

# “Parentalidade em tempos de COVID-19”

## Dicas de como organizar a rotina da sua criança



Por Lucas Polezi do Couto

A prática parental envolve uma série de habilidades de que pessoas responsáveis por criar uma criança precisarão durante o processo de desenvolvimento infantil. Parentalidade envolve ensinar repertórios comportamentais variados à criança, modelar esses repertórios, colocar em extinção (isto é, não reforçar de modo algum) comportamentos socialmente inapropriados e, em especial, reforçar e validar comportamentos socialmente relevantes. Visto que o processo de desenvolvimento infantil é contínuo, variável e não linear, as práticas parentais são competências que demandam revisão e atualização constantes.

A prática parental envolve uma série de comportamentos, sejam eles públicos (outras pessoas no mesmo ambiente podem observar e ter acesso aos comportamentos do indivíduo em questão ou a produtos decorrentes de seu repertório comportamental) ou privados (ocorrem no universo sob a pele da pessoa e só ela tem acesso – pensamentos, sentimentos, emoções, lembranças etc.). Alguns desses comportamentos serão avaliados pelos pais como agradáveis de se sentir e se pensar (ex.: sucesso, orgulho, alegria, amor, felicidade, “eu sou um ótimo pai”, “eu sou uma ótima mãe”, “nós somos um excelente casal”, “meu/minha filho(a) é meu orgulho”, “meu/minha filho(a) é muito calmo(a)” etc.) ou desagradáveis de se sentir ou pensar (ex.: raiva, tristeza, preocupação, desapontamento, “eu sou um péssimo pai”, “eu sou uma péssima mãe”, “meu/minha parceiro/a não me ajuda em nada”, “meu/minha filho(a) só me dá trabalho”, “eu queria sumir”, “onde eu estava com a cabeça quando quis ser mãe/pai” etc.).

Os pais poderão experienciar esses eventos encobertos ao longo do processo de desenvolvimento da criança, seja ela típica (sem diagnóstico de Transtorno do Neurodesenvolvimento) ou atípica (que apresenta algum Transtorno do Neurodesenvolvimento). No entanto, no contexto de Pandemia do Coronavírus (COVID-19), todos os eventos encobertos mencionados, e muitos outros, aumentam exponencialmente em frequência, duração, intensidade e severidade, em especial os eventos privados avaliados como desagradáveis.

Infelizmente, o cenário atual é de total imprevisibilidade, todas as nossas rotinas, organizadas até então, mudaram completamente, as rotinas às quais estávamos habituados mudaram de uma hora pra outra. Logo, é totalmente compreensível que vocês, pais e mães, sintam angústia,

preocupação, tristeza e vivenciem níveis consideráveis de estresse, decorrentes de tantas mudanças.

Talvez ler esse parágrafo gere outros eventos encobertos em você, leitor(a), levando-lhe a questionar “nossa, Lucas, você não está sendo pessimista demais?” ou “como posso ficar tranquilo(a) diante do caos que estamos passando? O que posso fazer de diferente?”. Infelizmente, não estou sendo pessimista. Dadas as informações científicas, estatísticas e midiáticas em relação ao COVID-19, essa é a realidade. No entanto, isso não quer dizer que não podemos aprender formas assertivas para lidar com essa situação, com as informações que recebemos e em especial aprender estratégias para organizar a rotina infantil. Cabe salientar que, quando pais e mães vivenciam níveis elevados de estresse, isso afeta substancialmente a forma como lidam e reagem aos comportamentos socialmente apropriados e, em especial, aos inapropriados apresentados pela criança.

O objetivo desse texto é ser claro e sucinto. Por esse motivo, a seguir descreverei algumas dicas de estratégias que podem ser implementadas por você, pai e/ou mãe, no decorrer de sua rotina, em especial na interação com seu/sua filho(a):

Início descrevendo os três princípios da Terapia De Aceitação e Compromisso (ACT – do inglês Acceptance and Commitment Therapy) que serão elementares para que você possa organizar e implementar a rotina infantil, bem como melhorar a interação com seu/sua filho(a) e também com sua/seu parceira(o).

- **Aceitação** – Aceitação, na ACT, não significa resignação, passividade ou conformismo, mas sim uma postura de abertura aos eventos privados, sejam eles compreendidos como agradáveis ou desagradáveis. Aceitação envolve, também, a habilidade em perceber seus pensamentos como de fato são, isto é, como simples pensamentos, e adotar um papel de observador dos mesmos, sem um viés crítico ou reativo, e sim compassivo. Envolve perceber que é normal ter pensamentos e sentimentos desagradáveis, vivenciar estresse, sentir-se inseguro(a), todavia você não é apenas esses pensamentos.

---

<sup>1</sup> Condições que aparecem no início do desenvolvimento infantil, geralmente antes de a criança ingressar no ambiente escolar, que acarretam prejuízos significativos no funcionamento pessoal, social, acadêmico e/ou profissional do indivíduo, como por exemplo: Deficiências Intelectuais; Transtornos de Comunicação; Transtorno do Espectro do Autismo – TEA; Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade – TDAH; dentre outros (APA, 2013).

Aceitar inclui, também, a habilidade de deixar que esses eventos privados sigam seu rumo, sem ficar preso a eles, assim como as nuvens passam e migram pelo céu, nossos pensamentos passam pela nossa cabeça. Se alguma “nuvem” chama nossa atenção, observamos o seu conteúdo e deixamos ela seguir seu caminho rumo ao horizonte;

- **Aceitação** – Aceitação, na ACT, não significa resignação, passividade ou conformismo, mas sim uma postura de abertura aos eventos privados, sejam eles compreendidos como agradáveis ou desagradáveis. Aceitação envolve, também, a habilidade em perceber seus pensamentos como de fato são, isto é, como simples pensamentos, e adotar um papel de observador dos mesmos, sem um viés crítico ou reativo, e sim compassivo. Envolve perceber que é normal ter pensamentos e sentimentos desagradáveis, vivenciar estresse, sentir-se inseguro(a), todavia você não é apenas esses pensamentos. Aceitar inclui, também, a habilidade de deixar que esses eventos privados sigam seu rumo, sem ficar preso a eles, assim como as nuvens passam e migram pelo céu, nossos pensamentos passam pela nossa cabeça. Se alguma “nuvem” chama nossa atenção, observamos o seu conteúdo e deixamos ela seguir seu caminho rumo ao horizonte;

- **Conecte-se & Comprometa-se** – É importante que você tenha clareza do momento presente e dos seus valores (a pessoa que gostaria de ser, como gostaria de interagir com as pessoas que lhe cercam e com o mundo à sua volta). Quando você aceita seus eventos privados, tem consciência dos seus valores e do que está acontecendo no aqui e agora (fora do seu mundo particular), você poderá perceber que algumas decisões precisarão ser tomadas ou aplicadas de forma consistente, mesmo que inicialmente se sinta desconfortável ou inseguro(a), pois essas decisões estarão alinhadas aos seus valores, ou seja, ao que é mais importante para você e não simplesmente alinhadas à esquiva dos seus pensamentos e sentimentos desagradáveis (processo conhecido como esquiva experiencial);

- **Tome Decisões Valorosas** – A partir da aceitação, bem como da conexão com o momento presente e com os seus valores, será importante que você identifique e se envolva em ações que estejam alinhadas com esses valores e possibilitem que você os experiencie. Cabe ressaltar que valores não são objetivos e metas que serão alcançados ao final de uma trajetória ou após você fazer algo. Valores são reforçadores a longo prazo que você vivenciará ao longo de sua jornada parental. Sendo assim, se para você é valioso que seu/sua filho(a) aprenda habilidades para uma vida independente ou que você melhore a interação com ele(a), será necessário tomar algumas decisões alinhadas a esses valores, por exemplo: envolver a (re)organização da sua

rotina familiar ou da rotina da criança, manter de forma consistente e continuada estratégias e manejo comportamental, buscar ajuda profissional para auxiliar seu/sua filho(a) a aprender habilidades socioemocionais, de comunicação funcional, de vida independente ou outras habilidades, dentre outras ações que podem ser realizadas conforme seus valores.

Abaixo, seguem mais dicas que poderá implementar ao longo da rotina domiciliar. As estratégias listadas têm sido utilizadas com êxito no ramo da ciência há muito tempo. Por esse motivo, acredito que serão úteis durante esse período de Pandemia do COVID-19 e, também, pós-pandemia:

- Crie e organize as rotinas familiares. Pesquisas apontam que crianças respondem muito bem à organização da rotina familiar, visto que isso torna mais claro e previsível para as mesmas quando cada rotina irá ocorrer e quando será necessário transitar de uma rotina a outra. Para organizar essa rotina, você poderá utilizar recursos visuais como quadro de horários com figuras ou gravuras que representem as rotinas ou com espaços em branco para descrever as atividades. Além disso, é de suma importância organizar a rotina diária da criança com atividades fixas (que ocorrem diariamente e no mesmo horário) e atividades flexíveis/variáveis (que podem ocorrer em horários diferenciados ou que não possuem uma periodicidade, como fazer um piquenique no quintal). Após organizar a rotina visual para a criança, disponha-a em um local visível e de fácil acesso, como a sala de estar.

- As rotinas que a criança deverá realizar devem estar dentro de seu nível de compreensão e funcionamento. Sendo assim, ao organizá-las, é importante que você avalie se a criança irá conseguir cumpri-las de modo independente ou com o mínimo de suporte adulto. Caso a criança precise da sua ajuda, é indicado que você avalie, também, qual será o nível de suporte. Lembre-se: o nível de suporte necessário e o nível de dificuldade da tarefa afetam consideravelmente a noção de autoeficácia e autocompetência da criança.

- Identifique itens preferidos para utilizar como motivadores para que a criança inicie, permaneça engajada e conclua a rotina visual que você preparou para ela.

- Apresente a rotina de forma clara e precisa. É importante especificar na rotina o que a criança poderá obter após concluir a tarefa proposta, por exemplo “agora vamos pintar com a tinta, para depois brincarmos com a massinha”.

- Estabeleça regras e expectativas de comportamentos socialmente relevantes, isto é, que possibilitem que seu/sua filho(a) funcione no ambiente familiar de modo cooperativo e com



autorregulação emocional. Essas regras e expectativas de comportamentos devem ser acessíveis, para que a criança consiga cumpri-las com o mínimo de suporte adulto ou autonomamente. Por exemplo, você pode estabelecer expectativas de que ela sente e permaneça na área indicada, pegue um item solicitado, tolere o atraso no acesso a um item ou atividade preferida, consiga pegar seu estojo com lápis de escrever, borracha, apontador e outros materiais para escrita, mantenha o contato visual, respeite o espaço pessoal do outro etc. Antes de aplicar as regras com vigor, avalie se estão no nível de compreensão da sua criança e teste. Se estiverem, isso pode indicar que você está no caminho certo, caso não estejam, seja flexível, aceite sua frustração e envolva-se em outras ações que estejam de igual modo comprometidas com seus valores.

- É de fundamental importância que a criança seja positivamente reforçada ao apresentar comportamentos socialmente relevantes (isto é, quando segue a instrução dada, quando consegue realizar uma tarefa acadêmica, quando utiliza comunicação apropriada para solicitar algo a alguém, quando consegue identificar suas emoções e envolver-se em estratégias de resolução de problemas, quando consegue seguir de modo cooperativo e calmo as rotinas que você organizou etc.). O chamado reforço positivo envolve, portanto, aumento na frequência de determinados comportamentos por meio da apresentação de consequências agradáveis para a criança, contingentemente à ocorrência dos referidos comportamentos. Pesquisas apontam que quanto mais consistente e contingente for a disponibilização do reforçador (isto é, mais temporalmente próximo do comportamento), mais efetivo será o aumento da frequência dos comportamentos positivamente reforçados. Talvez você esteja se perguntando “o que posso utilizar como reforçador?”. Uma ferramenta extremamente importante é a atenção social que damos às outras pessoas e, em especial, às nossas crianças. Posto isso, você poderá utilizar sua atenção, na forma de elogios descritivos, para reforçar comportamentos apropriados apresentados. Além disto, pode também utilizar brinquedos ou brincadeiras preferidos pela criança.

<sup>1</sup> **Nota:** é importante que essas estratégias tenham sido recomendadas por profissional competente e que estejam pautadas na diminuição de comportamentos socialmente inapropriados, na substituição por comportamentos socialmente relevantes e significativos, bem como na implementação de procedimentos de Reforçamento Positivo, em detrimento do uso de práticas aversivas e coercitivas.

No entanto, é importante pontuar que sua atenção ou o acesso a itens ou rotinas do interesse da criança não devem ser utilizados como suborno para que um comportamento problema deixe de ocorrer. Utilizar o processo de reforçamento positivo com esse propósito pode ter um efeito iatrogênico, por isso é importante empregá-lo com cuidado.

### **Comentários finais**

O objetivo deste texto foi dispor de algumas dicas para você implementar em sua rotina como pai, mãe ou responsável afetivo por uma criança. Talvez nem todas sejam aplicáveis à sua rotina ou à sua criança, por isso é importante que avalie qual a aplicabilidade dessas estratégias e recomendações às suas necessidades. Além disso, é de suma importância que busque ajuda profissional se estiver lidando com muitas complicações para organizar a rotina infantil, ou caso seu/sua filho(a) esteja apresentando comportamentos-problema que diferem em nível de severidade, intensidade e duração, e que estejam se configurando como barreira para a participação na vida familiar e em comunidade.

Lembre-se, você não está sozinho(a)! Talvez você sinta uma dificuldade inicial em seguir algumas dessas dicas mas, à medida que as aplicar de modo assertivo e consistente, perceberá mudanças significativas na rotina da criança e, em especial, na sua interação com ela. Junto a isso, é esperado que você se sinta inseguro(a) e com medo, todos os pais e mães sentem isso, passamos por essas experiências, mas cada um de nós irá vivenciá-las de forma distinta. Isso não quer dizer que você é um fracasso como pai, mãe ou cuidador/a, significa que você é um ser humano assim como eu, como seu/sua parceiro(a), como outros pais e mães que conhece, e como sua criança.

Por fim, é importante destacar que, ao implementar essas ou outras estratégias, você poderá cometer alguns erros, assim como vários acertos. É também provável que você se concentre demais em seus erros e tenha uma série de sentimentos e pensamentos de autoavaliação e autocrítica. Caso isto aconteça, simplesmente reconheça estes eventos privados e volte para a sua jornada, reconecte-se com seus valores e com o que está comprometido(a). Como sugerem Coyne & Murrell (2009):m outras ações que estejam de igual modo comprometidas com seus valores.

*“Lembre-se de que seu curso nem sempre pode ser reto. Pode ser necessário navegar em torno de uma tempestade ou de alguns ventos traiçoeiros. No entanto, quando você se afastar do curso, lembre-se de seu compromisso com seus valores e volte na direção escolhida.” (s/p – traduzido e adaptado).*

**Lucas Polezi do Couto** - Psicólogo, CRP 16/6198 - Atua com psicoterapia para crianças, adolescentes e adultos à luz da Análise do Comportamento. Trabalha com Avaliação Neuropsicológica Infantil. Atualmente compõe, como Consultor Comportamental, a equipe da Casulo Comportamento e Saúde (Linhares-ES), clínica de Psicologia especializada no tratamento de crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) e Transtornos relacionados. Apaixonado por Terapias Comportamentais Contextuais, em especial pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).

---

## Referências

Caminha, R.M. (2014). Educar crianças: as bases de uma educação socioemocional – um guia para pais, educadores e terapeutas. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Coyne, L.W., Murrell, A.R. (2009). The joy of parenting: an acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years. Oakland: New Harbinger.

Martin, G.; Pear, J. (2018). Modificação do comportamento: o que é e como fazer. 10 ed. São Paulo: Roca.

Moreira, M.B.; Medeiros, C.A. (2019). Princípios básicos de análise do comportamento. 2 ed. Porto Alegre: Artmed.

Schmidt, B.; Crepaldi, M.; Bolze, S.; et al. (2020). Impactos na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (covid-19). SciELOPreprints. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/340682336\\_Impactos\\_na\\_Saude\\_Mental\\_e\\_Intervencoes\\_Psicologicas\\_Diante\\_da\\_Pandemia\\_do\\_Novo\\_Coronavirus\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/340682336_Impactos_na_Saude_Mental_e_Intervencoes_Psicologicas_Diante_da_Pandemia_do_Novo_Coronavirus_COVID-19). Acesso: 04 mai. 2020.

Szabo, T.; Richling, S.; Embry, D. D.; et al. (2020). From Helpless to Hero: Promoting Values-Based Behavior and Positive Family Interaction in the Midst of Covid-19. Psyarxiv preprints. Disponível em: <https://doi.org/10.31234/osf.io/sgh5q>. Acesso: 04 mai. 2020.

Vannest, K.J.; Reynolds, C.R.; Kamphaus, R.W. (2016). Basc 3: guia de intervenção comportamental. São Paulo: Casa do psicólogo/Pearson.

Wilson, K.G., Strosahl, K.D., Hayes, S.C. (2012). Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change. 2 ed. New York: The guilford press.