



INCERTEZA E MEDO EM TEMPO DE COVID-19

FILHOS ANSIOSOS, PAIS AFLITOS



Por Dr^a. Vera Harry Leite
Clínica Pediátrica
da CSB

Ser criança é sinónimo de energia, de movimento e de atividade contínua. Antes do confinamento era comum ver-se os parques repletos de crianças a brincar. Também a escola era, entre os menores, um elemento de socialização e desenvolvimento. O anúncio e implementação da quarentena e do confinamento colocou fim a tudo isto. Uma realidade que pode derivar em ansiedade infantil. A ONG no seu estudo “Save the children” revela que uma em cada quatro crianças sofre de ansiedade devido ao isolamento social e que muitas podem a longo prazo apresentar transtornos psicológicos permanentes, nomeadamente depressão. Este contexto relaciona-se com sentimento de impotência, medo, saudades da rotina, falta dos jogos ao ar livre, aborrecimento e isolamento social vivido como prolongado, e separação das figuras de referência, avós, professores, educadores e amigos.

Maskaphobia ou super-heróis?

O uso de máscara é outro fator ansiogénico. Ver os pais e parentes próximos a usar máscaras, pode ser angustiante, assustador ou ainda uma fonte de tristeza. Para além de que a conduta não verbal, sobretudo nas crianças mais pequenas, é a chave para compreender o outro e o mundo, bem como para dar-se a compreender.

Segundo o professor de psicologia Roberto Olivardia, da Harvard Medical School, até 1% das crianças podem sofrer de “maskaphobia”, um medo que persiste por mais de seis meses.

Outro fator a ter em consideração é o facto das crianças, sobretudo em idade pré-escolar, interpretarem o uso de máscara como alteração na identidade; exemplo disso é no Carnaval quando se “mascaram” de super-heróis acham que adquirem os seus poderes. Que associação cognitiva e mental farão agora de eles próprios e de toda a sociedade? É importante desdramatizar e transmitir muita confiança e serenidade para que esta nova realidade se transforme numa oportunidade de crescimento e construção identitária.

Setembro e o regresso à escola – uma “nova normalidade”

Dada a situação excepcional de encerramento prolongado das escolas, é possível que muitas crianças não só tenham medo de regressar como possam ter medo de conviver. A prioridade é evitar que desenvolvam medos que podem limitar o seu desenvolvimento e aprendizagem, que podem manifestar-se com sinais de ansiedade, sintomas físicos ou por comportamentos de evitamento e isolamento dos colegas e das brincadeiras em conjunto e ao ar livre.

É importante que no período de férias, com as devidas precauções de segurança, voltem a conviver e a brincar; para que quando regressarem percebam que brincar com os velhos e com novos amigos não é errado ou mau.

Uso permanente das máscaras? Em que idades?

Questão muito delicada, para os mais pequenos é tarefa quase impossível conseguir que não a tirem. Para os mais crescidos o cenário não é também muito diferente.

As máscaras são uma barreira à comunicação e sinal de insegurança de contexto pouco ou nada seguro; o que implica mais um desafio à capacidade de foco e concentração podendo ser mais um viés na aprendizagem.

A linguagem não verbal é muito importante no processo de aprendizagem e de socialização. Antes dos 6 anos, as crianças tendem a prestar atenção às características individuais, em vez de reconhecer a pessoa como um todo, prestam atenção ao tamanho do nariz ou ao formato dos olhos, ao contrário dos adultos, que olham para os rostos como um todo. Somente aos 14 anos é que as crianças e os jovens atingem os níveis de habilidade de adultos para reconhecer rostos. Também é através da leitura do rosto que as crianças leem sinais emocionais, com o uso das máscaras tiramos-lhes essa capacidade, o que pode ser muito assustador.

A incerteza e o medo são denominadores comuns a pais e filhos

Pais e filhos têm medo perante esta “nova normalidade” e não sabem como agir perante este novo cenário. De modo a contrariar a incerteza e o medo é fundamental transmitir uma sensação de calma, tranquilidade e segurança. Efetivamente há mudanças impostas pelo distanciamento social, pelas regras de higiene e pelas restrições inerentes ao novo contexto.

O importante é assumir estas mudanças como parte do dia a dia, gerindo as expectativas e treinado a resiliência (capacidade do ser humano em se adaptar positivamente às situações adversas).

