

No pós-pandemia crianças estão felizes e seguras mas preocupadas com saúde e morte

Patrícia Carvalho

Pais acreditavam que 22,9% dos filhos estavam preocupados com a saúde, mas 33,6% das crianças disseram sentir esse receio

Há pouco mais de um ano, quando a vacinação contra a covid-19 já se estendia a cerca de 85% da população e as crianças tinham regressado em pleno ao ensino presencial, as famílias portuguesas mostravam-se maioritariamente optimistas (54,6%) em relação ao futuro e acreditavam que as suas crianças também o estavam (59,1%), considerando, em elevada percentagem, que estas se sentiam seguras (47,2%), alegres (45%) e calmas (34,2%).

Os miúdos concordavam, e embora com algumas diferenças percentuais também eram mais os que falam em sentimentos negativos do que aquilo que os pais percepcionavam, em temas relacionados com a saúde, a dificuldade em dormir ou alterações de apetite.

Estes são alguns resultados da 2.ª fase do estudo *O que pensam e o que sentem as famílias em isolamento social*, realizado pelo Instituto de Apoio à Criança (IAC), e que levam a uma recomendação muito clara: “[É preciso] reforçar a importância de os pais estarem mais atentos aos sinais que as crianças evidenciam.” Fernanda Salvaterra, responsável pelo estudo em co-autoria com Mara Chora, concretiza: “Às vezes os pais desvalorizam um bocadinho a capacidade de as crianças perceberem o que se passa à volta delas. Se as crianças perguntam sobre algo é porque têm capacidade de perceber. É sempre importante dar uma resposta verdadeira, adequada ao seu nível de desenvolvimento. Temos de estar todos sensibilizados para isto.”

Não que haja uma oposição completa entre o que disseram os pais e o que referiram as crianças nas respostas ao questionário em que participaram 269 famílias (e 140 crianças), entre 14 de Dezembro de 2021 e 14 de Fevereiro de 2022. Mas a verdade é que uma comparação entre as respostas sobre a percepção dos pais em relação à dos filhos e a descrição das crianças de como realmente se sentem gerou alguma preocupação.

Na comparação das respostas dos dois grupos, sobre como se sentem as crianças desde que as restrições foram levantadas e após o regresso à escola, percebeu-se que os miúdos dizem estar mais inseguros, agitados,

aborrecidos, tristes, amedrontados, confusos, com o apetite alterado, preocupados com a saúde e com mais dificuldade em dormir e concentrar-se do que aquilo que os pais percepcionam. Mas também é verdade que há mais crianças do que os pais pensavam a dizerem que se sentem seguras, calmas, alegres e esperançadas.

As duas psicólogas responsáveis pelo estudo consideram, por isso, que é essencial mais atenção às crianças e deixam exemplos concretos: “Os pais, à semelhança do primeiro estudo, continuam a desvalorizar, por exemplo, as preocupações que as crianças têm em relação à saúde. De mencionar, também, que o número de pais que referem que os filhos não apresentam alterações é significativamente maior do que as crianças que o reportam.”

Para se perceber melhor estes dois exemplos, refira-se que apenas 5% das crianças dizem não ter sentido qualquer alteração durante esta fase da pandemia, enquanto os pais apontavam para essa ausência de mudança em 17,9% dos filhos. Em relação às preocupações relacionadas com a saúde, os pais indicaram que apenas 21,4% dos filhos estavam preocupa-

Uma das principais recomendações é que os pais estejam mais atentos aos sinais que as crianças evidenciam

dos com a própria saúde, 22,9% com a saúde dos pais e 20,7% com a saúde dos seus avós. As respostas das crianças foram bem mais expressivas: 27,9% disseram estar preocupadas com a própria saúde, 33,6% com a saúde dos pais e 31,4% com a dos avós.

Saúde, morte, futuro e escola

Não é por isso de estranhar que, no topo dos temas que mais as preocupam, as crianças tenham colocado as questões de saúde e morte, referidas por 30% dos inquiridos, seguindo-se pandemia e futuro (18,6%) e ficando o 3.º lugar para uma área mais habitual: a escola (15%). Para tentar combater os sentimentos negativos associados às diversas preocupações, os mais pequenos envolvem-se em actividades (54,3%), como brincar ou ouvir música, e só 10,7% opta por “falar com alguém”.



Foram ouvidas para este estudo 269 famílias e 140 crianças

Como a criança se sente e a percepção dos pais

Em %	Crianças	Pais
Seguro	47,1	45,7
Inseguro	12,9	10,7
Calmo	37,9	35,7
Agitado	17,1	10,7
Aborrecido	12,9	9,3
Alegre	51,4	42,1
Triste	3,6	2,9
Amedrontado	10	7,1
Confuso	16,4	13,6
Esperançado	25,7	20,7
Dificuldade em dormir	12,1	5,7
Dificuldade em se concentrar	15	12,9
Sem apetite	3,6	2,1
Com mais apetite	10,7	4,3
Preocupado com a própria saúde	27,9	21,4
Preocupado com a saúde dos pais	33,6	22,9
Preocupado com a saúde dos avós	31,4	20,7
Preocupado com a saúde de outros familiares	24,3	17,9
Preocupado com a saúde dos amigos	26,4	15,7
Sem alterações	5	17,9

Temas que mais preocupam as crianças



Fonte: Estudo *O que pensam e o que sentem as famílias em isolamento social*, fase II, Instituto de Apoio à Criança

PÚBLICO

Opções que levam as autoras do estudo a deixar um outro alerta: “Verificámos que, quando as crianças se sentem tristes, aborrecidas ou nervosas, envolvem-se, maioritariamente, em actividades de lazer, em detrimento de falar com alguém ou pedir afecto/contacto físico, o que nos traz de volta a importância de os pais serem sensíveis e responsivos, isto é, estarem atentos às necessidades emocionais das crianças e de lhes darem uma resposta adequada em cada momento.” Na prática, diz Fernanda Salvaterra, exercer uma “parentalidade consciente, sensível, ter consciência de que os seus comportamentos têm impacto nos filhos”.

Ainda assim, os resultados globais desta 2.ª fase do estudo do IAC levam as autoras a considerarem que, “de modo geral, as crianças estão a lidar com a pandemia e com as suas consequências de forma adaptativa”. Mas também há casos em que tal não acontece e, aí, salientam, é “importante reforçar a necessidade de se pensar em intervenções que ajudem a mitigar os efeitos da pandemia neste grupo de crianças”. E o mesmo para os adultos, realçam.

Embora 54,6% dos adultos se mostrem optimistas em relação ao futuro, e de 56,9% terem identificado aspectos positivos na dinâmica familiar durante a pandemia – com adultos e crianças a destacarem o tempo passado em família e as actividades realizadas em conjunto –, a verdade é que 52,8% também identificaram aspectos negativos (com a falta de convívio familiar e social a destacarem) e que os participantes com níveis de ansiedade, depressão e stress acima do que é considerado a norma se situam entre os 21,9% e os 23%.

Nas crianças, 7,9% tinham ansiedade acima do que é considerado funcional, mas, lembram as investigadoras: “Pais mais ansiosos, deprimidos ou stressados têm, também, filhos mais ansiosos.”

No geral, consideram as autoras do estudo, os resultados são “animadores” e evidenciam “uma boa adaptação das famílias à pandemia”, mas é preciso prestar particular atenção ao que de menos bom ressalta do documento. “Não se deve menosprezar que um grupo da amostra, ainda que reduzido, revele níveis de ansiedade, depressão e stress acima do que se considera funcional. Como tal, continua a ser indispensável sensibilizar as pessoas para os efeitos negativos da pandemia na saúde mental e garantir que estas tenham acesso aos recursos necessários para fazer face às dificuldades que sentem”, defendem.