

Coronavírus: qual o impacto emocional na criança e como conversar com ela?

No atual contexto, aumenta o estresse emocional das crianças e adolescentes e dos pais que, muitas vezes, ficam perdidos

Por **Luis Augusto Rohde** - Atualizado em 27 Mar 2020, 15h37 - Publicado em 27 Mar 2020, 14h58



pais conversando com filhos ThinkStock/VEJA/VEJA

Oi pai! Já teve caso de corona no **Hospital de Clínicas**? Tá tudo certo aí contigo? Dá para eu ir aí hoje? Preocupações de uma filha adolescente num cenário global que está ficando cada vez mais complicado e com restrições necessárias na vida das pessoas, mas que aumentam geometricamente, como a transmissão do vírus. Nesse contexto, aumenta o estresse emocional das **crianças e adolescentes** e dos pais que, muitas vezes, ficam perdidos. Como conversar com seus filhos sobre o coronavírus e como mitigar esse impacto emocional?

Não existe uma receita de bolo de como abordar esse assunto com as crianças, mas a maioria dos profissionais de saúde mental da infância e adolescência concordam em alguns ingredientes que foram aprendidos lidando com outras situações de estresse ao redor do mundo:

PUBLICIDADE

– A máxima aqui de que *“a fantasia é sempre pior do que a realidade”* é o ponto de início. As escolas estão fechando, as pessoas andando com máscara nas ruas. Fazer de conta que nada está acontecendo, só aumenta a angústia das crianças. Essa angústia é “o caldo de cultura” para fantasias horríveis em crianças pequenas, como a do fim do mundo!

– Inicie perguntando o que ela sabe sobre o coronavírus. Procure ter um entendimento claro do que ela tem medo, separando o que são fantasias da realidade. Crianças menores tendem a se preocupar mais intensamente com que algo de ruim possa acontecer com elas, familiares ou amigos. Lembre-se que esses temores podem ser ainda maiores para filhos de profissionais da área de saúde.

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

– Na conversa, alguns componentes são fundamentais: usa uma linguagem apropriada para a idade da criança. Lembra da dificuldade que você teve para entender aquele epidemiologista mostrando diversos modelos matemáticos das curvas possíveis de transmissão da doença na TV? Pois é, não faça o seu filho passar pela mesma tortura! Seja honesto. Não prometa o que não pode cumprir. Coisas do tipo: “Nenhum de nós vai pegar essa doença” devem ser substituídas por: “Temos várias maneiras de enfrentar essa doença, temos que trabalhar como time em casa”. Torne a situação um desafio a ser vencido, como uma etapa nos jogos de videogame.

– Se temos que passar uma etapa, dois aspectos são essenciais: um clima de segurança de que temos condições de enfrentar a situação, e o aprendizado de estratégias de enfrentamento, como: lavar as mãos com água e sabão por 20 segundos (para crianças pequenas, tempo igual a dois “parabéns a você”) quando chegam em casa, antes de comer, após assoar o nariz, tossir, espirrar ou usar o banheiro, uso de álcool gel e as medidas de etiqueta respiratória. Um dos segredos aqui é tornar a tarefa algo lúdico com crianças menores. Por exemplo, descobrir maneiras inovadoras de cumprimentar-se sem o toque de mãos.

– Um cuidado importante é não empurrar “goela abaixo” informações que a criança não perguntou, ou ainda não está no melhor momento para absorver. Em outras palavras, não comece a conversa sobre coronavírus falando sobre o colega de trabalho que parece estar doente e indo para o hospital. Ou seja, lembre-se de que para conversar de forma tranquila, você não pode estar num momento de maior estresse. Mais do que é falado, a criança aprende com o modelo! Dizer para a criança que a situação não requer preocupação maior e levá-la para comprar “o supermercado inteiro”, só por precaução, pouco ajuda.

– Controle e supervisione a exposição de seus filhos a mídia. A exposição maciça e, muitas vezes, de informações que eles não têm condições de elaborar ou alarmistas, só aumenta o estresse.

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

– Procure manter uma rotina previsível e estável. Fácil de falar, mas difícil de implementar nesse momento em que, de uma hora para outra, você foi notificado que seus filhos não vão mais a escola “desde ontem”! Pior ainda, provavelmente não poderá contar com os avôs que devem ficar mais resguardados. Nessa circunstância, os pais se perguntam: a partir de que idade o meu filho pode ficar sozinho em casa por um turno? Embora não pareça haver um divisor de águas nem científico e nem jurídico, a resposta da maioria dos especialistas seria que vai depender da maturidade de cada criança, mas certamente não antes dos 12-14 anos. Embora valha sempre lembrar que a realidade da maioria das famílias brasileiras não permite esse luxo, mesmo em tempos sem **Covid-19**, evite estratégias para as quais a criança não teve o adequado preparo. É o momento de implementar estratégias solidárias similares àquela de valer-se do grupo de amigos para o rodízio do transporte de crianças à escola.

– Se há uma área onde os estudos são consistentes é a de que o suporte social é fundamental para lidar com o estresse. Vamos ter que ser inovadores nessa área e nos valermos inclusive das tão discutíveis plataformas digitais para mantermos o contato da criança com primos, outros familiares e amigos, ainda mais se evoluirmos para um estágio de “lockdown” mais restritivo.

– Conversar uma vez é excelente, mas essa é uma conversa que deve se repetir continuamente. Até porque a situação e as recomendações estão mudando dinamicamente.

Essas estratégias podem ajudar as crianças à enfrentarem o estresse emocional associado à Covid-19, mas é importante lembrar que essa é uma situação ainda mais delicada em crianças com vulnerabilidade emocionais como aquelas que experienciaram doenças graves ou perdas no passado, aquelas com suscetibilidade para transtornos psiquiátricos como os Transtornos de Ansiedade, Transtornos Obsessivo-Compulsivo ou de Estresse Pós-Traumático. Essas podem merecer uma atenção mais cuidadosa de um profissional de saúde mental nesse momento.

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE



Por Luis Augusto Rohde
Professor Titular de Psiquiatria da
Universidade Federal do
Rio Grande do Sul e professor da
pós-graduação em Psiquiatria
na Universidade de São Paulo

Ricardo Matsukawa/VEJA
