

## O OLHAR DAS CRIANÇAS/ADOLESCENTES SOBRE A PANDEMIA COVID-19 E A PSICOLOGIA

**Alcobia, I.**

Aluna do 3ºano de Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa.  
isalcobia@gmail.com

**Claro, C.**

Aluna do 3ºano de Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa  
cat.claro@gmail.com

**Lapa Esteves, M.**

Docente da Universidade Autónoma de Lisboa (UAL). Portugal.  
mlesteves@autonoma.pt

*Recepción Artículo: 3 febrero 2020  
Admisión Evaluación: 4 marzo 2020  
Informe Evaluador 1: 10 m 2020  
Informe Evaluador 2: 15 marzo 2020  
Aprobación Publicación: 20 abril 2020*

### RESUMO

É impossível ficarmos indiferentes à pandemia Covid-19, é impossível não constatar que os efeitos vão ser globais, geracionais e nas mais vastas áreas da vida humana. Com este estudo, numa amostra aleatória, a partir das ferramentas possíveis dentro de casa, pelas redes sociais (entre os amigos e conhecidos, e conhecidos e amigos dos amigos), pretendeu-se desde já procurar perceber qual o olhar das crianças face a esta crise, conhecida por “quarentena”, “pseudoférias”, “guerra”, “pausa forçada da escola”, “inimigo oculto” e como pode ou poderá a psicologia intervir de uma forma positiva e simplificada. Sendo as crianças os alicerces da sociedade de amanhã, como percebem todas estas mudanças, todas alterações, as decisões repentinas que governo e sociedade incitam-nas a cumprir, bem como aos seus pais. Terão as crianças/adolescentes mais ou menos consciência do que se passa e da abrangência do problema, e de que modo sentem que há solução e qual é. E a haver mudanças numa tomada de consciência eletiva, poder-se-á falar em prevenção, em construção de novas mentalidades ou mesmo no nascimento de um Admirável Mundo Novo?!...

**Palavras-chave:** mundo; pandemia; saúde mental; crianças; adolescência; gerações; Covid-19; consciência; psicologia

### ABSTRACT

**Children/adolescents' eyes on the pandemic Covid-19 and psychology.** It is impossible to remain indifferent to the Covidpandemic19, it is impossible not to see that the effects will be global, generational and in the widest areas of human life. With this study, in a random sample, from the possible tools at home,

## O OLHAR DAS CRIANÇAS/ADOLESCENTES SOBRE A PANDEMIA COVID-19 E A PSICOLOGIA

through social networks (among friends and acquaintances, and acquaintances and friends of friends), it was intended to try now to understand what the view of children in the face of this crisis, known as “quarantine”, “pseudovacation”, “war”, “forced school break”, “hidden enemy” and how psychology can or can intervene in a positive and simplified way. Children being the foundations of tomorrow’s society, as they perceive all these changes, all changes, the sudden decisions that government and society incite them to comply with, as well as their parents. Will children/teenagers be aware of what is going on and the scope of the problem, and how do they feel there is a solution and what is it. And if there are changes in an elective awareness, can we talk about prevention, building new mentalities or even the birth of a Brave New World?! ...

**Keywords:** world; pandemic; mental health; children; teenagers; generations; covid-19; consciousness; psychology

### INTRODUÇÃO

É impossível ficarmos indiferentes à pandemia Covid-19, é impossível não constatar que os efeitos vão ser globais, geracionais e nas mais vastas áreas da vida humana. Com este estudo, numa amostra aleatória, a partir das ferramentas possíveis dentro de casa, pelas redes sociais (entre os amigos e conhecidos, e conhecidos e amigos dos amigos), pretendeu-se desde já procurar perceber qual o olhar das crianças face a esta crise, conhecida por “quarentena”, “pseudoférias”, “guerra”, “pausa forçada da escola”, “inimigo oculto” e como pode ou poderá a psicologia intervir de uma forma positiva e simplificada.

Sendo as crianças e os adolescentes os alicerces da sociedade de amanhã, como percebem todas estas mudanças, todas alterações, as decisões repentinas que governo e sociedade incitam-nas a cumprir, bem como aos seus pais.

Terão as crianças mais ou menos consciência do que se passa e da abrangência do problema, os adolescentes saberão ou vivem de forma alienada como muitos teimam em defender, sem saber o que se passa fora do mundo deles; e de que modo sentem que há solução e qual é.

E a haver mudanças numa tomada de consciência eletiva, poder-se-á falar em prevenção, em construção de novas mentalidades ou mesmo no nascimento de um Admirável Mundo Novo?!...

### DESENVOLVIMENTO

Em situações de crise, temos sempre muitas preocupações para gerir, principalmente quando temos crianças ou jovens que têm que conviver de repente com uma realidade do dia-a-dia diferente daquela que conhecem.

Nesta atual pandemia, temos que ter especial atenção às crianças que se vêm numa total alteração do seu quotidiano, sem por vezes perceber o porquê. Porém, desde já, podemos sugerir que não falem às crianças sobre o Coronavírus como se de um *papão* se tratasse. Eduardo de Sá (2020), numa entrevista dá o seu parecer afirmando que *“Nós temos tanto mais medo das coisas que nos assustam quanto menos elas são configuráveis. E o topo de gama dos medos das crianças é o papão por uma razão simples, porque não o conseguimos configurar, não tem uma forma, não tem um nome, nem sequer um tom de voz, é um vulto de mal.”* (Costa, 2020).

Para que se consiga ultrapassar este momento da melhor forma possível, várias entidades têm vindo a desenvolver guias para ajudar os pais ou cuidadores de crianças e jovens, na melhor forma de conversar com eles sobre a atual realidade, sem alarmismos mas de forma verdadeira e transparente, como a UNICEF ao disponibilizar diretrizes para auxiliar a enfrentar este momento (Rich, 2020).

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), tem vindo a desenvolver também ações no sentido de ajudar a explicar às crianças informações sobre o COVID-19, o que é o vírus, as formas de propagação, de forma a que estas percebam de maneira mais “leve” o que está a acontecer e o porquê de ser necessário ter atualmente uma vida diária diferente. O facto de a maioria ter ficado de repente afastada dos amigos, familiares, da escola e da sua rotina, pode causar ansiedade, frustração, aborrecimento, principalmente se não perceberem o que está a passar. A forma como regulam as suas emoções ainda está (em crianças mais pequenas, 4 a 6 anos, principalmente) a desenvolver-se e precisam de ajuda para enfrentar esta “novidade” ( Hoemann, Xu & Barrett, 2019 ). É

importante que percebam que será temporário, mas que tem outros fatores positivos, nomeadamente poder estar mais tempo com os seus pais, poderem brincar de forma conjunta em família, mas mantendo as suas rotinas, dentro do possível (Ordem dos Psicólogos, 2020).

A capacidade de regulação emocional das crianças e adolescentes nesta época de isolamento é um fator muito importante, sendo que a desregulação emocional pode ocorrer nesta nova situação em que as emoções estão à “flor-da-pele”, é então necessário que as crianças compreendam e tenham consciência dos seus sentimentos. Assim, os cuidadores das crianças têm um papel central para que estas obtenham as ferramentas para a regulação das emoções e fornecem o mapa para a autorregulação (Kivisto, Welsh, Darling & Culpepper, 2015).

A forma como nos expressamos emocionalmente perante as crianças é extremamente importante para o desenvolvimento da autorregulação infantil. Cuidadores que fornecem respostas incongruentes irão limitar a autonomia da criança (Kivisto, Welsh, Darling & Culpepper, 2015).

No decorrer das interações familiares diárias, existem expressões de emoções que tem implicações para o seu desenvolvimento de esquemas acerca do significado delas e como devem ser tratadas e isso leva que as crianças tenham que lidar e regular as suas emoções. A emoção intrapessoal e interpessoal dos pais, assim como práticas parentais relacionadas promovem a regulação emocional das crianças. Isto no que concerne ao desenvolvimento, a relação parental com os filhos é a forma mais significativa de interação social precoce (Speidel, Wang, Cummings & Valentino, 2020).

Com crianças mais velhas a forma como comunicamos e apresentamos o conteúdo é fundamental para a interação com elas. A sensibilidade que apresentamos pela atenção que damos, a entoação de voz utilizada, a forma de expressão afetiva tem muito impacto como o adulto comunica com a criança (Fernandes et al., 2018).

A empatia parental é uma componente essencial para as práticas parentais positivas e fundamental para o desenvolvimento das capacidades de regulação emocional (Manczak, DeLongis & Chen, 2016).

## **INVESTIGAÇÃO, SUA METODOLOGIA, APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

A pandemia decretada pela OMS veio dar um susto a toda população mundial, o que se pensava ser apenas um surto viral numa determinada região, afinal propagou-se exponencialmente para incredulidade de muitos e terror para os demais.

Sendo as gerações mais novas o futuro do nosso planeta, visa este estudo exploratório indagar de como veem, sentem e que soluções existirão para eles para esta pandemia.

### **Procedimentos**

Uma vez que o Estado de Emergência foi declarado, as redes sociais não são só uma mais valia, como impediram pela possibilidade de em tempo curto e facilitado de comunicação, as questões possam chegar até aos participantes; bem como as respostas destes para os investigadores.

Depois de uma breve explicação, foram informados de que todos os dados seriam analisados com todo o respeito, pelos investigadores e que teriam acesso à investigação final após publicação.

Aos pais pediu-se também a colaboração da aceitação, permissão e colaboração connosco de uma forma muito disponível e pronta. E assim a colaboração para fazerem a pergunta aos mais novos, mas não ajudarem na resposta.

### **Participantes**

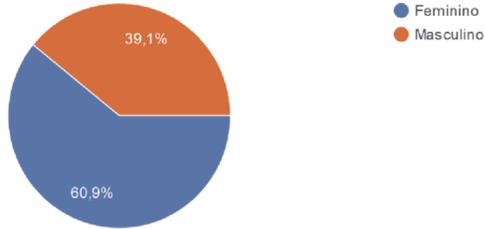
Os participantes são oriundos de contactos pessoais através das redes sociais Whatsapp e Facebook. Uma amostra que se quis o mais aleatória possível, de participantes do género feminino e do género masculino. A nossa amostra é constituída por 23 participantes de idades entre os 4 anos e os 18 anos de idade.

Dos nossos 23 participantes, 60,9% são do género feminino, ou seja 14 participantes, e 39,1% do género masculino, 9 participantes.

# O OLHAR DAS CRIANÇAS/ADOLESCENTES SOBRE A PANDEMIA COVID-19 E A PSICOLOGIA

Gráfico 1: Género

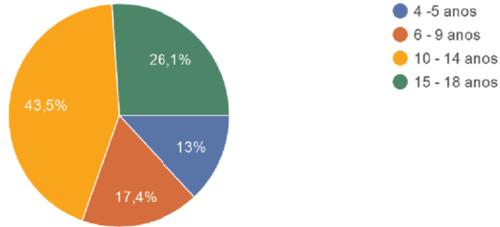
Género  
23 respostas



A escolha de idades para o presente estudo consistiu em englobar crianças em idade pré-escolar, que por ainda estarem a aprender as capacidades de regulação emocional podem não estar a conseguir compreender a situação atual, e ao mesmo tempo, o impacto das alterações das atividades do quotidiano, do isolamento social e da redução da liberdade nos adolescentes. Assim, 13% da nossa amostra são crianças dos 4 aos 5 anos de idade, 17,4% dos 6 aos 9 anos, 43,5% dos 10 aos 14 anos e 26,1% dos 15 aos 18 anos.

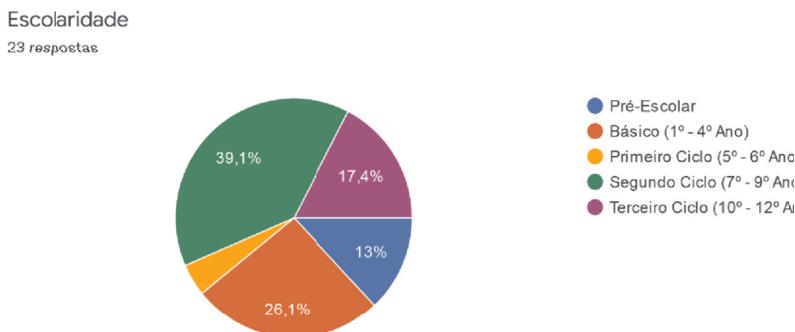
Gráfico 2: Idades dos participantes

Idade  
23 respostas



Relativamente à escolaridade dos nossos participantes, 13% encontram-se no pré-escolar, 26,1% encontram-se entre o 1º ano de escolaridade e o 4º ano, 4,3% entre o 5º e 6º Ano, 39,1% esta entre o 7º e 9º ano, e 17,4% entre 10º e 12º Ano.

Gráfico 3: Escolaridade dos participantes



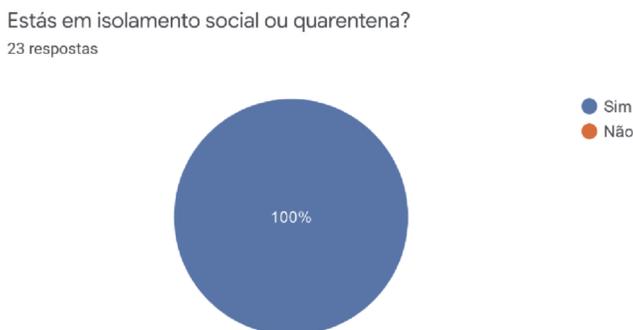
### Questionário

Antes de mais, é relevante perceber o que é que significa para as crianças e jovens adolescentes o Covid-19 e o coronavírus. Nas 23 respostas obtidas à pergunta: “O que significa o COVID-19 e Coronavírus?” as crianças souberam identificar que era um vírus, algumas das respostas obtidas foram: “COVID-19 é uma pandemia que nos impede de viver a vida normalmente.”; “Um vírus que se espalhou por todo o mundo.”; “Significa a falta de liberdade”; “É um vírus que mata as pessoas.” (SIC).

Com a declaração do Estado de Emergência e o encerramento das escolas e creches as crianças/adolescentes encontram-se em casa com os seus familiares. Assim quando questionamos as crianças se estariam de quarentena: “Estás em isolamento social ou quarentena?” recebemos 23 respostas a confirmar, sendo 100% afirmativo que a nossa amostra está em isolamento, em casa.

Quanto à duração deste isolamento vai desde 1 mês a 2 meses, sendo que a maior parte dos nossos participantes afirma estar em quase há um mês e meio.

Gráfico 4: “Estás em isolamento social ou quarentena?”



Questionámos de seguida os nossos participantes relativamente ao que sentem por não poderem fazer as coisas que mais gostam fora das suas casas, sendo que as respostas recebidas referem que se sentem tristes, aborrecidos, chateados, zangados, saudades.

Algumas das respostas obtidas foram: “Eu às vezes fico muito triste, porque jogo futebol, ando, faço natação; queria brincar com os meus amigos, queria ir para a escola e não posso fazer nada disto. Ainda por cima fiz anos

## O OLHAR DAS CRIANÇAS/ADOLESCENTES SOBRE A PANDEMIA COVID-19 E A PSICOLOGIA

no dia 9 de abril e passei em casa com os pais, foi muito bom mas queria estar com os amigos e família.”; “um bocadinho triste mas também gosto de estar em casa com os pais e brincar”; “Triste, mas tento pensar que vai haver um dia que vou poder voltar a fazê- las.”

Na pergunta seguinte: “O que mais gostavas de fazer agora se pudesses?” as atividades que os nossos participantes enumeraram foram: jogar à bola; sair de casa e estar com amigos e família; Ir às compras; Ir ao Starbucks; ir ao parque; fazer padle; ir à praia; andar de escorrega.

Quanto ao que os nossos participantes acreditam que o que podem fazer para ajudar a passar esta fase, os nossos participantes argumentam que “ficar em casa”, “lavar as mãos”, “não andar na rua”, “respeitar as regras” e “inventar novas atividades com os pais”.

Para as crianças e jovens adolescentes questionados, o psicólogo deve dar dicas de como lidar com a ansiedade, sugerir atividades, ajudar as pessoas que se sentem sozinhas e incentivar as pessoas a ficar em casa – “Ajudar os mais velhos pois eles sofrem mais psicologicamente.”; “Talvez ajudar os nossos pais a lidar com esta situação toda.”; “Gravar vídeos com dicas de coisas e o que podemos fazer para não nos deixarmos ir abaixo.”

Em último lugar, e em jeito de despedida, questionamos os nossas participantes sobre os desenhos dos arco-íris com o #vamosficartodosbem, sendo que 87,5% da amostra conhece e 54,2% já fez o seu.

Gráfico 5: “Conheces os desenhos de arco-íris que estão a ser feitos em todo o mundo e o #vamosficartodosbem?”

Conheces os desenhos de arco-íris que estão a ser feitos em todo o mundo e o #vamosficartodosbem?

24 respostas

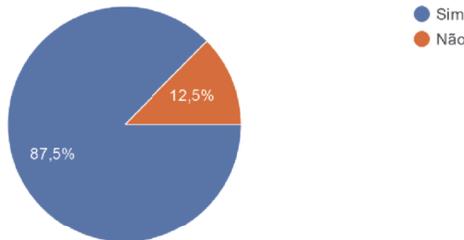
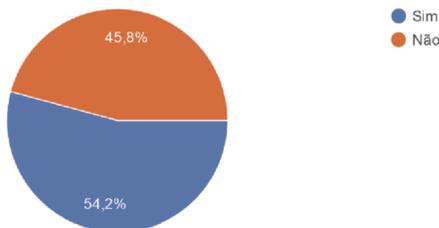


Gráfico 6: “Já fizeste o teu?”

Já fizeste o teu?

24 respostas



### Dificuldades

A principal dificuldade sentida neste estudo consistiu no método que a pandemia nos levou a utilizar, sendo que muitas das crianças/adolescentes apenas tem contacto com as redes sociais e com a tecnologia através dos seus pais, foi difícil obter uma quantidade de respostas significativas num curto de espaço tão pequeno, para chegar a uma conclusão sobre qual tem sido o seu olhar durante este período.

Noutras condições o contacto ideal com esta faixa etária seria através das suas escolas e não por questionários *online*, mas as circunstâncias atuais impera uma adaptação constante de forma a continuar a produzir conhecimento. Possa servir este estudo inicial para muitos e bons estudos posteriores.

### CONCLUSÃO

A psicologia têm um papel fundamental em situações de crise, numa situação como a que hoje o mundo se encontra a viver; constatámos, não só por um olhar analítico, como também pelo olhar espontâneo e genuíno das crianças e dos adolescentes; que a importância de fornecer apoio contínuo e especializado, para reduzir sintomas de stress, ansiedade e medo é deveras, não só pertinente, como fundamental e urgente.

Importante também promover, acarinhar e elogiar todo papel dos pais, em ajudar as crianças/adolescentes a adquirir ferramentas adequadas para lidar com as emoções; como a colaborar com os psicólogos na análise e avaliação da forma de educar sem o peso da crítica negativa ou do julgamento ou do sentimento de culpabilidade de não se ser capaz de recorrer muitas vezes ao apoio direto necessário.

Ajudar os pais, compreendê-los também e ouvir as suas dificuldades em todo este processo em que se encontram, entre gerir o teletrabalho, os filhos, a escola dos filhos, as atividades de casa, a necessidade de tempo próprio, e o dar espaço às crianças /adolescentes, a necessidade de manter exercício físico, as várias questões que surgem como consequência desta alteração de comportamentos e práticas, da própria rotina do dia a dia... integrarem em toda esta situação, e ajudarem a que estas crianças/adolescentes possam acreditar num futuro com saúde, segurança, liberdade, colaboração, justiça.

Crianças e adolescentes não adultos para a sua idade, mas seres que nas suas próprias idades e no seu próprio desenvolvimento cresçam confiantes, com uma boa autoestima, auto conceito, respeito por si próprio, pelos outros, pela natureza e pelo mundo!

Possamos colaborar para que estas crianças/adolescentes de hoje, os nossos adultos de amanhã, estejam preparados para lidar e compreender as suas emoções, fazendo parte de uma sociedade mais consciente, mais responsáveis, em paz, altruísta.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Costa, R. (2020, Março 09). Coronavírus: “como se falassem do papão”. TSF – Rádio Notícias. Retirado de <https://www.tsf.pt/programa/tsf-pais-e-filhos/coronavirus-como-se-nos-falassem-do-papao-11903310.html>
- Fernandes, I., Barroso, I., Ferreira, A., Branco, M., Ladeiras, A., Veloso, C., Pinto, F., Osório, T., Relvas, M., Sousa, O., Brandes, H., & Fuertes, M. (2018). Estudo comparativo acerca do comportamento e comunicação materna e paterna em atividade conjunta com os seus filhos de idade pré-escolar. *Análise Psicológica*, 36(3), 295–310. <https://b-on.ual.pt:2238/10.14417/ap.1240> consultado a 21/03/2020 às 23:29
- Hoemann, K., Xu, F., & Barrett, L. F. (2019). Emotion words, emotion concepts, and emotional development in children: A constructionist hypothesis. *Developmental Psychology*, 55(9), 1830–1849. <https://b-on.ual.pt:2238/10.1037/dev0000686>
- Kivisto, K. L., Welsh, D. P., Darling, N., & Culpepper, C. L. (2015). Family enmeshment, adolescent emotional dysregulation, and the moderating role of gender. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 604–613. <https://b-on.ual.pt:2238/10.1037/fam0000118>

## O OLHAR DAS CRIANÇAS/ADOLESCENTES SOBRE A PANDEMIA COVID-19 E A PSICOLOGIA

- Manczak, E. M., DeLongis, A., & Chen, E. (2016). Does empathy have a cost? Diverging psychological and physiological effects within families. *Health Psychology, 35*(3), 211–218. <https://b-on.ual.pt:2238/10.1037/hea0000281>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020, Março 15) Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento? *Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Retirado de [https://www.ordem-dospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_crianças\\_.pdf](https://www.ordem-dospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças_.pdf) consultado a 22/03/2020 às 01:01
- Rich, M. (2020) 6 Ways parents can support their kids through the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Unicef*. Retirado de <https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>
- Speidel, R., Wang, L., Cummings, E. M., & Valentino, K. (2020). Longitudinal pathways of family influence on child self-regulation: The roles of parenting, family expressiveness, and maternal sensitive guidance in the context of child maltreatment. *Developmental Psychology, 56*(3), 608–622. <https://b-on.ual.pt:2238/10.1037/dev0000782.supp> (Supplemental) consultado 21/03/2020 às 23:29