

Apoio psicológico para pais de crianças de 0 a 11 anos durante a pandemia de COVID-19

Patrícia Alvarenga
Antonio Carlos Santos da Silva
Débora Gomes Valois Coutinho
Luna Araujo Freitas
Zelma Freitas Soares

1. Entenda o contexto

A pandemia de COVID-19 e o distanciamento social trouxeram novas demandas e desafios para famílias com filhos pequenos. Os pais que estão trabalhando em casa precisam conciliar o trabalho e as tarefas domésticas com a necessidade de dedicar tempo e atenção aos filhos.

As crianças sentem saudades dos parentes e amigos que estão afastados e têm medo da doença. Além disso, elas têm dificuldade de compreender o que está acontecendo e se aborrecem por ficar por muito tempo em casa. Por todas essas razões elas demandam mais atenção e paciência por parte dos adultos.

Para os pais que perderam seu trabalho ou estão impossibilitados de trabalhar devido ao distanciamento social, o desafio é ainda maior: procurar conter a ansiedade, as preocupações e a sensação de impotência, para que consigam atender a todas essas demandas dos filhos.

Exemplo clínico 1

A mãe de um menino de 10 anos e de uma menina de 5 anos ligou para um serviço de apoio psicológico por chamadas telefônicas de áudio, relatando que os filhos discutem e se agredem fisicamente várias vezes ao dia. Diz que a frequência das brigas aumentou após o início do distanciamento social. A menina recusa-se a realizar atividades de aprendizagem propostas pela mãe e, quando isso acontece, o menino diz à mãe que tampouco fará suas tarefas escolares. A mãe tem trabalho remoto a fazer diariamente em casa e o pai perdeu o emprego após o início do

distanciamento social. A mãe chora ao relatar a situação e diz sentir-se “emocionalmente esgotada” devido ao comportamento dos filhos e à preocupação com a situação econômica da família.

Exemplo clínico 2

A mãe de um menino de 11 anos ligou para um serviço de apoio psicológico por chamadas telefônicas, relatando que o filho tem dificuldade para adormecer à noite, acorda durante a madrugada e não consegue voltar a dormir. Durante o dia, a criança pede à mãe, que é professora de história, que ensine a ele o conteúdo sobre a gripe espanhola. A mãe percebe que o filho está muito angustiado e ansioso, embora ele não fale do que está sentindo. A rotina diária da criança consiste em realizar tarefas escolares por cerca de uma hora e meia e brincar com jogos eletrônicos ou assistir filmes durante o restante do tempo.

2. Identifique conceitos-chave

Problemas internalizantes infantis são comportamentos que indicam dificuldades emocionais como medo, ansiedade, preocupações ou tristeza persistentes, queixas somáticas como dores no corpo e retraimento social. Além de sofrerem influência de fatores hereditários e culturais e de características de temperamento, os problemas internalizantes tendem a estar associados a práticas parentais superprotetoras ou autoritárias, assim como àquelas que não apoiam a expressividade emocional da criança, dificultando a aprendizagem da autorregulação emocional.

Problemas externalizantes infantis são dificuldades comportamentais que se manifestam nas relações interpessoais da criança, como agressividade, desobediência, oposicionismo, temperamento exaltado e impulsividade. O desenvolvimento dos problemas externalizantes está associado à genética, ao temperamento e a práticas culturais. No que se refere às práticas parentais, tanto a permissividade quanto o excesso de práticas coercitivas e autoritárias estão associados a esse padrão comportamental. A disponibilidade emocional e afetividade reduzidas dos pais também costumam ser observadas. Em muitos casos, a inconsistência nas práticas, que ora são autoritárias, ora são permissivas, é uma característica determinante do ambiente familiar que explica o perfil externalizante.

O bem-estar subjetivo dos pais aproxima-se da noção de felicidade e pode ser definido como a avaliação subjetiva que a pessoa faz da sua satisfação com a vida e do seu equilíbrio entre afetos positivos (alegria, prazer, autoconfiança, entusiasmo, etc.) e negativos (raiva, desprezo, culpa, medo/ansiedade, etc.). Pessoas com bom nível de bem-estar subjetivo descrevem sua vida como satisfatória, com boa qualidade nas interações sociais e experiências agradáveis e gratificantes.

A literatura indica que os níveis de bem-estar subjetivo de uma pessoa podem ser prejudicados por ameaças à sobrevivência e subsistência, por perdas materiais e afetivas e por sintomas de transtornos mentais comuns como depressão, ansieda-

de e estresse. Por outro lado, ter a satisfação de necessidades básicas assegurada, manter hábitos saudáveis, e cultivar interações sociais baseadas em cooperação e apoio recíproco contribuem para aumentar a sensação de bem-estar subjetivo.

3. Conheça alternativas

As alternativas discutidas neste artigo são produto de programas de intervenção com foco na promoção da parentalidade e do desenvolvimento infantil, implementados e avaliados pelo grupo de pesquisa dos autores, no Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Até o momento, todos os programas haviam sido implementados em formato presencial, com grupos ou casos individuais, em escolas, hospitais e comunidades de Salvador/BA. Em razão da circunstância de distanciamento social, as estratégias de intervenção foram reunidas em um novo protocolo para o atendimento dos pais via chamadas telefônicas. As alternativas, apresentadas a seguir, foram divididas em três seções que apresentam as principais queixas associadas aos três conceitos-chave: problemas internalizantes infantis, problemas externalizantes infantis e declínio do bem-estar subjetivo dos pais.

Problemas internalizantes: lidando com dúvidas, preocupações, medo e tristeza da criança

As crianças sentem medo e preocupam-se com a pandemia, assim como sentem saudade das pessoas que estão distantes e se entristecem por não poderem brincar normalmente. Os pais devem observar os filhos e, ao notar que estão tristes, preocupados ou amedrontados, ajudá-los a falar do que estão sentindo. É fundamental escutar a criança, mostrando que é natural que ela se sinta desse modo. Compartilhar com os filhos experiências de medo, saudade ou tristeza da própria infância também é uma estratégia bastante eficaz. Somente depois que a criança conseguir falar bastante do que está sentindo, os pais podem então encontrar junto com ela alguma forma de fazê-la sentir-se melhor, como falar por telefone com uma pessoa de quem está sentindo falta ou fazer algo divertido. Recomenda-se também que, na medida do possível, a família mantenha contato regular com familiares e pessoas queridas pelo celular e redes sociais, e que inclua a criança nesses contatos.

Quanto à compreensão da doença e da necessidade do distanciamento social, as crianças podem repetir as mesmas perguntas várias vezes como uma forma de compreender e de buscar segurança. É importante ser paciente e explicar a situação de forma simples e falando a verdade. Estas são algumas formas de explicar a situação:

- algumas pessoas estão doentes com uma gripe muito forte, mas estão sendo bem cuidadas nos hospitais pelos médicos ou em casa pelos parentes;
- a gripe pode passar de pessoa para pessoa como qualquer gripe;
- todas as pessoas da cidade, os adultos e as crianças, precisam ajudar para que a gripe não se espalhe;

- é por isso que as escolas, parques, shoppings e praias estão fechados e cada família está ficando só em casa;
- esse tempo de ficar só em casa vai passar, mas até lá temos esse desafio: ficar em casa e ser paciente;
- todos ficamos chateados por ter que ficar em casa, mas temos que nos tratar com carinho.

Por fim, se houver alguém doente na casa ou na família, é importante garantir à criança que essa pessoa está sendo bem cuidada e que ficará bem. Além disso, o afeto físico (colo, abraços, beijos e cafuné) acalma e dá segurança.

Problemas externalizantes: lidando com o tédio, a desobediência e a irritabilidade da criança

Estabelecer uma rotina diária e fazer atividades prazerosas com a criança irá ajudá-la a se sentir tranquila, ativa e menos entediada. Combinar com todos que moram na casa os horários e atividades ajuda a família a reservar o tempo necessário para as diferentes tarefas domésticas e de trabalho, ajuda a manter a criança ativa e ter sono à noite, evita que o tempo seja gasto em atividades que podem gerar ansiedade e mal-estar (por exemplo, se expor a um excesso de más notícias) e faz com que todos sintam que o dia passou depressa e foi bem aproveitado.

A rotina combinada em família é também essencial para a harmonia no convívio em espaços pequenos, que tendem a aumentar o desconforto do isolamento e o estresse. O horário para as atividades escolares da criança deve estar previsto nessa rotina. Caso a escola não esteja mandando tarefas, os pais podem revisar os conteúdos com a criança, refazendo tarefas ou brincando de escola (a criança é o professor e ensina os pais). Os pais também podem propor desafios, como escrever um texto curto com pequenos erros e pedir que a criança o corrija.

Também é natural que a criança se torne mais irritada, teimosa ou birrenta e que brigue mais com os irmãos. Todos esses comportamentos são, frequentemente, uma forma de atrair a atenção dos pais. Nessas situações, a recomendação é evitar discussões ou “broncas”. Os pais podem usar uma dessas alternativas:

- ignorar a criança enquanto ela estiver xingando, chorando ou reclamando e, logo depois, dar para ela duas opções (vamos brincar disso ou daquilo?);
- no caso de agressão física entre irmãos, imediatamente colocar cada um sentado em um cômodo separado ou em cadeiras distantes uma da outra, sem acesso a brinquedos, televisão, celular ou atenção dos pais por 10 minutos.

Enquanto a primeira estratégia é a mais recomendada para comportamentos irritantes e desagradáveis, mas que não oferecem risco para a criança ou para a família, a segunda estratégia é recomendada no caso de comportamentos agressivos e

desafiadores. Contudo, é crucial atentar para o fato de que essas estratégias só serão eficazes se os pais forem genuinamente atentos, interessados e afetuosos com os filhos em outras situações do dia a dia. Ou seja, é fundamental se interessar pelo que os filhos estão fazendo e criar oportunidades para lhes dar a atenção e o carinho de que precisam. Daí a importância de programar atividades e brincadeiras em família e aproveitar esses momentos para incentivar o carinho e a amizade entre os irmãos.

Por fim, é interessante incentivar os pais a aproveitar o tempo extra que ganharam para estar com os filhos e encarar a pandemia, o distanciamento social e outras dificuldades que venham a surgir como oportunidades para ensinar aos filhos novas habilidades, entre elas, lidar com situações frustrantes ou indesejáveis com paciência e perseverança.

Declínio no bem-estar subjetivo dos pais: promovendo a estabilidade emocional

As crianças prestam atenção nos adultos para saber como lidar com o estresse. Assim, pais que estão muito ansiosos, queixosos ou irritados, poderão observar comportamentos e emoções semelhantes em seus filhos. Os bebês são ainda mais sensíveis do que crianças maiores ao estado mental e emocional dos pais, e sintonizam-se rapidamente com a emoção predominante de seus principais cuidadores. É evidente que é natural sentir-se preocupado, ansioso, angustiado e frustrado com a situação provocada pela pandemia; porém, quando esses sentimentos comprometem a rotina, os relacionamentos ou o bem-estar dos filhos, é importante adotar estratégias para restabelecer o próprio equilíbrio emocional.

O primeiro passo nesse sentido é cuidar do próprio corpo, se alimentando bem e se engajando em uma rotina diária ativa e recompensadora. Por exemplo, boa alimentação e uma rotina de atividades favorecem a qualidade do sono. É importante lembrar também que esses cuidados não só aumentam o bem-estar físico, mas também contribuem para a imunidade. Em segundo lugar, é importante cuidar do funcionamento mental e emocional. Uma medida fundamental é regular a exposição a notícias sobre a pandemia. O ideal é checar as notícias somente uma vez por dia em fontes confiáveis, evitando assistir telejornais ou programas sobre o coronavírus na presença da criança. Ao invés de investir muito tempo em informações sobre a doença e as medidas governamentais, dedicar parte desse tempo ao aprendizado de uma nova habilidade, por exemplo, pode causar uma sensação maior de satisfação e aproveitamento do tempo.

Outra forma produtiva de usar o tempo de distanciamento social é conversar com pessoas queridas que possam ser referências sociais de otimismo, positividade e superação. Do mesmo modo, procurar pelos parentes e amigos para oferecer apoio e conforto também gera sentimentos positivos e tranquilizadores e diminui a sensação de solidão. Os pais também devem ser estimulados a transmitir afeto positivo e entusiasmo durante a execução de tarefas domésticas e em atividades prazerosas com a família, e observar atentamente os benefícios decorrentes dessas trocas positivas para o seu equilíbrio e bem-estar emocional.

Por fim, recomenda-se aos profissionais que organizem informações úteis sobre serviços gratuitos, auxílios emergenciais e fontes que ensinam estratégias para prevenir e tratar a doença em materiais que possam ser facilmente enviados ou entregues às famílias. Receber essas informações por escrito, de forma simples e organizada no momento em que elas são necessárias, aumenta a probabilidade de que os pais consigam buscar o serviço e suprir suas necessidades, especialmente em situações em que seu equilíbrio emocional se encontra abalado.

4. Acompanhamento

As rápidas mudanças sociais e econômicas decorrentes da pandemia de COVID-19 têm afetado de forma marcante o bem-estar subjetivo individual e a dinâmica das famílias. É necessário que os profissionais da saúde mental busquem informações atualizadas e se preparem para atender às novas demandas de pais e crianças com sensibilidade, agilidade e eficiência.

O conjunto de alternativas gerais de orientação a pais aqui apresentado certamente não contemplará a diversidade de problemas que serão enfrentados pelas famílias, especialmente as situações mais graves. De qualquer modo, elas podem servir de referência para a elaboração de estratégias mais complexas e individualizadas.

Recomenda-se o acompanhamento dos resultados da implementação das alternativas sempre que possível, e a indicação de acompanhamento psicológico regular *online* para crianças e pais com demandas que não tenham sido contempladas pelas orientações específicas.

Bibliografia

1. 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. *Lancet* 2020, 395, 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
2. Danese, A., Smith, P., Chitsabesan, P., & Dubicka, B. (2019). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *The British Journal of Psychiatry*, 1-4. doi:10.1192/bjp.2019.244
3. Diener, E. (2020). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF Publishers. Retrieved from <http://noba.to/qnw7g32t>
4. Harvard University, Center on the Developing Child. A guide to COVID-19 and early childhood development. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-covid-19-and-early-childhood-development/>

5. Inter-Agency Standing Committee. (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Retrieved from <https://www.unicef.org/documents/briefing-note-addressing-mental-health-psychosocial-aspects-coronavirus-disease-covid-19>
6. Oliveira, D. R. (2018). Crianças em situações de riscos e desastres: atenção psicossocial, saúde mental e direitos humanos. (tese de Doutorado, Universidade de São Paulo). Recuperado de https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-04092018-103504/publico/oliveira_do.pdf
7. Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento. (2020). Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19. Recuperado de https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf
8. World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Este texto está disponível em <http://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>