

Bom dia a todos,

Agradeço ao Professor doutor Guilherme d'Oliveira Martins o acolhimento e disponibilidade de presença neste Encontro.

Agradeço aos comunicadores, de tão diferentes áreas, por estarem aqui confluentes num só propósito: a defesa dos direitos das crianças.

O nosso enorme obrigado à senhora Presidente, Dra. Dulce Rocha pela coragem de avançar com esta campanha, e a todos no Instituto de Apoio à Criança pela dedicação incondicional à proteção das crianças. Um abraço especial à Anabela Reis e ao Nuno Domingues pela disponibilidade e cooperação constantes.

A todos os presentes, aqui e online: muito obrigada pelo vosso apoio e interesse na defesa da infância e do futuro.

Porque hoje é do futuro que vamos falar.

### **Do futuro em três frentes:**

- ✓ **Primeiro: o futuro das crianças ao longo da infância.**
- ✓ **Segundo: o seu futuro a longo prazo, pela vida adulta.**
- ✓ **Terceiro: o futuro da nossa sociedade e dela no mundo.**

### **Comecemos pelo primeiro: o futuro das crianças ao longo da sua infância.**

E começemos por ser claros.

Os castigos corporais são proibidos em Portugal desde **2007** e são passíveis de ser punidos pelo Código Penal, pelo crime de violência doméstica (art.152º do C.P.), crime de maus-tratos (art.152º A do C.P.) e crime de ofensa à integridade física (art.143º do C.P.).

Isto não está aberto a discussão. Não há na lei um «mas», um «como» ou um «quando».

E se já definimos que os castigos corporais são proibidos, então vamos definir «castigos corporais».

**Segundo o Comité das Nações Unidas pelos Direitos da Criança, os castigos corporais incluem:**

- Abanar; arranhar
- bater, com mãos ou objetos
- beliscar
- empurrar
- estaladas
- lavar a boca da criança com sabão ou obrigá-la a ingerir produtos picantes
- morder
- obrigar a criança a ficar em posições incómodas
- **palmas**
- pontapés
- puxar orelhas ou cabelos
- queimar

**Nenhum** destes gestos de violência é aceitável entre adultos.

E não é aceitável entre um adulto e uma criança.

Eu gostava de dizer que sentimos diferença desde que nos reunimos a falar sobre este assunto, a 1 de junho deste ano.

Mas continuamos a ter de falar com adultos na rua, para evitar que batam nas crianças após as ameaçarem, ou para os repreender após assistirmos a castigos físicos sem os termos conseguido evitar. O caso mais grave foi numa praia: um pai que estava prestes a pontapear um filho de cerca de 8 anos. Mas continuamos a ver palmadas, puxões de braços violentos e empurrões um pouco por toda a parte.

Como é que ainda estamos aqui? Como podemos querer ser um país na vanguarda da Europa, do Mundo, se somos arcaicos com os nossos, especialmente os mais frágeis?

Não se vê ninguém nas ruas a proteger estas crianças deste tipo de violência. A maior parte das pessoas olha para o lado e finge não ver.

E porque se trata de violência doméstica, como vimos há pouco, não temos pelo menos **um bocadinho** de vergonha por saber que há crianças a ser vítimas de violência doméstica **diariamente** no nosso país, sem que nada seja feito? Sabendo que quase sempre apenas atuamos quando já é tarde demais e há uma queixa, ou quando a criança é hospitalizada, ou, pior, quando morre?

A violência extrema contra crianças raramente começa pelo homicídio. Ela começa devagar, com o acordo de todos nós... que entre pai, mãe e filho não se mete a colher. Começa pelos alegados «leves» maus-tratos. Não há problema se for só uma palmada. Não faz mal, é só um açoite.

Só que *palmadas, estaladas e açoites* são eufemismos criados por nós, adultos, para violência doméstica. E enquanto sociedade, não podemos permitir isto.

Não é admissível, que em pleno século XXI, a violência contra outro ser humano seja aceitável e justificável e que seja permitido a um adulto bater numa criança seja de que forma for.

E vamos mesmo medir a força? O local do corpo onde lhe vamos bater para a «educar»? No rabo? Na cara? Na mão? No braço? Na perna? Na fralda? Fazemos isto às nossas avós? Aos nossos pais já velhinhos?

*Que horror, não!*

Mas não achamos horrível fazê-lo a uma criança que ainda não consegue andar, não consegue falar, a uma criança que ainda não sabe controlar as emoções.

**Vamos ser claros e diretos: todos os castigos corporais são proibidos por lei e em circunstância alguma podem continuar a ser tolerados e praticados em Portugal.**

**Avançamos para o segundo ponto: o futuro das crianças a longo prazo, pela sua vida adulta.**

Uma das perguntas que mais nos são feitas nas redes sociais é: *Mas então, como dar limites às crianças? Ou então, é por causa de campanhas como esta que agora temos crianças e adultos mal-educados a bater nos pais e nos professores.*

Ora bem, na verdade, são já **vários** os estudos científicos que comprovam que os castigos corporais são **prejudiciais** ao desenvolvimento, **ineficazes** na educação, e que as crianças tendem a **repetir** o comportamento pelo qual foram punidas, além de poderem vir a mostrar comportamento **agressivo** na escola e fora dela.

Está então na altura de pensarmos que educar uma criança requer mais do que gritar-lhe, bater-lhe, ou incutir-lhe medo até ela obedecer.

É que com este comportamento não vamos criar um adulto empático, responsável e bem-sucedido, mas sim uma criança com a dose **suficiente** de revolta e insegurança que pode acabar por se tornar num chefe agressivo, num colega prepotente, num governante autoritário ou num parceiro agressor.

Investigação científica encontrou associações entre sofrer castigos corporais em criança e:

- Cometer violência contra um parceiro em adulto;
- **Sofrer** violência de um parceiro em adulto;
- Cometer violência sexual contra um parceiro.

**Por outras palavras, há associação entre sofrer castigos corporais na infância e violência doméstica na vida adulta.**

Então, o futuro tem de passar por pensarmos em estilos educativos e parentais diferentes.

E o que é um estilo parental?

Será que tem de ser necessariamente autoritário **ou** permissivo? Positivo **ou** consciente?

Será que temos de aprender regras rígidas para um lado ou para o outro? Não deixar a criança fazer nada **ou**, como muitas vezes é dito, deixá-la fazer tudo?

Porque não há duas crianças iguais ou duas famílias iguais, não há uma fórmula que tenha de servir a todas.

O que há é um elemento em comum: a humanidade. Cada criança é um ser humano. E os seres humanos têm direitos. Todos, desde que nascem.

**E é aqui que chegamos à terceira frente:**

**A do futuro da nossa sociedade e dela no mundo.**

As crianças são o futuro; devemos encará-las com respeito e esperança, e reconhecer o privilégio e a grande responsabilidade que temos nas **mãos** de as ajudar a crescer da maneira mais saudável possível, mais humana, mais justa, porque é **nisso** que se tornarão enquanto adultos: em pessoas emocionalmente saudáveis, equilibradas e justas, que olharão para o mundo com olhos confiantes, livres de raiva e de ressentimento.

A declaração universal dos direitos humanos foi adotada em 1948, no cenário pós-guerra de um dos momentos mais **degradantes** da história da humanidade, e nela escreveu-se:

«Considerando que o desconhecimento e o desprezo dos direitos do homem conduziram a **actos de barbárie** que **revoltam** a consciência da Humanidade;

A Assembleia Geral proclama a presente Declaração [...], a fim de que todos os indivíduos e **todos os órgãos da sociedade** [...] se esforcem, pelo ensino e pela educação, por desenvolver o respeito desses direitos e liberdades.

Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em **direitos**.

Todo o indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à **segurança pessoal**.

Ninguém será submetido a[...] **tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes**.

Peço-vos então que experimentem olhar para as crianças das vossas vidas como seres humanos dignos de direitos, de respeito, e de igual valor.

É certo que são pequenas para já. Ou não falam ainda, ou quando falam ainda são imaturas no raciocínio e nas emoções e por isso não as conseguem controlar. Mas experimentem, apesar disso, pôr-se ao nível delas, e serem empáticos com as suas emoções e pensamentos, sem as ridicularizarem.

Questionem-se sobre quais as necessidades da criança naquele momento, por detrás de uma atitude mais desafiante: Será que está cansada? Com fome?

Imaginem que a criança está frustrada, porque estava a brincar num jardim e teve de voltar para casa. Como é pequena, ainda não consegue gerir as emoções como nós, por isso a forma de as expressar é através de um choro descontrolado ou irritação. Experimentem mostrar-lhe que a compreendem:

«Estás triste, não é? Gostas tanto de brincar neste jardim... É um jardim espetacular. O que é que achas de voltarmos noutro dia?»

Na maioria das vezes, o reconhecimento das nossas emoções é uma ajuda para nos compreendermos e autorregularmos. Mesmo em adultos.

Sabiam que nos restaurantes de *fast food* os funcionários repetem o pedido no final com esse propósito? Não só para confirmar que o anotaram bem, mas também para nos acalmarem, porque muitas vezes quando lá vamos já estamos com fome e irritáveis.

Então, se isto se passa com um adulto, imaginem com uma criança.

Agora tentem o oposto. Imaginem que a criança tem as emoções descontroladas, grita, chora, esperneia, e por cima deste estado de desregulação emocional gritamos com ela ou batemos-lhe. Achamos mesmo que isso a vai acalmar? Será que nos acalmava a nós no restaurante de *fast food*?

A maior parte das pessoas não sabe que o cérebro humano só acaba de se desenvolver por volta dos 25 anos e exige das crianças uma resposta emocional ao nível de um adulto. Só que isto não é possível. Não por má vontade, desrespeito ou desafio, mas por impossibilidade biológica.

Quando os nossos filhos eram recém-nascidos e choravam porque tinham fome, sono ou a fralda suja, não nos ocorria bater-lhes para pararem de chorar. Mas assim que os bebés crescem o suficiente para andar, às vezes nem falar ainda, já vemos pais que batem nas fraldas.

E depois continuamos por aí fora, até aos 2, 3, 5, 6 anos, a achar que a criança **agora** já deve ter a maturidade suficiente para gerir as emoções de forma a me agradar e às pessoas à minha volta, não vá o choro incomodar...

Mas os bebés e as crianças não têm essa maturidade. Muitas vezes eles próprios não conseguem identificar aquilo de que precisam. E é aí que o adulto entra em jogo com um papel muito importante: o de perceber aquilo de que a criança precisa e de a ajudar a regular-se.

Para isto temos três pontos que nos ajudam a atingir este objetivo:

### **1.º ponto: Autorregular-se.**

O adulto precisa de olhar para si e perceber do que precisa **ele**, adulto, quando se sente enraivecido perante uma atitude mais desafiante de uma criança.

Estarei com fome?

Terei calor?

Estarei cansado?

Pode parecer um pormenor, mas muitas vezes a nossa irritação vem de necessidades básicas, como estas...

E se experimentarmos comer, descansar, ou mesmo apenas tirar o casaco, isto pode ser o **suficiente** para nos regularmos antes de interagirmos com o outro.

OK, e se a minha irritação vem **só mesmo** do comportamento do meu filho?

Nesse caso, tentem afastar-se da situação e do sítio onde ambos estão, se isso for possível. Se não for possível (porque se trata de uma criança pequena, ou porque estão num sítio fechado ou público) parem. Respirem. Contem até 10. Ponham uma mão no peito, literalmente, muito rapidamente, ninguém vai notar, e digam para dentro, «Está tudo bem. Isto já se resolve, respira».

Este primeiro passo é importante para o:

**2.º ponto: Ajudar a criança a identificar as suas emoções ou necessidades.**

Sempre que uma criança «se porta mal», chora, grita, ou tem uma atitude mais desafiante, tem, por baixo desse comportamento, uma ou mais necessidades. Precisamos, então, de descobrir que necessidades são essas.

Será que está triste? Será que se sente injustiçada?

Quando percebemos o que está na origem da reação, já nos é mais fácil o próximo passo.

**3.º passo: Conexão com a criança.**

Antes de tentarmos a reaproximação, podemos ter de deixar a criança extravasar as emoções, naquilo a que habitualmente chamamos «birra», mas idealmente ficamos perto dela. É que ela **ainda** não está capaz de se regular o suficiente para comunicar. Quando ela finalmente se consegue acalmar, **esse** é o momento da reconexão. Caso seja uma criança que ainda não fale, podemos abraçá-la e dizer palavras de conforto. Se for mais velha, podemos conversar sobre o que correu mal e como é que podemos fazer para da próxima vez correr melhor.

Estas três atitudes, **autoregulação, identificação e conexão**, são os pilares a partir dos quais conseguimos uma vivência mais completa e feliz com a criança.

Mas, então, como é que se impõem limites e regras? Ser empáticos com as crianças não implica sermos pais permissivos? As crianças não vão ficar malcriadas?

Aqui, nesta sala, há algo comum a todos nós: a necessidade de nos sentirmos bem, de sermos felizes. Se gritassem connosco em casa, ou no trabalho, se nos batessem, se nos castigassem de alguma forma, a nossa reação seria sempre negativa, e dificilmente iríamos melhorar.

Mas aceitamos bem regras e limites. Tiramos a carta de condução para conduzir, esperamos a nossa vez numa fila, pagamos as nossas contas, não batemos nos outros.

O sermos empáticos com a criança e olharmos para ela como um ser humano digno de respeito, não implica que não lhe ensinemos regras, ou que ela possa fazer tudo o que quer ou ser desrespeitosa. Apenas nos dá uma ferramenta melhor para conseguirmos esse mesmo fim, com resultados mais saudáveis, no presente e no futuro da criança.

Não podemos querer que a criança nos respeite e respeite o outro se a desrespeitamos permanentemente.

Não podemos esperar que a criança seja empática com os colegas na escola e nunca lhes bata se demonstramos zero empatia por ela em casa e lhe batemos.

Não podemos esperar que a criança cresça feliz e com autoestima se em casa desvalorizamos a sua opinião, a ridicularizamos e se somos agressivos com ela.

Quando temos um bebé, procuramos informações sobre como cuidar dele: seja com os pais, amigos, médicos, livros sobre o assunto. Mas o nosso processo de aprendizagem não pode ficar por aí.

É nosso dever **investigar** autonomamente. Vivemos num mundo em que temos **muita** da informação à distância de um clique. Perdemos **horas** a navegar em redes sociais ou a ver Netflix.

Temos de fazer um esforço, por nós, pelos nossos filhos, pelo futuro deles e do mundo, e procurar ferramentas para conviver, educar e **aprender** com os nossos filhos.

Há muito por onde procurar. No site da campanha, por exemplo, podem encontrar várias alternativas aos castigos corporais e exemplos específicos, como a famosa «birra de supermercado» ou regras em família. Mas numa busca simples na Internet por **parentalidade consciente**, por exemplo, encontram muita informação com estratégias semelhantes.

Mas fazemos aqui um apelo **direto** ao governo, que acreditamos estar recetivo, que quer apostar na valorização e desenvolvimento do país. Então, começemos pelos mais pequenos. Aqueles que não se podem defender. Aqueles que estão a desenvolver-se, que são o futuro do nosso país e do nosso planeta.



É **urgente** uma campanha nacional massiva, **clara** e **inequívoca** contra TODOS os castigos corporais contra as crianças. Como mero exemplo, vejam a campanha «*A ti te importa*» que o governo espanhol fez recentemente, dentro de uma estratégia nacional de erradicação da violência contra a infância e a adolescência.

É igualmente **urgente** a disponibilização de **mais** meios para formar escolas, educadores, pais e parceiros sociais sobre como educar sem recurso aos castigos físicos. Noutro exemplo, o governo do País de Gales investiu mais de 3 milhões de euros num plano de 4 anos para o apoio à parentalidade e à promoção da parentalidade positiva, no contexto da implementação da nova lei de março deste ano contra os castigos corporais contra as crianças.

E é dever de **todos nós** repensarmos modelos parentais, para nos libertarmos deste estilo educativo autoritário, violento e repressivo que nos aprisiona e às crianças há tempo demais.

Por isso, pedimos: não tenham medo de pôr em causa o passado. Não tenham medo de acreditar no futuro. De ser melhores. De ajudar a mudar toda uma geração. Porque é **isto** que é possível: mudar, para melhor, **toda** uma geração.

**Podemos** ser melhores adultos. Hoje e amanhã.

Está nas mãos de cada um de nós.

E é para **isto** que as mãos servem.

Não para bater.

Mas para fazer avançar o mundo.

Obrigada.