

# PANDEMIA, TECNOLOGIA E SEUS REFLEXOS NAS RELAÇÕES FAMILIARES

PANDEMIC, TECHNOLOGY AND THEIR REFLEXES ON FAMILY RELATIONSHIPS

*Bruna Vieira Esteves dos Santos\**  
*Natasha Reis de Carvalho Cardoso\*\**

## Resumo:

O artigo visa realizar uma breve análise quanto aos impactos da pandemia da COVID-19 nas relações familiares, por meio da leitura e críticas de pesquisas que demonstram como o uso imoderado das tecnologias durante esse período impactou significativamente as relações familiares, principalmente no que tange à saúde mental dos seus membros, causadas principalmente pelo isolamento social compulsório. Além disso, também discorre sobre os efeitos do uso constante das tecnologias na saúde de crianças e adolescentes. Por fim, o artigo traz algumas soluções para o uso equilibrado das novas tecnologias e como elas podem ser utilizadas a nosso favor, em detrimento de sua primária nocividade.

Palavras-chave: COVID-19. Direito de família. Reflexos sociais. Novas tecnologias. Saúde mental.

## Abstract:

The essay intended to analyze some impacts of the pandemic on family relationships through research that demonstrates how the immoderate use of technologies during this period significantly affected the mental health of people because of some symptoms of stress, anxiety, and the emergence of a lot of syndromes, such as burnout, caused mainly because of the social isolation. Furthermore, the essay also writes about some adverse effects on children and teenagers. Finally, it will develop solutions for the moderate use of technologies and how they can be used on our behalf, rather than the eventual harmfulness.

Keywords: COVID-19. Family law. Social impact. New technologies. Mental health.

---

\* Mestranda em Direito Econômico e Economia Política na Faculdade de Direito da USP (FDUSP). MBA em Gestão Tributária pela USP/Esalq. Bacharela em Direito pela FDUSP. Pesquisadora do NEF-FGV/SP e do NUPEM-IBDT. Membro do CJA-CBMA. Advogada. *E-mail*: bruna.vieira.santos@usp.br.

\*\* Mestranda em Direito Civil na Faculdade de Direito da USP (FDUSP). Pós-Graduada em Direito Empresarial pela FGV. Bacharela em Direito pela FDUSP. Extensão universitária pela Universität Zürich (UZH- Suíça). Assessora de Ministra do Superior Tribunal de Justiça (STJ). *E-mail*: natasha.cardoso@usp.br.

## 1. Introdução

Ao tempo da escrita desse artigo, em março de 2022, o vírus da COVID-19 já afetou mais de 29,9 milhões de cidadãos no Brasil, com mais de 660 mil mortes e, apesar dos avanços da vacina, muito provavelmente a doença continuará convivendo com todos nós (BRASIL, 2022).

Durante o período mais disseminado da doença, diversos países restringiram a liberdade de locomoção e atividades dos cidadãos, trazendo impactos significativos na saúde, economia, educação e nos índices de desigualdades na população (MACLEAN; HITCHINGS, 2020, p. 279).

No limiar desses problemas que transcendem a esfera da saúde pública e da economia, o direito privado, as ciências sociais e a psicologia, por exemplo, foram levados a discutir sobre diversos temas interdisciplinares que envolvem as relações familiares, e, principalmente, a saúde mental dos seus membros. A reflexão é importante, pois aspectos psicológicos interferem diretamente nas relações humanas, e, por consequência, no crescimento econômico de um país (ANDRADE, 2022, p. 174-178).

A saúde mental debilitada, ocasionada ou agravada pelo isolamento social, contribuiu para o aumento dos casos de violência intrafamiliar, com progressivos números de violência doméstica (LEPIN MOLINA, 2020, p. 23-29) e aumento do índice de divórcios, quer ocasionados pelo maior convívio entre os membros do casal num mesmo espaço – com nítidas incompatibilidades até então desvalorizadas –, quer pelo adiamento da formalização de decisões previamente tomadas (PINHEIRO, 2021, p. 404).

Além da saúde mental e a crise econômica terem contribuído fortemente com tais consequências, outros problemas familiares surgem no decorrer das questões ligadas ao coronavírus. Citam-se alguns exemplos, como o aumento dos casos de abandono familiar de crianças, esgotamento mental e físico de muitas mulheres com acúmulo de funções,<sup>1</sup> falência do sistema educacional e do aprendizado de jovens<sup>2,3</sup> e problemas nos

---

<sup>1</sup> Os efeitos dos estereótipos de gênero na distribuição de tarefas em casa possuem grande repercussão para as mulheres, que acabam acumulando funções com a maternidade, meio profissional e cuidados da casa (MENEZES; AMORIM, 2020, p. 5-8). Ademais, em estudo feito na Itália, mulheres reportaram um acúmulo e sobrecarga de trabalho e de responsabilidades perante a família (MAZZUCHELLI; BOSONI; MEDINA, 2020, p. 706). Já no Brasil, dados divulgados pelo IBGE (NETO, 2019) apontam que a taxa de realização de afazeres domésticos das mulheres foi em média de 21,3 horas por semana, enquanto os homens teriam em média 10,9 horas, representando metade do trabalho do sexo feminino.

<sup>2</sup> Com as restrições da pandemia, o uso dos meios digitais foi a maneira encontrada por muitos estados para a continuidade de atividades educacionais. No entanto, dados estimam que durante esse período da pandemia, os estudantes dos anos finais do Ensino Fundamental regrediram, em média, até quatro anos em leitura e língua portuguesa, de acordo com a análise do desempenho no Sistema de Educação Básica (EDUCAÇÃO..., 2021).

<sup>3</sup> Além disso, dados de 2019 indicam que 40 milhões de brasileiros não têm acesso à Internet (SOUTO, 2021).

centros de justiça juvenil, onde adolescentes são privados de liberdade e de visitação para prevenir o contágio.<sup>4/5</sup>

Não há que se olvidar o uso massivo e imoderado de tecnologias durante esse período. Apesar de a sua imprescindibilidade para diminuir o contágio do vírus – tendo em vista o isolamento social a todos imposto –, foram inúmeras as repercussões negativas à saúde mental de muitos indivíduos, tendo em vista o surgimento cada vez mais frequente de episódios ansiolíticos e de violência na comunidade, a perpetuar um círculo vicioso sem fim dos problemas acima mencionados<sup>6</sup> (RIVA; MANTOVANI; WIEDERHOLD, 2020, p. 581).

Portanto, o que se pretende nesse artigo é demonstrar como o uso imoderado de tecnologias durante esse período de confinamento acabou por agravar problemas relativos à saúde mental dos indivíduos, e assim perpetuar o ciclo de violência intrafamiliar e distanciamento entre os membros.

Para tanto, o artigo será dividido em quatro partes essenciais. Em um primeiro momento, será realizado um breve panorama sobre algumas das medidas inovadoras adotadas pelos países ao redor do mundo para combater o vírus, como as *support bubbles*, o distanciamento social, o trabalho em *home office* e as escolas *online*.

Em um segundo momento, será abordada a questão da necessidade de se zelar pela aplicação do princípio da segurança jurídica em relação ao uso imoderado de novas tecnologias, a fim de demonstrar, brevemente, reflexos que essa tecnologia traz para os cidadãos.

Na sequência, apresentar-se-á de que formas o período pandêmico e o uso imoderado das novas tecnologias – sob a finalidade de substituir o contato pessoal a evitar o contágio do vírus – influenciaram negativamente a saúde mental dos indivíduos, trazendo diversos estudos realizados em outros países a contextualizar o cenário. Ademais, também se demonstrará como uma piora na saúde mental dos indivíduos acaba por gerar um ciclo de maior violência intrafamiliar, e dos membros em geral da sociedade a influenciar o surgimento dos diversos problemas já acima mencionados.

---

Isso não é uma realidade apenas no Brasil, havendo ainda em diversos países um número desproporcional de crianças sem acesso à Internet, em que famílias têm de dividir um só computador, ou outras que nem ao menos o possuem (GOLDSCHMIDT, 2020, p. 89).

<sup>4</sup> Em março de 2020, a Comissão Interamericana de Direitos Humanos (CIDH) solicita aos Estados a garantia da saúde e integridade das pessoas privadas de liberdade e de suas famílias diante da COVID-19 (OEA, 2020).

<sup>5</sup> No mesmo sentido, Lynch e Kilkelly (2021, p. 286-304).

<sup>6</sup> O confinamento acabou exercendo uma pressão sobre a saúde mental, notadamente com problemas de ansiedade, depressão e vícios, mostrando que houve um aumento nas mudanças no plano emocional, como irritabilidade, sentimento de impulsividade e agitação (ZEBDI *et al.*, 2021, p. 2).

E por fim, serão abordadas algumas possíveis soluções das questões apresentadas, principalmente com a discussão a respeito da imprescindível melhora à saúde mental dos indivíduos para se ter uma comunidade muito mais saudável e produtiva economicamente. Dessa forma, discutir-se-á diversas formas de se garantir tal intento, seja por meio de políticas públicas que garantam maior facilidade nas denúncias de violências ou por meio de criação de centros de apoio psicológico, ou seja, pela conscientização do imprescindível uso equilibrado das novas tecnologias.

## 2. Medidas adotadas na diminuição do contágio do vírus

Globalmente, diversos países criaram, testaram e implementaram muitas estratégias para reduzir os efeitos drásticos causados pela pandemia à economia, saúde e sociedade em geral. Foram casos de completo *lockdown*, para outros com estratégias de distanciamento físico mais bem planejadas. Um desses países foi a Nova Zelândia, que ganhou reconhecimento internacional como um dos países que melhor gerenciou a crise da COVID-19 (FRIEDMAN, 2020). Uma das chaves dessa administração foi o uso de *support bubbles* (TROTTER, 2021, p. 2).

Esse mecanismo foi um jeito de reimaginar os espaços de convivência, de forma a possibilitar um contato mais próximo entre as pessoas durante a pandemia, ao interligar duas casas. Concretizava-se e se regulamentava o número de pessoas com que um indivíduo poderia coabitar, determinando-se um prazo limite para que negociassem com aqueles que conviveria, a fim de limitar o convívio físico apenas entre esses membros.

Assim, se os integrantes escolhidos estivessem em uma *support bubble*,<sup>7</sup> a situação se enquadraria como se estivessem em uma única casa isolada e não precisariam manter distanciamento social com as pessoas de dentro. O objetivo foi aumentar o nível de convivência e de interações, mas mantendo o distanciamento social para mitigar o espalhamento do vírus.

Dessa forma, criou-se uma possibilidade de novos relacionamentos se desenvolverem e uma nova forma de fortalecimento de laços familiares, importante mecanismo para apaziguar os efeitos da COVID-19 e do isolamento social que nem mesmo as novas tecnologias foram capazes de suportar ou substituir.

---

<sup>7</sup> Nos países em que se adotou, havia certas restrições e requisitos para a formação do grupo, sendo apenas alguns grupos de indivíduos que poderiam ser admitidos. O Reino Unido é um exemplo de país em que se utilizou esse mecanismo, conforme o seu regulamento (UNITED KINGDOM, 2020). Em Wales, também foi utilizada essa ferramenta como forma de limitar as restrições de isolamento feitas pelo governo e possibilitar a convivência entre parentes, como avós e seus netos (COVID..., 2021). O conceito ficou tão famoso que acabou se tornando uma linguagem médica posteriormente, como uma nova forma de equilibrar o distanciamento social e o convívio familiar.

Além desse mecanismo inovador, muitos outros países, como o Brasil, utilizaram-se da possibilidade do *home office* para garantir o distanciamento social. Ademais, as escolas também consagraram o modelo *online* para continuarem as suas atividades.

Portanto, o isolamento familiar e social em inúmeros países, foi uma medida drástica necessária para se combater o vírus. De um lado, houve redução do convívio familiar e enfraquecimento de vínculos entre os parentes, com alterações frequentes e limitativas na convivência dos filhos e até mesmo de sua guarda. Por outro, houve o desenvolvimento de novas tecnologias para permitir um contato mais virtual entre esses membros, e preservar direitos à convivência familiar das crianças e adolescentes (art. 227, da CF; arts. 4º, 19, da Lei n. 8.069/90; art. 1º, da Lei n. 12.010/09, art. 9.3, do Decreto n. 99.710/90).

Nota-se que durante o período foram adotadas estratégias que permitiram um reforço nos laços familiares e sociais para mitigar os problemas decorrentes do isolamento. Assim, frequentemente foram utilizadas ferramentas tecnológicas para apaziguar o distanciamento, tais como o uso de videochamadas ou reuniões *online*, ou frequente contato por mensagens eletrônicas. O problema, entretanto, está presente na segurança jurídica e no reconhecimento do liame do uso benéfico das tecnologias, em detrimento de seus eventuais malefícios.

### 3. Da necessária aplicação da segurança jurídica sobre o uso imoderado de novas tecnologias

Como se é sabido, a segurança jurídica nada mais é do que uma consequência da ordem jurídica presente num Estado Democrático de Direito. Consequentemente, o conceito de segurança jurídica é amplo e evolui com a sociedade, o que acaba permitindo a agregação de uma dimensão valorativa à ideia de segurança e justiça (TORRES, 2019, p. 198-199). Essa evolução está presente no cenário discutido no presente artigo referente aos efeitos da COVID-19, principalmente nos efeitos causados pela virtualização das relações humanas e seus impactos na saúde mental. Vale destacar que tal evolução não representa um abandono da segurança jurídica atrelada à certeza e à continuidade de um direito, mas a preocupação em agregar a situação analisada em uma dimensão valorativa e condizente com o ideal democrático presente no Estado de Direito.

Isto é, a perspectiva da segurança jurídica nas relações humanas virtualizadas no contexto pandêmico acaba sendo um paradoxo, pois não se trata apenas de analisar um valor protegido pelo Estado, mas sim de entender as garantias – formais e materiais – que podem ser asseguradas aos cidadãos para que estes tenham uma melhor qualidade de vida em um contexto social permeado pelo caos socioeconômico e político.

Dessa forma, de acordo com os ensinamentos de César García Novoa (2013, p. 54), a segurança jurídica pode ser dividida em: (i) segurança de orientação, baseada na previsibilidade das regras de conduta, o que contribui para manter uma estabilidade entre as relações geridas pela Internet no contexto da COVID-19; e (ii) segurança de realização ou segurança aplicativa, que diz respeito à garantia da aplicação das regras de conduta abstratas a cada situação concreta, com respeito ao determinado por elas e sem variação de critérios na solução de questões similares, de modo a zelar pela boa convivência durante e após a pandemia.

Nesse sentido, discute-se a segurança jurídica existente na aplicação e uso imoderado de novas tecnologias dentro do fenômeno de distanciamento social e modernização das relações humanas impulsionadas pelo coronavírus. Isto porque a segurança jurídica possui núcleos funcionais que operam mediante as funções de certeza, confiabilidade e estabilidade sistêmicas, questões essenciais para se entender os impactos do uso da tecnologia à sociedade.

No caso, a certeza e confiabilidade da tecnologia no uso das relações humanas são atendidas pelo uso da tecnologia no intento de se transformar os formatos tradicionais em formatos capazes de amparar e auxiliar os mais diversos públicos. Contudo, essa diversificação, ainda que seja amparada em ferramentas tecnológicas confiáveis e utilizáveis, pode afetar a privacidade dos usuários, suas relações pessoais e a saúde mental (DONEDA, 2019, p. 182).

Tal questão relacionada à privacidade<sup>8</sup> faz-se presente quando da análise da segurança jurídica, justamente por ser um direito de personalidade associado à questão da dignidade da pessoa humana, assumindo destaque no tocante a proteção da personalidade e intimidade (SARLET; MARINONI; MITIDIERO, 2019, p. 448). Isso porque a palavra privacidade prevê inviolabilidade da intimidade, da vida privada, da honra e da imagem, da casa e do sigilo de correspondências e comunicações (SAMPAIO, 1998, p. 57-60). E, nos termos do ordenamento jurídico brasileiro, a privacidade também é tida como inviolabilidade da vida privada, pautada em uma noção de intransponibilidade,<sup>9</sup> e, em termos tecnológicos, embora o conteúdo de proteção da privacidade não seja claro e sua acepção conexa à privacidade e à tecnologia não seja evidente, tem-se a preocupação por se proteger a personalidade e a intimidade.<sup>10</sup>

Sem dúvidas, a intensificação do uso do contato virtual amparada pelo desdobramento da pandemia, ocasionou mudanças significativas no dia a dia das pessoas

<sup>8</sup> A Constituição de 1824 já previa a privacidade em seu art. 179, VII e XXVII, mas como reflexo da inviolabilidade do domicílio e das correspondências.

<sup>9</sup> Vide art. 21 do Código Civil.

<sup>10</sup> Nestes termos, vide art. 3º, inciso II do Marco Civil da Internet e art. 2º, inciso II da LGPD.

e suas relações pessoais, principalmente por conta dos efeitos gerados (SARLET; MARINONI; MITIDIERO, 2019, p. 460). Até porque perdura a dúvida de como os responsáveis por fornecerem as plataformas de comunicação utilizam os dados dos usuários, já que a privacidade abrange tanto a esfera estritamente individual do sujeito – seu núcleo pessoal –, quanto um espectro mais amplo, inerente às relações do indivíduo com os demais, que, caso não sejam bem delimitadas, podem trazer prejuízos psicológicos e afetar seu núcleo afetivo e familiar, caso não esteja presente a segurança jurídica necessária ao indivíduo que faz uso das plataformas (QUEIROZ, 2019, p. 15-21).

O fornecimento de novas tecnologias precisa se atentar para a obediência e aplicação de princípios que devem nortear a privacidade dos usuários para garantir a segurança jurídica nas relações em geral (DONEDA, 2019, p. 182), tais como: (i) publicidade, já que é necessário o conhecimento público da existência de banco de dados; (ii) finalidade, a qual é voltada para entender os objetivos por trás do fornecimento da tecnologia; (iii) exatidão, pois os dados precisam ser correspondentes a realidade; (iv) livre acesso; e (v) segurança física e lógica, referente ao resguardo dos dados.

Como se nota, a certeza e confiabilidade da tecnologia, para fins de segurança jurídica nas relações, não são de caráter absoluto. Por outro lado, elas funcionam como diretrizes, que devem ser seguidas em todas as operações de tratamento, independentemente de base legal ou contexto; as demais regras densificam esses princípios, buscando aplicá-los em concreto (QUEIROZ, 2019, p. 15-21).

Por sua vez, a estabilidade intrassistêmica do uso das novas tecnologias confere previsibilidade a partir da hierarquia e relações de coordenação e subordinação entre competências, princípios e regras jurídicas, previsibilidade e estabilidade das relações e, principalmente, pela abertura axiológica do sistema jurídico, com sua diferenciação em relação aos demais sistemas e dever de preservação dos valores institucionalizados (ZANON, 2013). E, conforme a comunicação entre certeza e coerência, a confiabilidade funcional determina, operacionalmente, a confiança dos sujeitos na normalidade do sistema.

Assim, a confiabilidade sistêmica depende de um estado de normalidade, entendido como estabilidade de expectativas sobre a atuação do plexo de competências com preservação dos direitos e liberdades fundamentais, segundo critérios de proporcionalidade, quanto à relação entre meios e fins, e observadas as garantias constitucionais da (i) privacidade (art. 2º, I, LGDP e art. 5º, II e X, CF) e da (ii) autodeterminação informativa (art. 2º, II, LGDP), por exemplo (TORRES, 2019, p. 240).

Por isso, nas relações humanas tecnológicas, as quais tiverem seu fortalecimento com a pandemia, é necessário que o Estado fique atento aos reflexos que essas novas tecnologias e seu uso imoderado trazem para seus cidadãos, já que, como será demonstrado mais adiante, há uma faceta de benefícios e malefícios.

#### 4. Uso imoderado de novas tecnologias durante a pandemia: benefícios ou malefícios?

A tecnologia, desde muito antes da pandemia, já vinha trazendo diversos benefícios, mas também discussões e polêmicas jurídicas para as relações familiares. Um exemplo muito claro disso é quando se reflete a respeito dos diversos aplicativos de relacionamento, que, por meio de algoritmos específicos, indicam o nosso “par perfeito” conforme o preenchimento de alguns formulários. Há ainda situações jurídicas decorrentes desse novo estilo que foram postas em xeque com o meio virtual: será que duas pessoas que se conheceram na Internet e continuaram mantendo contato por longos períodos, com encontros virtuais entre as famílias do casal, conversas por longos períodos, já podem ser consideradas em união estável?

Outras questões no âmbito jurídico também surgem,<sup>11</sup> como a possibilidade de traição virtual, prova nas ações de família por violência doméstica, disponibilização de e-mails para filhos, exploração virtual da vida dos filhos em redes sociais, *cyberbullying* ou *cybercrimes*.

Portanto, não há dúvidas que as inúmeras transformações tecnológicas trouxeram um grande impacto no meio jurídico e especificamente no direito de família. Ademais, não há que se negar que foi esse uso massivo de tecnologias o responsável por permitir uma maior efetividade e eficácia no combate ao coronavírus.

##### 4.1. Tecnologias no combate ao coronavírus e seus reflexos

Durante esse período, estudos foram extensivamente realizados com inteligência artificial, a qual foi introduzida em aplicativos para, por exemplo, prever efetivamente onde o vírus poderia estar e para facilitar o desenvolvimento de uma vacina efetiva (SATHISH *et al.*, 2020, p. 227). Auxiliou a detectar o contágio do vírus ou monitorar a temperatura do corpo, por meio de sensores corporais (HANTRAIS *et al.*, 2021, p. 259). Ademais, a telemedicina chegou a avançar significativamente nesse período.<sup>12</sup>

No entanto, apesar de as oportunidades criadas por essas tecnologias, o risco também foi elevado. As consequências negativas e nocivas foram inúmeras. Além daquelas que transcendem o escopo do presente artigo – como os prováveis enviesamentos

<sup>11</sup> Sobre essas questões, Ehrhardt Júnior (2020, p. 1.527-1.540).

<sup>12</sup> A telemedicina foi regulada originalmente pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em 2002 por meio da Resolução CFM n. 1.643/2002, mas seria limitado ao atendimento de pacientes em locais remotos, com escassez de profissionais médicos, e ainda assim com determinados requisitos. No entanto, em 2020, a fim de proporcionar maior disponibilidade desse método clínico, o Congresso publicou a Lei n. 13.989/2020 que autorizou a telemedicina em caráter emergencial, permitindo o atendimento virtual.



nos critérios utilizados para seleção de dados para algoritmos em tecnologia artificial ou o aumento nos casos de *cybercrimes*<sup>13</sup> – a mais discutível foi a referente às repercussões nocivas na saúde mental dos membros familiares, decorrentes do uso imoderado e inconsequente das novas tecnologias.

O problema, portanto, está na unidade do núcleo familiar, em que parentes estão com seus trabalhos em *home office*, filhos com escolas *online* e o tempo família-trabalho deve ser reconciliado (GHISLIERI *et al.*, 2021, p. 229). Esses problemas são ainda particularmente desafiadores para as mulheres.<sup>14</sup>

Nesse sentido, percebe-se a pressão prolongada que a pandemia do coronavírus trouxe sobre os membros familiares, inseridos em contato mais contínuo num espaço limitado (por força de restrições à circulação e da interrupção de atividade escolar e profissional presencial), e expostos a notícias constantes de mortes, riscos à saúde, retração econômica, entre outros.

O cenário é drástico e potencializa desentendimentos que agravam os índices de violência intrafamiliar e doméstica. O que, infelizmente e de fato, ocorreu.<sup>15</sup> Os índices de violência doméstica e intrafamiliar foram crescentes durante o período, e os motivos são diversos, perpassando desde a assimetria ou controle de seus membros familiares, até pela saúde mental debilitada deles ou por vícios em substâncias ainda não resolvidos (SMYTH *et al.*, 2020, p. 4).

Assim, se para muitos ao redor do mundo a experiência do *lockdown*, com longos períodos de confinamento em casa significou um impacto positivo em suas vidas, por considerá-la um lugar de segurança, acolhimento e amor; para outros, significou a convivência mais frequente em um lugar de medo, abuso e intimidação.

---

<sup>13</sup> Houve um aumento dramático desses crimes virtuais: fraudes, estelionato, discurso de ódio, exploração sexual de crianças e adolescentes, dentre outros (HANTRAIS *et al.*, 2021, p. 264).

<sup>14</sup> Dados importantes demonstram que trabalhar de casa tem um impacto diferente para as mulheres, que providenciam cuidados com as famílias e acabam tendo de limitar suas oportunidades de trabalho (MAZZUCHELLI; BOSONI; MEDINA, 2020, p. 688). Ademais, em estudo feito na Itália, o qual mostra as estratégias que são adotadas por familiares para administrar seus empregos e cuidados da família, corrobora as diferenças de gênero ainda marcantes: Enquanto 41,6% dos homens deixam seus filhos aos cuidados de suas esposas, apenas 19,6% das mulheres o fazem em relação a seus maridos (MAZZUCHELLI; BOSONI; MEDINA, 2020, p. 701-702). Dados que demonstram como o cuidado dos filhos e da casa ainda é deixado para a figura feminina administrar.

<sup>15</sup> Isso porque já há estudos que demonstram que o risco de famílias violentas é maior para aqueles que estão economicamente em desvantagem ou com problemas financeiros (SMYTH *et al.*, 2020, p. 5).

## 4.2. Impactos do uso imoderado das tecnologias e a saúde mental

Além desses problemas de violência intrafamiliar, mas também como uma das prováveis causas dele, surge a questão muito discutida das repercussões da pandemia e do uso imoderado de novas tecnologias na saúde mental dos indivíduos.

Isso porque, se a COVID-19 tem consequências incontroversas à saúde física dos envolvidos, e é imprescindível o distanciamento social, não se pode olvidar que o mesmo isolamento também gera consequências graves à saúde psíquica, principalmente às crianças (ROCHA *et al.*, 2021, p. 3.485).<sup>16</sup> Em paralelo a isso, familiares e crianças aumentam o uso das tecnologias para se conectar uns aos outros<sup>17</sup> e com terceiros, por exemplo, do ambiente de trabalho (com uso de aplicativos para reuniões, e, assim, conexão em tempo integral).

Por isso, em consonância a esse crescente uso das tecnologias, alguns estudantes e pesquisadores se atentaram às consequências do teletrabalho na saúde mental, como estresse, crise de ansiedade, depressão e carga de trabalho alta. Ademais, também se observou o desenvolvimento crescente de doenças decorrentes diretamente do uso imoderado das novas tecnologias, como a “fadiga do zoom”, ou casos como o *burnout* – considerado atualmente, como doença ocupacional, a ensejar direito à licença médica remunerada pelo empregador,<sup>18</sup> além dos efeitos nocivos à saúde física, como problemas de coluna e musculatura (GHISLIERI *et al.*, 2021, p. 230).

Pesquisas ainda revelam que o grande índice de ansiedade nas crianças e adolescentes está intimamente relacionado ao aumento do uso das tecnologias para se conectar mais frequentes durante o período da pandemia, seja por meio de mídias sociais ou videochamadas (DROUIN *et al.*, 2020, p. 730).

Além disso, há dados que demonstram um nível alto de ansiedade entre estudantes universitários durante a pandemia, e, para driblar esses efeitos, estudos já apontam em favor do uso de inteligência artificial como um mecanismo a prever quais estudantes estariam mais suscetíveis à ansiedade, a fim de que pudesse monitorar e possibilitar uma intervenção precoce (ALHARTHI, 2020, p. 218).<sup>19</sup>

<sup>16</sup> No Brasil, em relação às alterações comportamentais das crianças ou dos adolescentes desde o início da pandemia – decorrentes também das drásticas mudanças de rotina –, 73% dos responsáveis por elas afirmaram observar as diferenças (ROCHA *et al.*, 2021, p. 3.490).

<sup>17</sup> Em estudo realizado nos Estados Unidos em março de 2020, demonstrou-se que índices moderados a graves de sintomas de ansiedade foram reportados por 49,6% dos participantes e 62,7% afirmam ter crianças com esses sintomas também. Quanto ao uso imoderado das tecnologias, 92,3% dos familiares adultos demonstram ter aumentado o seu acesso, assim como 82,3% das crianças (DROUIN *et al.*, 2020, p. 730).

<sup>18</sup> A síndrome de *burnout* (“Síndrome do Esgotamento Profissional”) já integra o rol de doenças ocupacionais do Ministério do Trabalho e Emprego, inserido no anexo II do Regulamento da Previdência Social, conforme previsto no art. 20 da Lei n. 8.213/91.

<sup>19</sup> Os dados apontaram basicamente três fatores que possibilitam prever a ansiedade em crianças e adolescentes:

O impacto da COVID-19, portanto, é grande e vem causando significativos efeitos na sociedade. Um estudo na China, por exemplo, valorou os impactos psicológicos no início da pandemia, encontrando um total de 53,8% com prejuízos na saúde mental, sendo que 16,5% teriam reportado índices moderados a severos de depressão, além de 28,8% terem reportado sintomas severos de ansiedade (WANG *et al.*, 2020).

Assim, se de um lado as mídias sociais passaram a ser uma das ferramentas mais utilizadas durante a pandemia e fizeram ser possível continuar alguma interação social durante a quarentena (RIVA *et al.*, 2020, p. 585),<sup>20</sup> de outro geraram diversos problemas decorrentes do seu uso imoderado, principalmente no que se refere à saúde mental. O aumento nos sintomas de ansiedade e exaustão mental, decorrentes da grande quantidade de informações que as mídias sociais providenciam<sup>21</sup> são exemplos claros do cenário (WHO, 2020, p. 1).

O problema é que não se sabe se é a ansiedade que causa o aumento do uso de mídias sociais ou se é o aumento das redes sociais que causa a ansiedade (DROUIN *et al.*, 2020, p. 731).<sup>22</sup>

Dessa forma, o confinamento em conexão com o uso imoderado das tecnologias acabou por exercer uma grande pressão sobre a saúde mental, decorrendo daí problemas com ansiedade, depressão e vícios dentro das relações intrafamiliares (ALHARTHI, 2020, p. 218). Os fatores suscetíveis de favorecer essas manifestações são múltiplos: a diminuição de encontros sociais, isolamento, sentimentos de solidão e falta de liberdade que não conseguem ser apaziguados pelo uso das tecnologias, mesmo por meio de diversas mídias sociais.

## 5. Soluções pós-pandêmica e tecnologias como aliadas no combate de seus efeitos nocivos

Se a tecnologia possui o potencial de provocar inúmeros problemas nas relações, pode também ser uma grande aliada para reforço de vínculos. Assim, as alternativas para manter o convívio por meios virtuais, como as videochamadas por

---

i) o gênero; ii) apoio suficiente de familiares e amigos; iii) renda familiar fixa.

<sup>20</sup> No mesmo sentido, Drouin *et al.* (2020, p. 727).

<sup>21</sup> Além disso, o aumento do uso de videochamadas e encontros virtuais está gerando mais ansiedade, cansaço e preocupações. Essa exaustão tecnológica é gerada principalmente pela falta de contato visual, limitados sinais não verbais, que demandam muito mais da pessoa do que um encontro de forma pessoal (WIEDERHOLD, 2020). De um lado, as mídias sociais trazem impactos positivos ao possibilitar o acesso a maior informação pelos cidadãos, mas de outro explora os medos, incertezas e ansiedade causados pela COVID-19 (HANTRAIS *et al.*, 2021, p. 264).

<sup>22</sup> Apesar das dúvidas, estudos no Brasil apontam que um dos comportamentos apresentados pelas crianças e adolescentes foi o aumento no uso do celular (77%), havendo, assim, maiores níveis de ansiedade e estresse (ROCHA *et al.*, 2021, p. 3.490).

aplicativos ou plataformas de videoconferência, apresentam-se como um espaço seguro para se preservar os eventuais vínculos enfraquecidos pelo isolamento compulsório.

Outro mecanismo utilizado durante o período e que até hoje auxilia muito na preservação de laços familiares em situações de conflito foi a possibilidade de realizar audiências virtuais de conciliação no âmbito dos Centros Judiciários de Solução de Conflitos e Cidadania (CEJUSC),<sup>23</sup> prezando-se, muitas vezes, pelo diálogo, em detrimento do conflito.

Quanto aos crescentes índices de violência doméstica, é imprescindível dialogar a respeito de sistemas de proteção e denúncia que permitam coibir o desenvolvimento desse cenário, seja por meio telefônico ou virtual.<sup>24</sup> Ademais, uma estratégia interessante seria o uso de tecnologias para receber informações e monitorar agressores, enviando avisos para a vítima e autoridade policial, sempre que um deles violar medidas protetivas ou ainda monitoramento do devedor de alimentos preso em regime domiciliar, para saber se está efetivamente cumprindo com sua pena (EHRHARDT JÚNIOR, 2020, p. 1.538).

Ademais, deve-se ter diversos cuidados no uso imoderado das novas tecnologias pelas crianças e adolescentes no período pós-pandemia. Deve-se, portanto, trazer maior orientação e acompanhamento – já que é consagrado que não possuem o discernimento e maturidades suficientes para avaliar as repercussões de sua imagem nas redes, criando rastros que podem servir de manipulação futura (TEPEDINO; TEIXEIRA, 2020). Portanto, o período deve despertar nos pais a relevância de desenvolver junto aos filhos a indispensável educação digital, para que assim possam fazer o bom uso da Internet e se proteger dos perigos do ambiente virtual.

Quanto às possíveis melhorias na saúde mental dos indivíduos, é possível se discutir a respeito de diversas outras formas de tecnologias que permitem melhorar a qualidade de vida, e reduzir a carga psicológica negativa da pandemia. São as denominadas *Positive Technologies* (RIVA *et al.*, 2020, p. 581). Nessa espécie de tecnologia, são manipuladas certas experiências e características pessoais para induzir e promover um bem-estar pessoal, utilizando-se de mecanismos que induzam experiências prazerosas e positivas (*Hedonic Technologies*), promovam um sentimento de autorrealização

---

<sup>23</sup> No Chile, por exemplo, as tecnologias também foram utilizadas nos tribunais, para a realização de audiências virtuais (LEPIN MOLINA, 2020, p. 24-25).

<sup>24</sup> No Brasil, a fim de diminuir os índices de violência doméstica, foi promulgada a Lei n. 14.188/2021, que define o programa de cooperação sinal vermelho contra a violência doméstica como uma das ferramentas para o enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher previstas na Lei n. 11.340/2006. Assim, mulheres em situação de violência doméstica ou familiar terão a oportunidade de, reservadamente, fazer denúncia e pedir socorro em repartições públicas e estabelecimentos comerciais. Ademais, a lei também criou o tipo penal de violência psicológica contra a mulher, situação vivenciada por muitas mulheres durante a pandemia.

(*Eudaimonic Technologies*) e desenvolvam um sentimento de integração e conexão com grupos e organizações (*Social/Interpersonal Technologies*) (RIVA *et al.*, 2020, p. 582). Essas tecnologias, portanto, teriam o potencial de reduzir os impactos drásticos que a pandemia tem trazido à saúde mental dos indivíduos.

Outros estudos têm mostrado que tecnologias de realidade virtual representam um campo eficaz para induzir e regular emoções (POWERS; EMMELKAMP, 2008, p. 561-569).<sup>25</sup> Além dessas tecnologias, há muitos aplicativos que vêm também trazendo benefícios para a melhora na ansiedade, depressão e qualidade de vida, como o *mHealth*<sup>26</sup> ou os videogames.<sup>27</sup> Assim, poderiam ser ferramentas úteis para administrar o estresse objetivando amenizar os efeitos do estresse pós-traumático e generalizado causado pela pandemia.<sup>28</sup>

Além disso, redes de apoio psicológico devem ser habilitadas, no mesmo sentido que o incentivo ao fortalecimento de laços familiares e sociais, a fim de reduzir os drásticos impactos causados. Diversos países já abriram *call centers* e plataformas *online* para providenciar conselhos psicológicos para pacientes e seus membros familiares afetados pela pandemia (DUAN; ZHU, 2020, p. 300-302),<sup>29</sup> o que poderia ser uma alternativa viável a ser implementada no Brasil.

## 6. Conclusão

É claro que o impacto da pandemia do coronavírus repercutiu não apenas na saúde pública e na economia, mas também na vida e nas relações familiares. Assim, apesar da atuação do Governo estar na implementação de políticas públicas, deve-se refletir sobre outras questões também consequentes da pandemia, como a saúde mental dos membros familiares, prejudicada, muitas vezes, pelo uso imoderado de novas tecnologias. Por isso, é importante que as políticas sociais que envolvam a saúde sejam direcionadas a grupos específicos envolvendo saúde mental e emocional durante as crises.

---

<sup>25</sup> No mesmo sentido, Hadley *et al.* (2019).

<sup>26</sup> Sobre o tema, Linardon *et al.* (2019, p. 325-336).

<sup>27</sup> Esses jogos podem ser utilizados para aumentar a interação e conexão social entre os integrantes, sendo um importante mecanismo psicológico para elevação do bem-estar social. Pesquisas indicam que tais jogos reduzem o estresse, depressão e o sentimento de solidão, sendo uma importante ferramenta para mitigar os impactos da COVID-19 em crianças e adultos (RIVA *et al.*, 2020, p. 585-586). Algumas espécies de videogames permitem se exercitar e dançar, algo positivo em um período em que as diversas academias de ginástica permaneceram fechadas, além de ser um importante mecanismo social para interagir com família e amigos e meio de soluções de questões complexas (VIANA; LIRA, 2020).

<sup>28</sup> Alguns autores, por exemplo, descobriram que o vício no *WeChat* diminuiu drasticamente os impactos estressantes da vida e de seus eventos (LI *et al.*, 2018, p. 194-198).

<sup>29</sup> Americanos também vêm acessando mais serviços de saúde mental desde que o vírus surgiu nos Estados Unidos (KLUGER, 2020).

Deve-se, portanto, adotar medidas que garantam também o direito de convivência familiar das crianças e dos adolescentes, e fortaleça os laços familiares que, em alguns casos, foram enfraquecidos pelo período de confinamento prolongado a que todos foram submetidos. Organizações não governamentais e similares já urgem aos Estados para adotarem medidas nesse sentido, o que, além de garantir uma segurança jurídica contribui para minimizar os impactos psicológicos nos direitos das crianças e adolescentes, principalmente no que se refere ao uso imoderado das novas tecnologias, que acabam por afetar significativamente a saúde mental e psicológica deles.

No entanto, deve-se pensar não apenas nas crianças e adolescentes, mas todos aqueles que tiveram a saúde mental afetada significativamente durante o período pandêmico, a fim de quebrar o círculo vicioso de problemas socioeconômicos e familiares gerados num contexto de instabilidade sociopolítica.

São Paulo, março de 2022.

## Referências

AALBERS, George; MCNALLY, Richard J.; HEEREN, Alexandre; WIT, Sanne de; FRIED, Eiko I. Social media and depression symptoms: a network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, Washington, DC, v. 148, n. 8, p. 1.454-1.462, Aug. 2019. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-61357-001.pdf>.

ALHARTHI, Hana. Predicting the level of generalized anxiety disorder of the coronavirus pandemic among college age students using artificial intelligence technology. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON DISTRIBUTED COMPUTING AND APPLICATIONS FOR BUSINESS ENGINEERING AND SCIENCE, 19., 2020, Xuzhou. *Anais [...]*. Xuzhou: IEEE Xplore, 2020. p. 218-221. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=9277785>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ALVES, Gabriel; MACHADO, Renato. Brasil ultrapassa marca de mil mortes diárias por coronavírus. *Folha de S.Paulo*, São Paulo, 19 maio 2020. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/05/brasil-ultrapassa-a-marca-de-mais-de-mil-mortes-diarias-por-coronavirus.shtml>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ANDRADE, José Maria Arruda de. A importância do direito econômico e os excessos do discurso ultraliberal. In: CLARK, Giovani; URSINE, Ícaro Moreira; CAMARGO, Ricardo Antônio Lucas; NASCIMENTO, Samuel Pontes do (org.). *Pandemia, política econômica e as mudanças na ordem jurídica*. 2. ed. Belo Horizonte: RTM, 2022. p. 174-178. E-book (254 p.).

BRASIL. Ministério da Saúde. Conecte SUS. *Painel Coronavírus*. Brasília, DF, 2022. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 31 mar. 2022.

COVID: families with babies can form support bubbles in Wales. *BBC News*, London, 27 Feb. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/news/uk-wales-56224669>. Acesso em: 20 mar. 2022.

DONEDA, Danilo. *Da privacidade à proteção de dados pessoais: fundamentos da Lei Geral de Proteção de Dados*. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2019.

DROUIN, Michelle; MCDANIEL, Brandon T.; PATER, Jessica A.; TOSCOS, Tammy. How parents and their children used social media and technology at the beginning of the COVID-19 pandemic and associations with anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Mamaroneck, v. 23, n. 11, p. 727-736, Nov. 2020.

DUAN, Li; ZHU, Gang. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, London, v. 7, n. 4, p. 300-302, Apr. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(20\)30073-0.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(20)30073-0.pdf).

EDUCAÇÃO pode retroceder até quatro anos devido à pandemia. *Portal Fundação Lemann*, São Paulo, 12 jan. 2021. Disponível em: <https://fundacaolemann.org.br/releases/educacao-pode-retroceder-ate-quatro-anos-devido-a-pandemia>.

EHRHARDT JÚNIOR, Marcos. Como a utilização da tecnologia impacta nas relações familiares em tempos de pandemia da Covid-19? *Revista Jurídica Luso-Brasileira*, Lisboa, ano 6, n. 5, p. 1.527-1.540, 2020. Disponível em: [https://www.cidp.pt/revistas/rjlb/2020/5/2020\\_05\\_1527\\_1540.pdf](https://www.cidp.pt/revistas/rjlb/2020/5/2020_05_1527_1540.pdf).

FRIEDMAN, Uri. New Zealand's Prime Minister may be the most effective leader on the planet. *The Atlantic*, Washington, DC, 19 Apr. 2020. Disponível em: <https://www.theatlantic.com/politics/archive/2020/04/jacinda-ardern-new-zealand-leadership-coronavirus/610237/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

GARCÍA NOVOA, César. *Seguridad jurídica y tributación*. Bolívia: Plural, 2013.

GHISLIERI, Chiara; MOLINO, Monica; DOLCE, Valentina; SANSEVERINO, Domenico; PRESUTTI, Michele. Work family conflict during the Covid-19 pandemic: teleworking of administrative and technical staff in healthcare. An Italian study. *La Medicina del Lavoro*, Fidenza, v. 112, n. 3, p. 229-240, June 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8223941/pdf/MDL-112-229.pdf>.

GOLDSCHMIDT, Karen. The COVID-19 pandemic: technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, Overland Park, v. 53, p. 88-90, 2020. Disponível em: <https://www.pediatricnursing.org/action/showPdf?pii=S0882-5963%2820%2930269-4>.

HADLEY, Wendy; HOUCK, Christopher David; BROWN, Larry K.; SPITALNICK, Josh S.; FERRER, Mirtha; BARKER, David H. Moving beyond role-play: evaluating the use of virtual reality to teach emotion regulation for the prevention of adolescent risk behavior within a randomized pilot trial. *Journal of Pediatric Psychology*, Oxford, v. 44, n. 4, p. 425-435, 2019. Disponível em: <https://academic.oup.com/jpepsy/article/44/4/425/5247806>.

HANTRAIS, Linda; ALLIN, Paul; KRITIKOS, Mihalís; SOGOMONJAN, Melita; ANAND, Prathivadi Bhayankaram; LIVINGSTONE, Sonia; WILLIAMS, Mark; INNES, Martin. Covid-19 and the digital revolution. *Contemporary Social Science*, London, v. 16, n. 2, p. 256-270, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/21582041.2020.1833234?needAccess=true>.

JOHNSON, Paul; JOYCE, Robert; PLATT, Lucinda. *The IFS Deaton review of inequalities: a new year's message*. London: Institute for Fiscal Studies, Jan. 2021. Disponível em: [https://ifs.org.uk/sites/default/files/output\\_url\\_files/IFS-Deaton-Review-New-Year-Message.pdf](https://ifs.org.uk/sites/default/files/output_url_files/IFS-Deaton-Review-New-Year-Message.pdf). Acesso em: 20 mar. 2022.

KLUGER, Jeffrey. The Coronavirus pandemic may be causing an anxiety pandemic. *Time*, New York, 26 Mar. 2020. Disponível em: <https://time.com/5808278/coronavirus-anxiety/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

LEPIN MOLINA, Cristián. La familia ante la pandemia del COVID-19. *Ius et Praxis: Revista de la Facultad de Derecho*, Lima, n. 50-51, p. 23-29, 2020. Disponível em: [https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Ius\\_et\\_Praxis/article/view/5028/4875](https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Ius_et_Praxis/article/view/5028/4875).

LI, Bi; WU, Yan; JIANG, Shengyi; ZHAI, Huizhen. WeChat addiction suppresses the impact of stressful life events on life satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, New Rochelle, v. 21, n. 3, p. 194-198, Mar. 2018.

LINARDON, Jake; CUIJPERS, Pim; CARLBRING, Per; MESSER, Mariel; FULLERTYSZKIEWICZ, Matthew. The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, Hoboken, v. 18, n. 3, p. 325-336, 2019. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/wps.20673>.

LYNCH, Nessa; KILKELLY, Ursula. “Zooming In” on children’s rights during a pandemic: technology, child justice and COVID-19. *The International Journal of Children’s Rights*, Leiden, v. 29, n. 2, p. 286-304, June 2021. Disponível em: [https://brill.com/downloadpdf/journals/chil/29/2/article-p286\\_286.xml](https://brill.com/downloadpdf/journals/chil/29/2/article-p286_286.xml).

MACLEAN, Mavis; HITCHINGS, Emma. Unprecedented times: some thoughts on the consequences of the COVID-19 pandemic from a family and social welfare law perspective. *Journal of Social Welfare and Family Law*, Abingdon-on-Thames, v. 42, n. 3, p. 277-280, July 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09649069.2020.1796219?needAccess=true>.

MAZZUCHELLI, Sara; BOSONI, Maria Letizia; MEDINA, Letizia. The impact of Covid-19 on family relationships in Italy: withdrawal on the nuclear family. *Italian Sociological Review*, Verona,



v. 10, n. 3S, p. 687-709, 2020. Disponível em: <http://www.italiansociologicalreview.com/ojs/index.php?journal=ISR&page=article&op=download&path%5B%5D=394&path%5B%5D=316>.

MENEZES, Joyceane Bezerra de; AMORIM, Ana Mônica Anselmo de. Os impactos do COVID-19 no direito de família e a fratura do diálogo e da empatia. *Civilistica.com*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 1-38, maio 2020. Disponível em: <https://civilistica.emnuvens.com.br/redc/article/view/517>.

NETO, João. Mulheres dedicam quase o dobro do tempo dos homens em tarefas domésticas. *Agência IBGE Notícias*, Rio de Janeiro, 31 maio 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24267-mulheres-dedicam-quase-o-dobro-do-tempo-dos-homens-em-tarefas-domesticas>. Acesso em: 20 mar. 2022.

OEA. Comissão Interamericana de Direitos Humanos. A CIDH urge os Estados a garantir a saúde e a integridade das pessoas privadas de liberdade e de suas famílias diante da pandemia da COVID-19. *Comunicado 66/20*, Washington, DC, 31 mar. 2020. Comunicados de Imprensa, Disponível em: <https://www.oas.org/pt/cidh/prensa/notas/2020/066.asp>. Acesso em: 9 mar. 2022.

PINHEIRO, Jorge Duarte. O impacto do coronavírus de 2019 (Covid-19) no direito da família português de 2020. *Revista Eletrônica de Direito do Centro Universitário Newton Paiva*, Belo Horizonte, n. 43, p. 401-412, jan./abr. 2021. Disponível em: <https://revistas.newtonpaiva.br/redcup/wp-content/uploads/2021/06/DIR43-23.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2022.

POWERS, Mark B.; EMMELKAMP, Paul Maria Gerardus. Virtual reality exposure therapy for anxiety disorders: a meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, Amsterdam, v. 22, n. 3, p. 561-569, Apr. 2008. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S088761850700103X?token=06EC0ED56B4587FDB00BD2E44781D860B10099F11168A634DA62013A29A1985264A451D483B645226EC14D5CAA08C121&originRegion=us-east-1&originCreation=20230103140727>.

QUEIROZ, Rafael Mafei Rabelo. Direito à privacidade e proteção de dados pessoais: aproximações e distinções. *Revista do Advogado*, São Paulo, v. 39, n. 144, p. 15-21, nov. 2019. Disponível em: [https://aplicacao.aasp.org.br/aasp/servicos/revista\\_advogado/paginaveis/144/14/index.html](https://aplicacao.aasp.org.br/aasp/servicos/revista_advogado/paginaveis/144/14/index.html).

RIVA, Giuseppe; MANTOVANI, Fabrizia; WIEDERHOLD, Brenda Kay. Positive technology and COVID-19. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, New Rochelle, v. 23, n. 9, p. 581-587, Sept. 2020. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/epdf/10.1089/cyber.2020.29194.gri>.

ROCHA, Maressa Ferreira de Alencar; VELOSO, Wanderson Gomes; BEZERRA, Rebecka Ellen de Alencar; GOMES, Laura de Almeida; MARCOLINO, Alinne Beserra de Lucena. O impacto da pandemia do Covid-19 na saúde infanto-juvenil: um estudo transversal. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 3.483-3.497, jan./fev. 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/25137/20036>.

SAMPAIO, José Adércio Leite. *Direito à intimidade e à vida privada: uma visão jurídica da sexualidade, da família, da comunicação e informações pessoais, da vida e da morte*. Belo Horizonte: Del Rey, 1998.

SARLET, Ingo Wolfgang; MARINONI, Luiz Guilherme; MITIDIERO, Daniel Francisco. *Curso de direito constitucional*. 8. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

SATHISH, R.; MANIKANDAN, R.; SILVIA PRISCILA, S.; SARA, Belina V. J.; MAHAVEERAKANNAN, R. A report on the impact of information technology and social media on Covid-19. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTELLIGENT SUSTAINABLE SYSTEMS, 3., 2020, Thoothukudi. *Anais [...]*. Thoothukudi: IEEE Xplore, Dec. 2020. p. 224-230. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=9316046>.

SMYTH, Bruce M.; MOLONEY, Lawrie; BRADY, Jackie; HARMAN, Joe; ESLER, Marian. COVID-19 and separated families. *Centre for Social Research and Methods*. Australian National University, Canberra, 17 May 2020. 17 p. Disponível em: [https://csrsm.cass.anu.edu.au/sites/default/files/docs/2020/5/ANU\\_COVID-19\\_Issues\\_Paper\\_May2020.pdf](https://csrsm.cass.anu.edu.au/sites/default/files/docs/2020/5/ANU_COVID-19_Issues_Paper_May2020.pdf).

SOUTO, Lígia. Um em cada cinco brasileiros não tem acesso à internet, segundo IBGE. *Portal Radioagência Nacional*, Brasília, DF, 14 abr. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/geral/audio/2021-04/um-em-cada-cinco-brasileiros-nao-tem-acesso-internet-segundo-ibge>. Acesso em: 20 mar. 2022.

TEPEDINO, Gustavo; TEIXEIRA, Ana Carolina Brochado. Uma agenda para o direito de família pós-pandemia. In: NEVARES, Ana Luiza Maia; XAVIER, Marília Pedroso; MARZAGÃO, Silvia Felipe (coord.). *Coronavírus: impactos no direito de família e sucessões*. Indaiatuba: Editora Foco, 2020. p. 25-32.

TORRES, Heleno Taveira. *Direito constitucional tributário e segurança jurídica: metódica da segurança jurídica do sistema constitucional tributário*. 3. ed., rev., atual. e ampl. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2019.

TROTTER, Sarah. Ways of being together during the COVID-19 pandemic: support bubbles and the legal construction of relationships. *Frontiers in Sociology*, Lausanne, v. 6, p. 1-10, Sept. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsoc.2021.730216/pdf>.

UNITED KINGDOM. Department of Health and Social Care. *Making a support bubble with another household*. [S. l.], 9 Sept. 2020. Disponível em: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>. Acesso em: 20 mar. 2022.

VIANA, Ricardo Borges; LIRA, Claudio Andre Barbosa de. Exergames as coping strategies for anxiety disorders during the COVID-19 quarantine period. *Games for Health Journal*, New Rochelle, NY, v. 9, n. 3, p. 147-149, 2020. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/epdf/10.1089/g4h.2020.0060>.

WANG, Cuiyan; PAN, Riyu; WAN, Xiaoyang; TAN, Yilin; XU, Linkang; HO, Cyrus Su Hui; HO, Roger Chun. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 17, n. 5, p. 1-25, Mar. 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/pdf?version=1583494840>.

WIEDERHOLD, Brenda Kay. Using social media to our advantage: alleviating anxiety during a pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, New Rochelle, v. 23, n. 4, p. 197-198, Apr. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Regional Office for Europe. *Pandemic fatigue: reinvigorating the public to prevent COVID-19*. Copenhagen: WHO, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>. Acesso em: 9 mar. 2022.

ZANON, João Carlos. *Direito à proteção dos dados pessoais*. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2013.

ZEBDI, Rafika; PLATEAU, Eve; DELALANDRE, Alicia; VANWALLEGHEM, Stéphanie; CHAHED, Myriam; HENTATI, Yassamine; CHAUDOYE, Guillemine; MOREAU, Elodie; LIGNIER, Baptiste. Étude CONFAMI: effets du confinement durant l'épidémie de la COVID-19 sur la vie des enfants et leur famille. *L'Encéphale*, Paris, v. 48, n. 6, p. 647-652, févr. 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700621002153>. Acesso em: 20 mar. 2022.