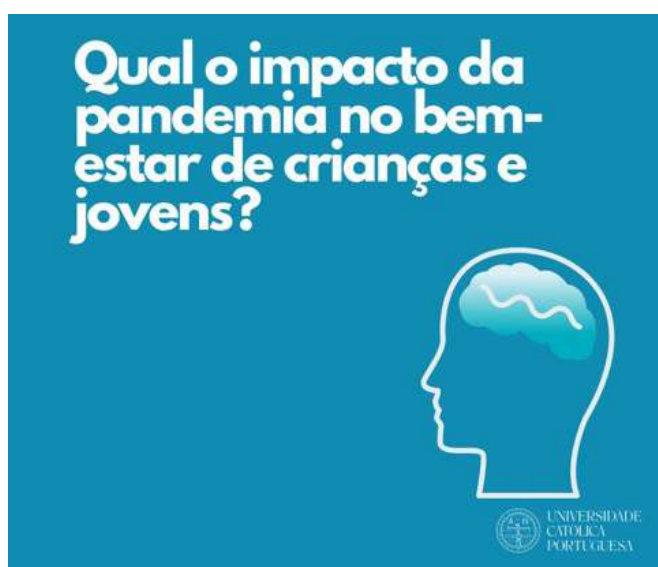


# Bem-estar e saúde mental de crianças e adolescentes em tempos de pandemia de COVID-19

Rita Francisco<sup>1</sup> - Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa



Há pouco mais de um ano, a pandemia de COVID-19 forçou a adoção de medidas de saúde pública restritivas na maior parte dos países do mundo, como o encerramento das escolas e o confinamento de grande parte da população, numa experiência com consequências desconhecidas para a maioria de nós, um desafio sem igual para a Humanidade. Mas que efeitos podem ter estas medidas na saúde mental e no bem-estar da população? E o que acontece, em particular, com as crianças e adolescentes?

Alguns estudos já haviam relatado efeitos psicológicos negativos das medidas de confinamento em adultos (relativas a situações similares anteriores à pandemia de COVID-19), apontando para níveis elevados de stresse pós-traumático, depressão, ansiedade, confusão e raiva, mas existia muito pouca informação sobre os seus efeitos em crianças e adolescentes (Brooks et al., 2020). Assim, logo após o decreto do primeiro estado de emergência em Portugal, em março de 2020, na Universidade Católica

Portuguesa iniciámos um estudo que teve como objetivo explorar o impacto desta experiência no bem-estar de crianças e adolescentes. Mais de um ano depois, continuamos a tentar perceber os seus efeitos... que certamente irão fazer-se sentir mesmo depois de controlada a pandemia de COVID-19, pois as suas implicações na saúde mental têm tendência a perdurar mais tempo.

## **Que sintomas psicológicos e comportamentais apresentaram as crianças e adolescentes desde o início da pandemia?**

Os resultados relativos a mais de 300 crianças a residir em Portugal mostraram-nos uma série de alterações comportamentais e psicológicas que se mantiveram ao longo de todo o período relativo ao primeiro confinamento. Uma percentagem muito significativa de crianças e adolescentes revelaram-se mais agitadas, irritáveis, entediadas ou a discutir mais com o resto da família do que antes do confinamento (Francisco et al., 2020). Para além disso, percebemos que as crianças mais pequenas apresentaram mais instabilidade emocional e mais problemas de sono e de comportamento, com preocupações sobretudo com o afastamento dos avós ou dos amigos, manifestando muitas saudades de brincar com outras crianças. Por seu turno, os adolescentes mostraram-se mais preocupados com a COVID-19 e mais zangados com a situação que vivemos, destacando as saudades de estar com os colegas e amigos, mas revelando também preocupações com a incerteza em relação à escola e ao seu futuro, nomeadamente com a entrada no ensino superior, os planos de férias ou os “momentos-chave” no desenvolvimento de quem transita para



a idade adulta (e.g., festas de finalistas), entre os mais velhos.

Todavia, perante estas preocupações e os desafios do confinamento, as crianças e adolescentes também se revelaram capazes de adotar uma diversidade de estratégias de coping, que inclusive foi aumentando ao longo do tempo. Estratégias como “aceitar o que está a acontecer” ou “destacar as vantagens de estar em casa” foram das mais utilizadas, estando estas também associadas a menores sintomas de desajustamento socioemocional das crianças e adolescentes. Por outro lado, se numa primeira fase do confinamento muitas crianças também usaram estratégias de evitamento (e.g., “agir como se nada estivesse a acontecer”, “mudar de assunto quando se fala da pandemia”), com o prolongar da situação de isolamento foram usando também mais estratégias orientadas para as emoções, como “procurar carinho nos outros” ou “falar sobre a forma como se sente”, o que constitui um fator positivo de adaptação (Francisco, Godinho & Pedro, 2021).

No nosso estudo percebemos ainda que determinadas condições das casas em que vivemos podem reduzir a probabilidade de as crianças e adolescentes desenvolverem sintomas psicológicos, como viverem em casas em que tenham espaço para brincar ao ar livre (Francisco et al., 2020). Para além do espaço para “correr e saltar”, este aumenta a possibilidade de exposição solar, fundamental para a manutenção de níveis adequados de melatonina e serotonina, que estão

associadas ao nosso ritmo circadiano, ao estado de humor e bem-estar. É por isso importante estarmos atentos às desigualdades sociais (que também se traduzem nas condições habitacionais) e que sempre são acentuadas quando emergem crises na sociedade.

Por outro lado, nunca é de mais lembrar que a adaptação das crianças e adolescentes aos desafios que vivemos, e à situação de pandemia em particular, é, em grande medida, influenciada pelo comportamento dos pais e de outros adultos de referência. Efetivamente, responder de forma adaptativa à própria ansiedade que a pandemia provoca e gerir o dia a dia em família pode tornar-se muito mais difícil quando os pais também sentem dificuldades em controlar o stress, seja este decorrente das dificuldades financeiras que as alterações laborais poderão ter causado, das dificuldades em conciliar o teletrabalho com a gestão do estudo em casa, ou mesmo das dificuldades na relação conjugal, que a investigação também já revelou que se acentuaram (Fernandes, Magalhães, Silva & Edra, 2021). Não há dúvida de que a saúde mental dos pais se encontra muito relacionada com as dificuldades manifestadas pelas crianças e adolescentes. Em particular, verificámos que o stress parental associado à pandemia estava muito relacionado com níveis mais elevados de ansiedade e depressão dos filhos (Orgilés et al., 2021).





### **Encontrar um propósito para o que estamos a viver... e mais algumas recomendações para pais e cuidadores**

Antes de mais é importante todos termos consciência de que muitas das mudanças comportamentais e emocionais a que nos referimos são expectáveis num contexto de pandemia – tanto em crianças como em adultos! –, pois é uma situação estranha para todos nós e que nos obrigou a mudanças muito significativas na nossa vida.

Assim, é essencial mostrar empatia para com as emoções, preocupações e frustrações das crianças e jovens, associadas às perdas causadas pela pandemia, como deixar de estar com amigos ou deixar de praticar desporto como habitualmente. Para além disso, é papel dos adultos à sua volta procurar ajudá-las a entender e aceitar a situação,

e mesmo destacar os aspetos positivos de estar em casa, como poder fazer mais atividades em família. É importante ainda dar um significado àquilo que estamos a viver e criar um propósito para este confinamento – algo que seja partilhado por todos como uma missão – como proteger a saúde da comunidade, proteger os avós, os amigos, etc..

Em tempos de pandemia e de confinamento, também a parentalidade exige ainda maior flexibilidade, pelo que a utilização de estratégias parentais mais “autoritativas” é essencial. Referimo-nos, por exemplo, a falar com a criança sobre a situação usando informação fiável e adequada à idade, a manter regras (como limitar o tempo de utilização das tecnologias, as horas de refeição) e a ser particularmente tolerante e afetuoso perante os comportamentos menos habituais da criança. É ainda importante não esquecer de reservar momentos diários de brincadeira com a criança (especialmente com as mais novas), incluindo atividades e jogos em família que aumentem as interações positivas entre pais e filhos e, de alguma forma, compensem a falta de atividades ao ar livre e o tempo excessivo passado em frente a ecrãs. Todavia, é importante garantir a manutenção das interações da criança e adolescente com os familiares e amigos através do telemóvel ou computador, para compensar a falta das interações presenciais, tão relevantes para o desenvolvimento socioemocional.

E porque o bem-estar e a saúde mental dos adultos também são afetados, é indispensável que estes estejam também atentos às suas emoções e comportamentos e que adotem medidas de autocuidado, como reservar todos os dias um tempo para si e para alguma atividade que ajude a reduzir o stress.

### **Um ano depois... como nos encontramos?**

Os resultados preliminares que temos relativos ao segundo confinamento, que a maioria de nós viveu entre janeiro e abril de 2021, são de alguma forma preocupantes, porque os níveis de ansiedade das crianças aumentaram significativamente em comparação com o primeiro confinamento. Nas primeiras semanas do confinamento de 2021, crianças e adolescentes mostravam-se





mais zangados, agitados, choravam com mais facilidade, mas sentiam-se menos sozinhos e com menos sintomas de depressão. Este é um aspeto positivo e que acreditamos que esteja associado ao regime de aulas presenciais na escola durante o primeiro período do ano letivo. A possibilidade de estarem de novo junto (apesar de mais afastados) dos seus colegas, amigos e professores pode ter tido, de facto, um papel muito relevante na saúde mental, muito para além do benefício em termos de aprendizagens académicas. Por agora, estamos na expectativa de perceber a forma como quase três meses de afastamento da escola “real” afetou o bem-estar de tantas crianças e adolescentes.

## E o futuro?

Como será ainda depois da pandemia, quando pudermos voltar às nossas rotinas e estar juntos da forma que conhecíamos antes? Seremos os mesmos?

Algumas lições certamente aprendemos com esta experiência e não devemos tentar apagá-la da memória, pura e simplesmente... se por um lado percebemos quão supérfluas poderiam ser algumas coisas que considerávamos fundamentais, também percebemos que outras, as pequenas coisas do dia a dia, podem ser uma fonte de bem-estar poderosas! Aprendemos a valorizar mais o tempo em família? Aprendemos a reconhecer o valor de um abraço? Certamente aprendemos a reconhecer a centralidade das relações interpessoais na nossa vida, quão importantes somos uns para os outros e que todos, de certa forma, somos responsáveis pela saúde (física e mental!) uns dos outros.

A saúde mental está hoje, finalmente, na ordem do dia, no discurso dos políticos e nos meios de comunicação social, como aquela que sairá mais afetada a longo prazo, após a pandemia

de COVID-19. Devemos dar-lhe mais atenção e relembrar aquilo que nos faz bem e de que fomos privados nestes períodos de confinamento. A promoção da saúde mental e do bem-estar de crianças, adolescentes e adultos é um desafio premente, urgente, mais necessário do que nunca, para que possamos sair desta pandemia mais fortes e resilientes.

## Nota



<sup>1</sup> Psicóloga, Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa; Diretora do CRC-W: Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing.

## Referências

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Fernandes, C. S., Magalhães, B., Silva, S., & Edra, B. (2021). Marital satisfaction of Portuguese families in times of social lockdown. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807211009809>

Francisco, R., Godinho, C. A., & Pedro, M. F. (2021). “When will the virus leave? I miss my friends!”: Children’s worries and coping strategies during the emergency state due to the COVID-19 pandemic in Portugal. Manuscrito submetido para publicação.

Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J. P., Morales, A., Mazzeschi, C., & Orgilés, M. (2020). Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 570164. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.570164>

Orgilés, M., Espada, J. P., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Morales, A. (2021). Anxiety and depressive symptoms in children and adolescents during COVID-19 pandemic: A transcultural approach. *Psicothema*, 33(1), 125-130. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.287>

