

Os desafios familiares na pandemia

2020 tem sido o ano mais desafiador para a geração atual. Trouxe novas demandas pessoais, familiares, como sociedade e como planeta. Da rotina sobre lavar as mãos até novos protocolos de saúde, econômicos e sociais, é necessário reinventarmos nosso estilo de vida constantemente. As rotinas de autocuidado precisaram ser revisitadas, bem como a convivência familiar e nossa relação com o que é público e privado.

Nunca precisamos tanto olhar para a nossa família. Nos deparamos com vulnerabilidades e incertezas de cada um, e quanto maiores as incertezas, maior a angústia que tende a ser amplificada em situações de crise. Para Debora Noal, psicóloga da Fiocruz que desenvolve trabalho com famílias expostas a desastres naturais e humanos, a sensação de pertencimento é o maior protetor de saúde mental em situações limite. Famílias mais conectadas são também as que desenvolvem mais resiliência.

Muitas vezes, porém, o que nutre pode trazer sofrimento. A nova realidade traz adultos com demandas de adaptação ao trabalho, rearranjos de cuidados com pais idosos e gestão educacional dos filhos, passando pelo isolamento social das crianças e adolescentes. Há desafios em todas as esferas da família e não existem respostas fáceis. Como administrar privacidade, distribuição de tarefas num contexto onde só podemos fazer planos de curto prazo?

Destacam-se duas situações principais nesta fase da pandemia: as situações de perdas e as situações de ameaças. Ambas despertam experiências psicoemocionais muito primitivas de ansiedade. Dinâmicas individuais e familiares determinam como lidamos com a perda de privacidade, com o excesso de convivência familiar, com a falta de concentração para realizar tarefas do trabalho, com diminuição da renda familiar, as perdas de entes queridos e impedimentos para os rituais de luto. Há um número expressivo de famílias em sofrimento expressado pelo aumento do consumo de substâncias psicoativas (álcool, drogas) ou outros comportamentos adictos (como as compulsões alimentares, jogos, compras), e violência doméstica.

Ao mesmo tempo em que ficamos isolados entre as paredes de nossas casas, esse espaço foi invadido por diferentes rotinas e personagens. Construção de novos e mais rígidos hábitos de higiene, famílias que passaram a fazer todas as refeições em casa, vídeochamadas para amigos e familiares. Quem vai ao supermercado? Quem cuida das crianças? Quem prepara o almoço? Caiu a internet? Junto a isso, computadores e notebooks passam os dias ligados. Misturam-se a objetos de decoração nas salas, dividindo as funções de escola, lazer e trabalho. Reuniões online com chefias e equipe tendo a participação autorizada ou não de crianças e animais de estimação: a inserção no universo virtual tornou-se fundamental, gerando a necessidade urgente de reconstrução de rotina, já que é ela quem organiza nossa vida e protege a saúde mental.

Filhos pequenos exigem dose extra de energia e flexibilidade. Na maioria das famílias, o espaço doméstico era destinado a convivência. O tempo em que as crianças estavam em casa girava em torno dos afazeres e da atenção a elas. Agora, há um híbrido entre o que é lazer e o que é trabalho. Para as crianças, a novidade pode trazer confusão. “Se a mamãe está em casa, por que não pode brincar comigo?” Novos diálogos e adaptações de rotina, horários e espaços físicos são necessários para que as crianças compreendam e possam se adaptar com mais facilidade.

Crianças e adolescentes enfrentam o distanciamento do ambiente escolar e a necessidade de adaptação ao ensino remoto do qual não tiveram qualquer treinamento. A mudança da rotina escolar, tanto para crianças quanto para adolescentes, tem sido fonte de tensão para a maioria. Para crianças pequenas, a escola representa especialmente um importante ambiente de desenvolvimento, e ficarem

imóveis em frente ao computador ou smartphone, assistindo aulas online, pode ser um desafio. Algumas apresentam regressões para estágios anteriores de aquisições do desenvolvimento. Novas perspectivas precisam ser criadas com relação ao desempenho escolar. É necessário relativizarmos as expectativas sobre o aprendizado para que não haja mais um motivo de frustração. Não há certo ou errado, e sim, o que é possível. Precisamos construir com eles estratégias para lidar com o tédio, a ansiedade, a tolerância e a compaixão, talvez o aprendizado mais importante promovido pela pandemia.

Os jovens enfrentam o desafio de lidar com o individual e o coletivo em um momento da vida em que essa individualidade é tão necessária para o seu desenvolvimento. Muitos dos pais que cobravam e criticavam a exposição exagerada à tecnologia agora precisam incorporá-la a rotina do filho, entendendo que é ali que esse jovem poderá se nutrir afetivamente no grupo de iguais. Sintomas de depressão e ansiedade podem surgir ou ser amplificar.

O aumento significativo do tempo de convivência dos casais também pode trazer sentimentos ambivalentes. Temos que, no mesmo espaço físico, ser pais, cônjuges, cuidadores de pais idosos, profissionais e educadores. Ao mesmo tempo em que dividir a jornada traz a sensação de acolhimento e pertencimento, pode suscitar esgotamento pela sobrecarga de papéis e desejo pelo espaço de individualidade. A saída passa por investir em uma boa capacidade de comunicação.

São diversos aprendizados a serem absorvidos. Famílias em que há distanciamento entre seus membros, ausência de acolhimento e amorosidade, estão com mais dificuldade e gerando ou piorando seus conflitos. Famílias em que o estar junto é sentido como prazeroso e há amorosidade e parceria na convivência, mostram-se mais resilientes para lidar com este período. Ao mesmo tempo que trouxe tensão e desequilíbrio, a pandemia e suas consequências nos fez refletir sobre como elegemos nossas prioridades, dando espaço para perdão, reconciliações e maior aproximação com vínculos importantes para nós.

Acordos devem ser refeitos constantemente. O que funciona hoje pode não funcionar amanhã. Por isso a importância do diálogo e da escuta, de nós mesmos e do outro. Aprender a cuidar e ser cuidado. Exercitar resiliência e paciência, e valorizar saúde e a liberdade.

Ainda teremos um novo desafio pela frente: quando, como e se haverá a volta a rotina pré-pandêmica. Entre a expectativa da vacina e a crescente demanda para que as atividades sejam retomadas, é necessário refletirmos sobre o que é possível e o que é desejável. Avaliarmos nosso estilo de vida e quais os ganhos e perdas que a mudança compulsória trazida pela pandemia nos trouxe. Repensarmos sobre o que fazemos com o nosso tempo, o quanto investimos nos vínculos afetivos e como desenharemos os projetos para o futuro.

Fonte: Referência: NOAL, Débora da Silva. Atenção psicossocial e saúde mental: analisando diretrizes e ações para uma gestão integral de riscos e de desastres. 2018. 277 f., il. Tese (Doutorado em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: http://www.pgpd.unb.br/images/Tese_DOUTORADO_Debora_Noal_2018.pdf. Data da pesquisa: 01/01/2020.

Cristiane Olinger Philippi Araujo
Psicóloga do Centro de Saúde do Servidor - CA
CRP 12/01684

Fernanda Duarte da Luz
Psicóloga Clínica
CRP 12/02243