



## **Como evitar o “burnout parental” durante o “confinamento em casa” na pandemia do coronavírus?**

10 dicas de especialistas do *International Investigation of Parental Burnout (IIPB)*

*Isabelle Roskam & Moïra Mikolajczak*

O coronavírus cria uma série de dificuldades e desafios, mas também cria oportunidades. Em termos de oportunidades, o planeta será o primeiro a beneficiar da desaceleração das atividades humanas e da poluição que geram. Os casais que não se veem muito, porque um ou ambos trabalham demais, terão a oportunidade de passar mais tempo juntos. As crianças que veem os seus pais muito pouco terão a possibilidade de vê-los mais e os seus pais terão mais oportunidades para contribuir para o seu desenvolvimento integral.

Porém, o coronavírus também traz a sua quota-parte de dificuldades: não só em termos de riscos para a saúde dos mais frágeis entre nós, mas também em termos económicos, especialmente para os trabalhadores independentes. Estes riscos de saúde e económicos foram claramente identificados pelo Governo e foram tomadas ou estão a ser tomadas medidas para os enfrentar.

Existe, porém, outro risco, que pode ter sido subestimado até agora e que terá de ser enfrentado rapidamente: o risco para a saúde mental. Este período de “confinamento familiar” irá criar uma série de dificuldades. As famílias ocidentais não estão habituadas a viver “em cima umas das outras”, os nossos filhos não estão habituados a ser restringidos nas suas liberdades fundamentais e, com as telecomunicações, perdemos um certo hábito de viver juntos. As dificuldades ainda surgem do facto de que os valores individualistas dificultam respeitar medidas de contenção que visam não apenas a nossa própria saúde, mas que têm o respeito pelos outros como uma prioridade.

Mais uma vez, são os mais frágeis que serão os mais vulneráveis. Este período será, portanto, particularmente complicado para as pessoas que já estavam com dificuldades na sua relação de casal ou no seu papel de pais. É provável que a situação seja particularmente difícil para algumas delas. A fim de reduzir o risco de “burnout parental”, e as consequências negativas que daí podem advir para as crianças, propomos algumas recomendações para o/a ajudar a atravessar este período com mais serenidade.

### **1. Confie em si mesmo /a como pai /mãe**

Ser pai /mãe é stressante em si mesmo e requer uma grande capacidade de adaptação. Se até esta crise do coronavírus conseguiu fazê-lo, não há razão para não ser capaz de se adaptar à situação atual. Dê a si mesmo /a tempo para se adaptar e confie em si!

### **2. A qualidade é mais importante que a quantidade**

Só porque os seus filhos estão em casa, não significa que tenha de passar os dias a brincar com eles e a fazer coisas que eles gostam. Neste momento, a qualidade é mais importante que a

quantidade. O importante é o tempo de qualidade, ou seja, os momentos e as atividades em que tanto os pais como os filhos se divertem. Portanto, não há necessidade de “sacrificar-se” para fazer coisas que detesta. Se toda a família é fã da mesma série de TV, escolha um tempo de qualidade em frente à TV em vez de um jogo de tabuleiro que o desgasta. Quando brincar pode por vezes limitar-se a comentar o que vê a criança fazer (por exemplo: “gosta da forma como estás a tentar descobrir qual é a peça que encaixa aí”).

### 3. Seja flexível

Circunstâncias excepcionais exigem medidas excepcionais. Mudar algumas regras para facilitar a vida em conjunto durante este período não significa que não é consistente e, por isso, um/a bom/a pai/mãe. Algumas regras terão de ser flexibilizadas, outras terão de ser introduzidas. É importante falarem em família sobre essas regras, para torná-las claras e acessíveis a todos em casa. Não hesite em representá-las sob a forma de desenhos ou lembretes visuais, para ajudar os mais novos a recordarem-se das regras que têm de ser cumpridas. Essas regras, que devem ser poucas para puderem ser mais facilmente cumpridas, têm de ser seguidas; elas ajudam a criar rotinas que, ao aumentarem a previsibilidade do que é preciso cumprir, ajudando a reduzir o número de ordens que tem de dar. Se as regras precisarem de ser ajustadas, porque verificou que não estão a funcionar, lembre-se de comunicar essas mudanças e explicar o porquê da mudança aos seus filhos

### 4. Não tenha medo de envolver os seus filhos na realização de tarefas

Explique-lhes a novidade da situação que estão a viver. Sentem-se todos a uma mesa para fazerem uma tabela com as tarefas de casa que quer dividir e pergunte, para cada uma, quem quer ajudar ou quem a pode fazer (quanto mais velhas forem as crianças mais aumenta a probabilidade de poderem fazer sozinhas as tarefas, em vez de apenas ajudarem). Pergunte, por exemplo: *Quem quer ajudar a pôr a mesa? Quem quer ajudar a levantar a mesa? E esvaziar a máquina de lavar louça? E pôr a roupa a secar? E dobrar a roupa? E aspirar?* É melhor para as crianças escolherem – ou sentirem que escolhem – as suas tarefas do que estas serem-lhe impostas. É claro que os pais devem ser incluídos nesta divisão de tarefas, assim como as crianças mais novas, a quem devem ser dadas tarefas adequadas ao seu nível de desenvolvimento (por exemplo, apanhar os brinquedos que estão no chão e pô-los na caixa dos brinquedos). As tarefas podem rodar de um dia para o outro ou de uma semana para a outra. Esta é uma grande oportunidade para desenvolver a ajuda mútua e a colaboração intrafamiliar, fortalecendo laços e sentido de pertença.

### 5. Não hesite em estruturar os dias dos seus filhos

Os nossos filhos não estão acostumados a ter que definir o ritmo do seu dia a dia. Os pais, em casa, os professores, na escola, e outros adultos, geralmente fazem isso por eles. O risco na atual situação de confinamento a casa é que se sintam rapidamente aborrecidos, que não saibam o que fazer, que passem de uma atividade para outra sem terminar nada, que pareçam estar interessados apenas em atividades passivas (como ver televisão ou estar num outro ecrã, como computador ou telemóvel), que as horas de acordar e levantar de manhã, ir para a cama e comer se desestremem (especialmente para os adolescentes). O risco para os pais, nestas circunstâncias, é que as crianças peçam ajuda muitas vezes durante o dia e/ou que o facto de não terem nada estruturado para fazerem acabe por as aborrecer. Portanto, utilize algum tempo lhes para explicar as vantagens de planear os dias delas e fazer um horário diário semanal com elas. Este horário pode incluir e alternar: atividades criativas (desenho,

artes e trabalhos manuais, etc.), atividades para as tornar fisicamente ativas (por exemplo, brincar na garagem, praticar atividades físicas seguindo um vídeo no computador, etc.), atividades mais de tipo “cognitivo” para as crianças mais velhas (ler, estudar, fazer atividades enviadas pela escola, etc.), momentos de relaxamento (em frente à televisão, ao computador, ao telemóvel ou na varanda, dependendo do que os relaxa), momentos em que as crianças mais velhas mantêm as mais novas ocupadas, momentos de contacto virtual com os amigos e momentos em que a mãe e/ou o pai brincam com as crianças (este deve ser um tempo de qualidade, cf. dica nº 2). Este horário deve, idealmente, incluir horas em que as crianças brincam juntas e as horas em que cada criança está consigo mesma. Mais uma vez, certifique-se de que seus filhos sentem que participaram ativamente na organização destes horários. Se eles preferem ver TV antes das atividades criativas, tudo bem. Mas uma vez estabelecido o horário, ele deve ser respeitado.

#### 6. Se gosta de improvisação e sua vida neste momento a torna possível, faça-o

aproveitando alguns destes momentos para fazer com seus filhos o que sempre sonhou fazer e nunca fez por não ter tempo. Por exemplo, se tem pensado em arranjar o jardim, assistir a algumas séries na TV ou fazer alguns trabalhos de remodelação em casa, agora pode ser a hora certa.

#### 7. Escolha as suas batalhas

É impossível estar em todas as frentes e não é uma boa altura para abrir “guerra” com os seus filhos. Se o fizer pode tornar esta fase de confinamento muito difícil para todos! Faça uma lista de comportamentos que quer ver reduzidos ou que não quer mesmo que aconteçam. Destes escolha 2 ou 3 (e apenas 2 ou 3) que não vai permitir.

Avise os seus filhos que embora esteja mais tolerante relativamente aos outros comportamentos (por exemplo, o quarto desarrumado), não vai aceitar esses 2 ou 3 (por exemplo, violência física ou verbal entre os irmãos). Diga-lhes claramente quais são (por exemplo, quais os insultos que não são tolerados entre irmãos) e comunique-lhes de forma clara as consequências que terão se esse comportamento acontecer. Para isto deve pensar antecipadamente nessas consequências (por exemplo, privação de utilizar o telemóvel durante um dia, para os mais velhos; ou não poderem brincar com o jogo favorito nesse dia ou ver o programa de TV favorito, para os mais novos). Seja consistente: sempre que o comportamento que não aceita se verificar tem de aplicar a consequência previamente definida. Só assim o mundo se pode tornar num lugar seguro, pois é previsível para os seus filhos, e só assim lhes pode ensinar a serem responsáveis pelos seus próprios comportamentos.

#### 8. Não queira ser uma supermulher ou um super-homem

Alguns pais gostariam de poder trabalhar em teletrabalho e, ao mesmo tempo, estar 100% disponíveis como pais e substituir os professores. Mas é impossível ser Trabalhador – Pai – Professor ao mesmo tempo. A consequência pode ser o stresse e depois o “burnout”. Aqui, novamente, é preciso fazer escolhas. Situações excepcionais exigem medidas excepcionais.

#### 9. No casal, apoiem-se um no outro

A situação atual está a causar uma mudança drástica na disponibilidade dos membros do casal. Em muitas famílias, um está agora a 100% em casa e o outro está a ser requisitado a 100% no trabalho pago fora de casa. Mesmo se aquele que está “fora de casa” trabalha mais, muitas

vezes é para aquele que está 'dentro de casa' que a situação é mais angustiante: e fica mais vulnerável se tiver de combinar teletrabalho com cuidar dos filhos; mas também fica mais vulnerável se não tiver teletrabalho. De facto, os resultados das investigações indicam que são os pais que ficam em casa são os que ficam mais vulneráveis ao stresse e "burnout" parental. É, portanto, crucial que a pessoa que trabalha "fora" possa, se não ajudar, reconhecer as dificuldades da situação do outro membro do casal e mostrar-lhe o seu apreço verbalmente ou através de pequenas ações.

#### 10. Procure apoio profissional, se precisar

Se nenhum elemento da família for afetado pelo coronavírus, reconheça a sua sorte e procure olhar para a situação filosoficamente. Sim, provavelmente às vezes vai sentir que quer atirar os seus filhos pela janela. Isso é perfeitamente normal. O que não é normal é fazê-lo. Então, quando sentir que está a rebentar, respire fundo (literalmente!) e procure fazer coisas que o/a ajudem a acalmar e que possa fazer mantendo os seus filhos em segurança (ir para outra divisão da casa e estar um pouco sozinho/a, tomar um duche ou banho quente, cantar, ouvir música,...). E se estás mesmo a sufocar e não sabe mais o que fazer, procure a ajuda de um profissional. Eles sabem que este é um período de grande vulnerabilidade em termos de mal-estar, dificuldades conjugais e esgotamento parental. Eles estão lá para o/a ajudar. A Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ) também elaborou um folheto com indicações de onde pode obter ajuda (<https://www.cnpdpj.gov.pt/corona-virus-covid-19-como-lidar-com-a-situacao.aspx>).

Traduzido e adaptado para Portugal por Maria Filomena Ribeiro da Fonseca Gaspar, Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, investigadora do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra e membro do consórcio internacional (IIPB) [International Investigation of Parental Burnout \(IIPB\)](#).