

Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

Como lidar com COMPORTAMENTOS DIFÍCEIS das crianças DURANTE A PANDEMIA da COVID-19



Maio de 2020

INTRODUÇÃO

A pandemia da **COVID-19** tem gerado muitas mudanças na vida das pessoas. O isolamento físico, o cancelamento das aulas presenciais, as dificuldades de acesso aos serviços de saúde, o desemprego, os problemas financeiros e as incertezas em relação ao futuro podem aumentar o estresse do dia a dia. Além disso, as famílias têm passado mais tempo juntas dentro de casa, o que pode ser muito bom. No entanto, também pode aumentar as brigas e os desentendimentos.

Para as famílias, pode ser difícil dar conta do trabalho, das tarefas domésticas e do cuidado das crianças. **É normal sentir raiva, tristeza e frustração nesses momentos.** Precisamos estar atentos para não reagir de forma agressiva com as crianças, o que pode piorar a situação. Os castigos físicos, por exemplo, são utilizados para “educar”, mas podem prejudicar a saúde e o crescimento das crianças.

Esta cartilha foi desenvolvida para ajudar as famílias nos cuidados das crianças durante o período de pandemia. Os assuntos são baseados em estudos científicos realizados no Brasil e em outros países.



POR QUE O ISOLAMENTO

pode aumentar a agressividade?

MEDO

^É normal ficar assustado neste momento em que não sabemos o que vai acontecer. O medo e outras emoções, como raiva, tristeza e frustração, contribuem para que todos fiquem mais nervosos e com a “cabeça quente”. **Tente ser paciente com você e com as pessoas que estão por perto, especialmente as crianças.**



ESTRESSE

Mesmo que não sejamos pessoas agressivas normalmente, o isolamento e as mudanças que temos vivido podem nos deixar tão estressados que as chances de agirmos dessa forma aumentam. **Lembre-se que brigar só piora os problemas e o mal-estar.**



SOLIDÃO

Estar longe de familiares, amigos e outras pessoas queridas aumenta as preocupações e a sensação de que não temos com quem contar. Quando isso acontecer, converse com alguém em que você confia, por telefone, sobre como está sendo difícil este momento. **Divida as suas angústias com pessoas que você gosta, para receber e dar apoio.**



POR QUE O ISOLAMENTO

pode aumentar a agressividade?



SOBRECARGA

Antes da pandemia, a maioria de nós não passava tanto tempo em casa e com a família. É natural nos sentirmos irritados em alguns momentos porque a rotina mudou. Cuidar das crianças o tempo inteiro pode deixar a família cansada. Muitos pais e cuidadores estão tendo que ajudar as crianças nas atividades da escola, o que também é uma tarefa nova e cansativa. **Criar uma rotina pode ajudar. Tente combinar horários com as crianças para brincar, fazer o tema de casa, tomar banho, dormir e comer. Além disso, cuide de você. Ter uma boa alimentação e dormir 8 horas por noite é muito importante.**



COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS

As crianças também ficam frustradas por estarem sempre em casa e não poderem ver os amigos, a professora, ir para a escola ou fazer passeios na rua. Tudo bem elas se sentirem tristes ou com raiva de vez em quando. Os comportamentos das crianças mostram esses sentimentos. Elas podem ficar agitadas, chorar, fazer birra, ter problemas para comer e para dormir. **É muito importante que a família tenha paciência e demonstre que se importa com o que a criança está sentindo.**

Assim, ela percebe que é amada e compreendida independentemente do comportamento que tiver.

Brigar e xingar não resolve.



BEBIDAS ALCOÓLICAS E OUTRAS DROGAS:

Beber muito ou usar drogas pode nos deixar mais irritados e impulsivos. A fumaça do cigarro prejudica a saúde das crianças e torna mais graves doenças respiratórias, como a COVID-19. **Evite fumar perto das crianças, consumir bebidas alcoólicas e outras drogas.**

O QUE NÃO FUNCIONA PARA MELHORAR

o comportamento das crianças

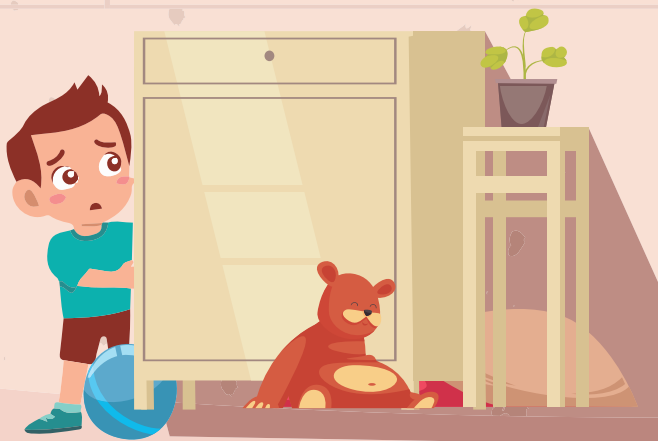
Certas atitudes dos adultos não funcionam na hora de educar as crianças. **Gritar, xingar, bater e sacudir**, por exemplo, podem até parar o comportamento da criança no momento. No entanto, **não ensinam lições positivas** e prejudicam a saúde e o crescimento delas. Além disso, geram medo e podem incentivar que a criança seja violenta. **Essas atitudes são consideradas maus-tratos contra crianças.**

As quatro formas de maus-tratos contra crianças são: **negligência, abuso físico, abuso psicológico e abuso sexual.** Veja detalhadamente cada uma:

Abuso físico: qualquer comportamento que possa ferir o corpo da criança. Exemplos: bater, espancar, beliscar, sacudir, chutar, queimar, sufocar, entre outros.



Negligência: quando não se cuida da criança da forma necessária. Exemplos: não dar carinho, não proteger, não dar banho, não dar comida, não levar ao médico, esquecer da medicação, deixar a criança sozinha em casa, entre outros.



Durante a pandemia, outros comportamentos são negligência, tais como: não lavar com frequência as mãos da criança, levar a criança em aglomerações e a lugares públicos quando não é necessário.

O QUE NÃO FUNCIONA PARA MELHORAR o comportamento das crianças

Abuso psicológico: qualquer comportamento que prejudique a autoestima e humilhe a criança.

Exemplos: xingar, usar palavrões, não dar atenção, cobrar demais, comparar a criança com outras, ameaçar abandonar e bater, dizer que não ama a criança, que ela não presta, é burra, feia e ninguém gosta dela.



Abuso sexual: qualquer comportamento que envolva sexualmente as crianças. Elas não têm capacidade física e emocional para compreender ou autorizar o que está acontecendo. Exemplos: toques, carícias, cantadas, ato sexual (com ou sem penetração), falar palavras “de baixo calão” em relação ao sexo, mostrar material pornográfico, expor partes íntimas, manter relação sexual na frente da criança, permitir que a criança seja abusada em troca de dinheiro ou favores, entre outros.



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS dos maus-tratos?

É muito importante que todos saibam que os maus-tratos podem gerar consequências negativas para a saúde e o crescimento das crianças. Em algumas situações, podem, inclusive, ameaçar a vida delas. **As principais consequências** dos maus-tratos são as seguintes:

Mudanças na forma como as crianças pensam:

esquecer informações com frequência, ter dificuldades para manter a atenção e realizar as atividades da escola.

Mudanças na forma como as crianças se sentem:

maior irritabilidade, culpa, vergonha, medo e tristeza. Podem sentir que não são importantes para as outras pessoas.

Mudanças na forma como as crianças se comportam:

maior agressividade, dormir ou comer mais ou menos, ficar mais tempo sozinha, deixar de brincar ou fazer as atividades de que gostam.

Crianças que apanham ou são humilhadas pela família podem acabar aprendendo que esta é a melhor forma de resolver problemas. **Não esqueça que as crianças aprendem com os comportamentos dos adultos e podem repeti-los.**



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS dos maus-tratos?

Adultos que sofreram maus-tratos quando eram crianças têm mais chances de apresentar problemas de saúde mental (ansiedade, depressão, abuso de álcool ou outras drogas e transtorno de estresse pós-traumático). Além disso, podem ter dificuldades para conseguir e manter o emprego, ter relacionamentos saudáveis e um bom desempenho acadêmico.

As relações amorosas e de amizade podem ser prejudicadas porque esse adulto cresceu acreditando que a violência é uma forma normal de resolver problemas e se relacionar com as pessoas. **No entanto, sofrer maus-tratos causa prejuízos em diferentes momentos da vida, não só na infância.**



FORMAS POSITIVAS

de educar as crianças

Em muitas famílias, os xingamentos, os gritos e os castigos físicos (palmadas, puxões de orelha e chineladas) são utilizados para parar os comportamentos das crianças que estão incomodando. **No entanto, essas formas de educar as crianças não ensinam lições positivas** para elas e podem ter consequências negativas para o crescimento. Pensando nisso, preparamos uma lista de opções que as famílias podem utilizar e que serão mais positivas para a educação das crianças.

“Dar um tempo”: não adianta querer resolver uma briga de “cabeça quente”. Quando você e a criança precisarem se acalmar, pode ajudar “dar um tempo”. **Seja calmo e firme** ao pedir que a criança fique alguns minutos se acalmando. Você pode utilizar esse tempo para **respirar fundo, tomar uma água ou lavar o rosto no banheiro**. Volte para conversar com a criança depois que se sentir mais calmo. Elogie quando a criança ficar calma. **O tempo não deve ser longo, um minuto para cada ano de idade** (para uma criança de 3 anos, 3 minutos).



LEMBRE-SE: INDEPENDENTE DA IDADE DA CRIANÇA E DO COMPORTAMENTO QUE ELA APRESENTE, É SEMPRE IMPORTANTE CONVERSAR E INCENTIVAR O DIÁLOGO

Distrair a atenção: quando a criança estiver mexendo em algum **objeto perigoso ou fazendo algo que não deve**, a distraia com outra atividade ou objeto. Por exemplo, dê o brinquedo preferido dela. Esta é uma opção que **funciona melhor com crianças pequenas**.



FORMAS POSITIVAS

de educar as crianças

Ignorar: pode parecer estranho, mas ignorar o mau comportamento das crianças pode ser útil em alguns momentos. **Se damos muita atenção quando a criança faz algo errado, ela pode repetir o comportamento.** Ignore comportamentos difíceis da criança que são para chamar atenção (birras, birra e gritos). Depois que a criança estiver mais calma, tente conversar com ela sobre o que aconteceu e explicar por que não pode agir assim. A técnica não deve ser usada como punição, mas sim para que a criança se acalme e entenda que assim não vai conseguir o que deseja.

Lembre-se que a criança pode chorar ou reclamar por estar cansada, com fome, com dor ou com algum desconforto. Nesses casos, não ignore o comportamento e ajude a criança de alguma forma.



Dar escolhas: quando for possível, crie situações para a criança fazer escolhas, como, por exemplo, o brinquedo ou o que ela quer comer.

Tirar privilégios: quando a criança não se comporta bem ou **faz algo diferente do que foi combinado, pode-se tirar algum brinquedo** ou atividade que ela goste (assistir televisão ou mexer no celular) por um tempo que não seja muito longo (algumas horas ou um dia). **Não se pode tirar o que é necessidade básica da criança, como comida.**

Estabelecer limites: é muito importante que a família combine com a criança quais são as **regras e os limites em casa**. As instruções para as crianças devem ser curtas e positivas. Por exemplo: **"Por favor, arrume os brinquedos"** ao invés de "Por que você nunca arruma os brinquedos?". Ou ainda **"só assista desenho depois de terminar o dever de casa"** ao invés de "dever de casa é mais importante que desenho" ou ainda **"como você está se sentindo?"** ao invés de "por que essa cara emburrada?"



O QUE FAZER PARA EVITAR SER agressivo com as crianças?

A maior parte das situações de maus-tratos contra crianças acontece em casa. Para evitar que isso ocorra, a família pode utilizar estratégias para **controlar emoções como a raiva**, que podem nos deixar com a “cabeça quente” e agir com agressividade.

COMO CONTROLAR A RAIVA?

A raiva é uma emoção normal e todos nós sentimos de vez em quando, inclusive em situações com pessoas que amamos. Ou seja, nós podemos sentir raiva de certos comportamentos das crianças. **No entanto, se nós reagirmos quando sentimos raiva, provavelmente o resultado será muito ruim.** Isto porque a raiva é a uma emoção que nos prepara para brigar. Nessas situações, podemos machucar outras pessoas com as nossas ações e palavras.

Temos certeza que você deseja lidar com a raiva de uma forma mais positiva. Para isso, as técnicas abaixo podem ajudar:

Primeiro passo: acalme-se. Cada um de nós tem formas diferentes de lidar com emoções difíceis.

Quando sentimos raiva, o nosso coração bate mais rápido, a respiração também fica mais rápida, começamos a suar e fica difícil até pensar. Para diminuir as sensações ruins, algumas pessoas saem do ambiente, fazem exercícios de respiração, ouvem música, tomam um banho demorado, choram, rezam, buscam um local tranquilo, lavam o rosto e as mãos. **O importante é sair da situação que gera a emoção negativa, acalmar as batidas do coração e respirar fundo (várias vezes).**



O QUE FAZER PARA EVITAR SER agressivo com as crianças?

Segundo passo: avalie a situação e resolva o problema. Depois que nos acalmamos, conseguimos pensar com mais calma. Quando a briga ou o problema envolve as crianças, podemos conversar com elas sobre o que aconteceu e explicar como nos sentimos. Ajude a criança a usar palavras para falar sobre as emoções. Um exemplo pode ser: *“A mamãe ficou brava porque você não quis guardar os brinquedos como nós combinamos. Eu também acho que você está brava com a mamãe porque não quer parar de brincar. Como podemos resolver este problema?”*.

Esta é uma oportunidade muito importante que as famílias têm de explicar para as crianças o que elas podem, ou não, fazer. As crianças precisam de limites e regras claras. Não utilize xingamentos ou palavrões quando estiver conversando com elas. As crianças não nascem sabendo e os comportamentos difíceis fazem parte da aprendizagem. Somos nós, adultos, os principais exemplos que as crianças têm.



O QUE FAZER PARA EVITAR SER agressivo com as crianças?

NÃO CULPE A CRIANÇA

As crianças pensam, sentem e se comportam de forma diferente dos adultos. Por isso, podem ter dificuldades para entender o que é a COVID-19 e as mudanças que estão acontecendo em casa, na escola e na rua.

Por não entenderem totalmente, também podem ter dificuldades para seguir as regras, como ficar em casa mais tempo e sair de máscara (para crianças maiores de cinco anos). Elas podem ficar estressadas assim como os adultos. É muito importante que a família tenha paciência e não culpe a criança. **Todos estamos aprendendo a lidar com a pandemia e as mudanças que estão acontecendo.**



MAUS-TRATOS CONTRA CRIANÇAS:

Onde buscar ajuda?

Todos podem ajudar a prevenir e enfrentar os maus-tratos contra as crianças. Abaixo, apresentamos uma lista de locais com os quais podemos entrar em contato quando temos confirmação ou suspeita de uma situação de violência contra crianças:

Conselho Tutelar

No Brasil, os casos de suspeita ou de confirmação de maus-tratos contra crianças e adolescentes devem ser notificados para serviços que possam oferecer ajuda e proteção. O serviço que recebe essa notificação é o Conselho Tutelar. Você pode entrar em contato com o Conselho Tutelar do seu município pelo telefone e realizar a notificação sem se identificar.

Os Conselhos Tutelares são serviços municipais, formados por membros eleitos pela comunidade, cuja função é zelar pelas crianças e adolescentes. Apesar de o Conselho Tutelar ser o serviço de referência, as situações de maus-tratos contra crianças e adolescentes também **podem ser comunicadas diretamente em delegacias, no Juizado da Infância e da Juventude e no Ministério Público.**

Disque Direitos Humanos (Disque 100)

Outra forma de notificar uma situação de maus-tratos contra crianças e adolescentes é por meio do **Disque Direitos Humanos (Disque 100)**. Trata-se de um serviço que funciona em todo o Brasil e que atua em três níveis:

- Ouve, orienta e registra a notificação;
- Encaminha a notificação para a rede de proteção e responsabilização;
- Monitora as providências adotadas para informar sobre o que ocorreu com a notificação.

MAUS-TRATOS CONTRA CRIANÇAS:

Onde buscar ajuda?

Como notificar pelo Disque 100?

O Disque 100 funciona diariamente das 8h às 22h, inclusive nos finais de semana e feriados. As notificações são analisadas e encaminhadas aos serviços de proteção, como o Conselho Tutelar, no prazo de 24 horas, mantendo em sigilo a identidade de quem fez a notificação. O Disque 100 pode ser acessado por meio dos seguintes canais:

- Discagem direta e gratuita do número 100 - Disque 100;
- Envio de mensagem para o e-mail disquedireitoshumanos@sdh.gov.br;
- Crimes na internet através do portal www.disque100.gov.br;
- Ouvidoria Online Clique 100: <http://www.humanizaredes.gov.br/ouvidoria-online/>;
- Ligação internacional. Fora do Brasil através do número +55 61 3212.8400.

NÃO TENHA MEDO DE NOTIFICAR SITUAÇÕES DE MAUS-TRATOS. VOCÊ NÃO PRECISA SE IDENTIFICAR QUANDO FIZER A NOTIFICAÇÃO

Posto de Saúde e Centro de Referência em Assistência Social (CRAS)

Você também pode procurar ajuda em outros serviços do seu município ou comunidade, como o posto de saúde e o Centro de Referência em Assistência Social (CRAS). Estes são locais onde trabalham médicos, enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais que podem ajudar a tirar as suas dúvidas e pensar a melhor forma de proteger a criança em uma situação de maus-tratos.

O CRAS também pode ajudar, por meio de benefícios sociais, famílias que estão mais vulneráveis. Os benefícios de transferência de renda podem ser eventuais ou de longo prazo.

Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)

É uma unidade pública da política de Assistência Social onde são atendidas famílias e pessoas que estão em situação de risco social ou tiveram seus direitos violados.

MAUS-TRATOS CONTRA CRIANÇAS: Onde buscar ajuda?

VALE LEMBRAR

No Brasil, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA; Lei Federal nº 8.069), nenhuma criança ou adolescente deve ser exposta a situações de negligência, discriminação, exploração, crueldade e opressão. Segundo a Lei Menino Bernardo (Lei Federal nº 13.010), crianças e adolescentes devem ser educadas e cuidadas sem o uso de castigos físicos, tratamentos cruéis ou degradantes.

**NÃO ESQUEÇA QUE A NOSSA
MAIOR PREOCUPAÇÃO DEVE SER A PROTEÇÃO
E O BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS, POR ISSO
AS NOTIFICAÇÕES SÃO TÃO IMPORTANTES**



REFERÊNCIAS

Bérgamo, L. P. D., & Bazon, M. R. (2011). Abuso físico infantil: Analisando o estresse parental e o apoio social. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(1), 13-21.

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000100003>

Lei Federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. (1990). Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Brasília, DF: Palácio do Planalto.

Lei Federal nº 13.010, de 26 de junho de 2014 (2014, 26 de junho). Dispõe sobre o estabelecimento do direito da criança e do adolescente de serem educados e cuidados sem o uso de castigos físicos ou tratamento cruel ou degradante. *Diário Oficial da União*, seção 1.

Marques, E. S., de Moraes, C. L., Hasselmann, M. H., Deslandes, S. F., & Reichenheim, M. E. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: Panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Caderno de Saúde Pública*, 36(4).

<https://10.1590/0102-311X00074420>

Nunes, A. J., & Sales, M. C. V. (2016). Violência contra crianças no cenário brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(3), 871-880. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015213.08182014>

Silva, J. (2009). Programa ACT para Educar Crianças em Ambientes Seguros: Guia de Avaliação. Washington, DC: American Psychological Association.

United Nations Human Rights. (2020). States must combat domestic violence in the context of COVID-19 lockdowns.

<https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25749&LangID=E>

AUTORAS

Priscila Lawrenz:

Psicóloga pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos). Mestre e Doutoranda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). É bolsista CNPq e integra o Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas (GPeVVIC) da PUCRS.

Thaís de Castro Jury Arnoud:

Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUCRS e bolsista CAPES do Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas (GPeVVIC) da PUCRS.

Melina Friedrich Dupont:

Graduanda do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Auxiliar de pesquisa no Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas (GPeVVIC).

Júlia Carvalho Zamora:

Psicóloga e Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Atualmente é bolsista CNPq de doutorado da mesma instituição e integra o Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas (GPeVVIC). Também atua como psicóloga clínica com base na abordagem cognitivo-comportamental e está concluindo especialização em Terapias Comportamentais Contextuais no Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CEFI)

AUTORAS

Andressa Melina Becker da Silva: Professora Doutora nos cursos de Psicologia e Educação Física da Universidade de Sorocaba (UNISO). Psicóloga clínica, CRP 06/132752, supervisora de estágio em Psicologia Clínica, Psicologia da Saúde e supervisora/coordenadora do projeto de extensão “Plantão Psicológico” na Delegacia de Defesa da Mulher nos municípios de Sorocaba e Votorantim, São Paulo.

Juanita Hincapié Pinzón:

Psicóloga pela Universidade de Antioquia (UdeA). Especialista em Psicologia Organizacional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Mestre em Psicologia e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Bolsista da CAPES.

Luísa Fernanda Habigzang:

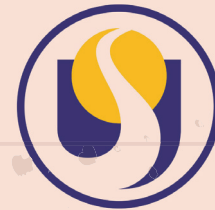
Psicóloga (UNISINOS), Mestre em Psicologia do Desenvolvimento (UFRGS), Doutora em Psicologia (UFRGS). Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Coordenadora do Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas (GPeVVIC) da PUCRS. Pesquisadora Bolsista **Produtividade CNPq – Nível 1D.**

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO

Lawrenz et al. (2020). Como lidar com comportamentos difíceis das crianças durante a pandemia da COVID-19. Porto Alegre.



PUCRS



UNISO



CAPES



CNPq

ENDEREÇOS ELETRÔNICOS DA FORÇA-TAREFA

Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

[Facebook.com/ftpsicovida](https://www.facebook.com/ftpsicovida)

[Twitter.com/ftpsicovida](https://twitter.com/ftpsicovida)

[Instagram.com/psicovida](https://www.instagram.com/psicovida)

ftpsicovida@gmail.com