

Como cuidar dos filhos durante uma pandemia: Criar espaço para o bem-estar mental



Praticamente há dois anos na pandemia de COVID-19, vários pais ainda enfrentam grandes desafios. Em alguns locais, as escolas ainda não retornaram totalmente às aulas presenciais. Onde as aulas foram retomadas, o estresse das quarentenas de última hora, quando um aluno fica doente, pode deixar os pais lutando para encontrar quem cuide dos filhos ou precisando faltar ao trabalho.

Ter COVID-19 é muito para enfrentar e está entre as maiores preocupações que os pais podem ter em relação a sua família. Até mesmo nos países em que as vacinas foram fáceis de obter, elas ainda não estão disponíveis para crianças pequenas. E algumas pessoas enfrentaram infecção disruptiva depois da vacina.

Se você é pai ou mãe e está sentindo a pressão diária da pandemia, não está só. O que você sente é real, e é normal ficar mais estressado, triste ou frustrado do que o normal. Embora não possa controlar a pandemia, você pode tentar as seguintes ideias para criar um lar mentalmente saudável.

Demonstre que pode relaxar. Se a sua casa não for limpa em determinado dia, relaxe. Durante os períodos estressantes, é importante saber como priorizar. Ficar mentalmente saudável é mais importante que atender às expectativas que nos deixam estressado. Em casa e na escola, garanta que sua família não está enfrentando muita pressão. Sim, a educação é muito importante. Mas esperar a perfeição — ou algo próximo — pode levar a crianças, adolescentes e universitários incrivelmente estressados.¹

Deixe as crianças serem crianças. Com o cancelamento de algumas atividades organizadas e algumas crianças em casa mais que o normal, os pais podem sentir pressão para mantê-las entretidas. Embora fazer biscoitos juntos ou jogar um jogo de tabuleiro seja excelente para os laços de família, você não precisa planejar cada momento. Os estudos demonstraram que ter um tempo sem supervisão é importante para as crianças. É nesse momento que eles são criativos, fazendo de conta e encontrando outras formas de se divertir.²

Analise ponderadamente o comportamento impróprio. Quando seu filho pequeno ou adolescente estiver fingindo, tenha empatia. As ações quase sempre são orientadas pelas emoções e eles podem estar tristes, com raiva ou estressados. Em vez de ir direto à punição, crie um espaço onde você pode conversar sobre sentimentos. Se você estiver aberto em relação a seus próprios sentimentos, eles estarão mais propensos a compartilhar os deles. E você poderá descobrir que existe muito mais do que um jovem “sendo mau”.³

Leve em consideração o que os jovens adultos precisam. Embora alguns jovens adultos saiam de casa depois da formatura de segundo grau — para alojamentos universitários ou seu próprio apartamento — outros continuam vivendo com a família. Durante a pandemia, ficar em casa tornou-se comum, com algumas universidades oferecendo aulas apenas on-line e alguns jovens adultos perdendo seus empregos e voltando para casa. Nos Estados Unidos, por exemplo, o número de jovens de 18 a 24 anos vivendo com os pais aumentou de 63% para 71%.⁴ Para algumas famílias, estar na mesma casa pode ser difícil. Aquele que antes era uma criança é agora um adulto, e compreender como desenvolver essa relação de convívio exige comunicação aberta. Mantenha em mente que aprender independência é importante durante esse período. Dê a seu jovem adulto o espaço para ser responsável sozinho deixando claras suas regras e expectativas.

Se o seu jovem adulto estiver fora, na universidade, também é importante apoiá-lo emocionalmente enquanto lhe dá espaço para crescer. Um estudo realizado antes da pandemia demonstrou que 85% dos alunos universitários sentiam-se “sobrecarregados” e, em algum ponto do ano, sentiam que “a situação era desesperadora”.⁵ Considerando que os alunos universitários enfrentaram outros desafios durante a pandemia, a necessidade de apoio à saúde mental é certamente ainda maior. Certifique-se de que os jovens adultos saibam que a transição pode ser difícil para todos e é normal lutar com uma aula difícil ou não fazer amigos imediatamente. Informe a eles os recursos que podem procurar no campus ou por meio de seu EAP (Programa de assistência ao empregado), se precisarem de apoio profissional.

Cuide-se. Se você e sua família estão em casa mais do que o normal hoje, pode ser difícil ficar sozinho por alguns minutos. Até mesmo apenas uma caminhada pelo bairro, é importante. Quando não puder deixar seus filhos, tente meditar em um quarto ao lado ou tomar um longo banho de banheira ou chuveiro.¹ Ajude seus filhos e ensine-os a se cuidarem também. Explore o que os faz sentir melhor quando estão estressados e encontre formas de acalmá-los.⁶

As emoções, como o estresse, a tristeza e a frustração, são comuns durante a pandemia — e em qualquer momento, na verdade. Mas se você descobrir que estão afetando suas relações ou seu trabalho, pode ser o momento de buscar apoio. Procure seu EAP. E lembre-se de que você está fazendo o melhor que pode, e isso é suficiente.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.