da diretoria da ACBS Brasil.

Stélios Sant'Anna Sdoukos

Psicólogo clínico pela UFPR com formação em Terapia Comportamental e Cognitiva pelo CETECC. Mestre em Análise do Comportamento pela UEL. Responsável Técnico da Operantis - Psicologia e Análise do Comportamento.

Talita Pereira Dias

Psicóloga clínica especialista em Terapia Comportamental pelo ITCR (Campinas) e pós-doutoranda pela UFSCar com estágio na Universidade de Granada, Espanha.

Vera Regina Lignelli Otero

Psicóloga clínica. Atua na Clínica ORTEC em Ribeirão Preto (SP). Docente do Instituto Continuum de Londrina (PR) e do Instituto de Análise do Comportamento de Ribeirão Preto (SP).

Zilda Aparecida Pereira Del Prette

Psicóloga. Mestre em Psicologia pela UFPB, doutora em Psicologia pela USP e pós-doutora em Psicologia das Habilidades Sociais pela Universidade da Califórnia. É pesquisadora nível IA do CNPq e professora titular da UFSCar, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da mesma universidade e ao Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia sobre Comportamento, Cognição e Ensino (INCT-ECCE).