

Opinião – Covid-19 e o confinamento com crianças – desafios e oportunidades



Aida Dias

Psicóloga Clínica e Investigadora do Centro de Trauma (CES/UC)

A pandemia de Covid-19 revelou-se um facto de escala mundial, motivando o confinamento de milhões de agregados familiares. Mães, pais e crianças passaram a conviver 24 horas por dia, 7 dias por semana, e não apenas no período de férias, em que a família se organiza atempadamente para gerir atividades conjuntas de forma concertada. O cuidado informal dos avós, dos vizinhos ou dos amigos foi cerceado, e as crianças passaram a aprender em casa o que habitualmente aprendem na escola.

É verdade que para muitas famílias este período de mudança e dúvida foi experienciado como um desafio, quer pela necessidade de gerir relações anteriores instáveis quer pela dificuldade em conciliar os múltiplos papéis que tiveram que desempenhar em simultâneo. A equidade de papéis do homem e da mulher na gestão da vida doméstica e dos cuidados às crianças foi marcadamente posta à prova. Nas famílias com guarda partilhada das crianças, o confinamento terá certamente intensificado conflitos, e dificultado a proximidade dos progenitores aos seus filhos de forma equilibrada. Mas outras famílias porém, terão conseguido fomentar a flexibilidade e reforçar laços afectivos. O facto de uma parte substancial da população ter conseguido funcionar em teletrabalho, ainda que com as suas inerentes dificuldades, criou oportunidades bilaterais para um melhor conhecimento mútuo: os pais viram os seus filhos a aprender em casa e os filhos puderam ver os seus pais a desempenhar as tarefas do seu trabalho.

Dificuldades severas poderão ter surgido nos agregados familiares com condições desfavoráveis pré-existentes. Como geriram esta situação as famílias de crianças hiperativas, com autismo, com depressão ou outras doenças mentais? Como é que os pais de crianças com deficiência física e/ou mental geriram os cuidados aos seus filhos? Quem cuidou das crianças nas famílias cujos pais sofrem de doença física ou mental? Como foi vivida esta experiência pelas famílias em que existe violência doméstica? Como lidaram com as crianças os pais que perderam a sua fonte de rendimentos? E nas famílias em que só existe um pai ou uma mãe, como foi gerida a situação? E como viveram as famílias o luto da perda de entes queridos? Foram os serviços de apoio local capazes de sinalizar e de apoiar estas situações? Se voltarmos ao confinamento, conseguiremos dar resposta a situações como estas? Nestes contextos, o apoio institucional ou informal eficaz poderá fazer a diferença na vida destas crianças, que um dia serão adultos com a estrutura cognitiva e emocional que estão a

desenvolver neste momento.

A diversidade de agregados não nos permite delinear uma estratégia única para compreender e amenizar o stress associado a esta condição, que é nova não só para as equipas terapêuticas e de investigação que procuram conter os efeitos clínicos da doença, mas também para todos aqueles que se vêm a braços com uma mudança brutal nas suas rotinas diárias, acompanhada de incertezas sobre o dia de amanhã. Ainda que a resposta de apoio possa ser insuficiente, cada pai e/ou mãe poderá suavizar o impacto desta experiência se der prioridade às necessidades que são a base de sustentação da sobrevivência dos seus filhos. São elas a segurança, o afecto, a alimentação, o sono, e, sempre que possível, a cognição ou interpretação da realidade que está a ser vivida pela criança. São frequentes os medos sobre a perda de entes queridos, sobre a contaminação da própria criança ou até o medo de não voltar a ver os amigos da escola. Ao brincar com a criança, introduzindo o tema da realidade atual, os pais poderão explorar o que pensam os mais novos da situação e redefinir representações ou fantasias que geram ansiedade. A parentalidade positiva, baseada na atenção ao comportamento adequado e o apelo à participação da criança nas tomadas de decisão do dia a dia poderão ser fortes aliados para a gestão das relações familiares. No entanto, situações como o uso de uma palavra agreste, de um jantar menos elaborado ou de uma ida tardia para a cama não devem de todo constituir-se como motivos de culpa, ainda que nos livros do desenvolvimento infantil se apregoe a necessidade de o evitar. Estamos perante uma crise, que cria ela própria condições para as crianças aprenderem a gerir e a tolerar reações humanas menos adequadas. Podem estes momentos tornar-se em oportunidades para desenvolver flexibilidade e resiliência.

Estamos certos que todos estão a dar o seu melhor nesta situação de exceção. Ainda assim, é obrigação de todos nós colaborar na sinalização de situações que consideramos de risco acrescido, e para quem as consequências da pandemia poderão transcender o medo de ser contaminado e a mudança das rotinas, para se transformarem em ameaça real à integridade física e emocional. Esta ameaça quando persiste, transforma-se num forte preditor da perturbação de stress pós-traumático.