

Estar bem



CROTER ILLUSTRATION & DESIGN STUDIO/GETTY IMAGES

A nossa vida mudou muito nos últimos meses devido à pandemia de covid-19, com alteração nas rotinas de trabalho e familiares. Para muitas famílias, a casa passou a ser o novo local de trabalho e o centro de atividades escolares das crianças. Essas mudanças podem ser geradoras de desequilíbrios e stress, em especial para grupos sociais mais vulneráveis, mas também podem ser entendidas como potencializadoras de novas oportunidades. Embora essas vivências possam coexistir, o sentimento dominante de sobrecarga ou descoberta dependerá dos recursos pessoais, relacionais e económicos existentes. Esses aspectos influenciam a vida dos adultos e refletem-se no bem-estar das crianças. E como estão as crianças perante esta nova situação, com alteração das suas rotinas e longe de muitas das suas referências sociais?

Dados de um estudo realizado *online* com cerca de 300 famílias portuguesas com crianças entre os três e os dez anos (Diniz, Brandão, Monteiro & Veríssimo), que se encontravam em média há 30 dias em confinamento, revelam a importância do ambiente relacional familiar para o seu bem-estar. Curiosamente, o número de dias em confinamento por si só teve pouca influência no bem-estar das crianças. Na verdade, a qualidade da relação conjugal dos pais, isto é, a capacidade de estabelecerem objetivos comuns e o uso de estratégias positivas para a resolução de problemas, sobressaiu na influência do bem-estar das crianças durante esse período. A par disso, a capacidade parental, que se traduz na capacidade para lidar com as tarefas de cuidado e educação da criança, revelou-se central para o bem-estar da criança.

Efetivamente, a qualidade conjugal e a capacidade parental são descritas como o epicentro do funcionamento familiar e parecem ser particularmente relevantes em situações de crise, como a da pandemia de covid-19, que tende a gerar diversos medos. O medo da doença desencadeia inseguranças a diferentes níveis, nomeadamente nas relações sociais, no trabalho, e nas expectativas de futuro. Assim, a qualidade das relações familiares toma especial importância na gestão dessas inseguranças.

O estudo revela como, apesar das – ou devido às – limitações impostas pela pandemia, as relações familiares têm um papel determinante no bem-estar das crianças. Apesar de as famílias que participaram no estudo serem tipicamente famílias urbanas e de classe média, com mais de 12 anos de escolaridade, assistiu-se a uma variabilidade na forma como viveram este período. Por exemplo, uma melhor avaliação da

qualidade conjugal e capacidade parental, durante o período de confinamento, relacionou-se com uma avaliação mais positiva do comportamento e bem-estar das crianças. Pelo contrário, pais/mães com maior sintomatologia depressiva perceberam as suas crianças com mais comportamentos de isolamento social (ex. menos demonstração de emoções positivas como o sorriso, menos capacidade para brincar, mais preocupação), enquanto pais/mães com níveis mais elevados de stress durante este período perceberam a sua criança com comportamentos de maior agressividade (ex. mais irritável e a zangar-se com maior facilidade). Além disso, pais/mães com maior satisfação conjugal revelaram uma avaliação mais positiva da sua parentalidade e, consequentemente, perceberam a sua criança com menos comportamentos de agressividade, isolamento, e melhor ajustamento social, como sejam demonstração de afetos, empatia, cooperação.

Dito de outra forma, o bem-estar da criança não foi diretamente afetado pelas restrições geradas pela pandemia, mas pela qualidade da relação entre os pais, a sua capacidade para tomarem decisões em conjunto e o sentimento de eficácia no desempenho das tarefas parentais. No entanto, sabemos que estas capacidades estão mais ao alcance de uns do que de outros. Então, como é que isso poderá ser desenvolvido no dia a dia?

As famosas rotinas podem ser um bom ponto de partida: permitem dividir tarefas e ajustar responsabilidades. Planear em conjunto (entre os pais, ou pais-criança, conforme a idade) pode ser uma boa forma de evitar conflitos, assim como a sobrecarga para um só membro da família. As rotinas não devem ser vistas como rigidez de horários e tarefas, mas como uma oportunidade de organizar e planear, de modo que todos saibam o que irá acontecer – uma sequência de horários de trabalho, tarefas domésticas, lazer. Esta pode ser também uma oportunidade para introduzir atividades que envolvam toda a família, como organizar álbuns de fotografias, fazer puzzles... A gestão da rotina minimiza a insegurança derivados da imprevisibilidade e,

O bem-estar das crianças durante a pandemia de covid-19

O bem-estar da criança não foi diretamente afetado pelas restrições geradas pela pandemia, mas pela qualidade da relação entre os pais, a sua capacidade para tomarem decisões em conjunto

Eva Diniz

**Investigadora do WJCR do ISPA
— Instituto Universitário**