

## DESTAQUE

## CORONAVÍRUS

# “Não estamos na maior, isto está a ser um grande problema para nós”

Estão aborrecidos e muito preocupados: com os avós, a escola e o futuro. A vida em isolamento social pela voz de seis adolescentes, entre os 13 e os 17 anos, com quem o PÚBLICO falou

**Reportagem**  
Clara Viana (texto),  
Adriano Miranda (fotografia)

“Ainda há pouco olhei para o relógio e as horas parecem as mesmas.” Leonor Lima, 17 anos, está em casa desde que as escolas encerraram, a 16 de Março, para impedir a propagação desta pandemia que nos caiu em cima. Sem poder ir à escola, sem ter a presença física dos amigos e privada de coisas tão banais, como sair à rua, é natural que os dias custem “mais a passar”.

“Estamos todos preocupados, muito aborrecidos, queremos estar uns com os outros, sair de casa”, resume Leonor, aluna do 11.º ano, que mora na Quinta do Anjo, Setúbal, a partir das conversas à distância que diariamente vai mantendo com os amigos.

Esta espécie de paragem do tempo é também apontada pela

maioria dos outros cinco adolescentes, com idades entre os 13 e os 16 anos, com quem o PÚBLICO falou e que à semelhança de Leonor se mantêm em casa desde que as escolas fecharam.

Todos estão preocupados sobretudo com o que poderá acontecer aos avós, com o que irá acontecer ao seu percurso escolar de cujo futuro se continua a não saber nada em concreto. Mas partilham uma esperança: quando tudo acabar, vão ser “melhores” do que eram. Já lá iremos.

Por serem tão novos, e, portanto, terem muito menos anos de vida, esta disrupção da normalidade constitui “uma grande proporção do tempo de que têm memória”. “É maior para eles do que para nós”, alertou a psicóloga norte-americana Lisa Damour numa entrevista recente ao portal da Unicef.

Maria João Capelo, 16 anos, aluna do 11.º ano em Barcelos, não esconde esta sua revolta. “Os adultos têm a ideia de que tudo nos passa ao lado, que estamos a adorar



Quase todos os jovens ouvidos queixam-se de que em casa o tempo demora mais a passar

este tempo por estarmos no computador todo o dia. Mas isso não é verdade! Isto é algo que nos assusta, que vai mudar o nosso futuro e que está a ser para nós um grande problema.”

Neste mundo que, “do nada deu uma volta de 360 graus”, como resume Leonor Lima, o que os “está a salvar são as redes sociais”, que lhes permitem estar com os amigos, desabafa Maria João.

“Estar com eles ajuda-nos a acreditar que isto vai acabar e ajuda também saber que estão ali, que temos aquelas pessoas à nossa espera e isso faz-nos pensar que tudo vai acabar bem”, justifica. Adianta, contudo, que este estado de espírito vai sofrendo oscilações: “Durante o dia estamos geralmente muito otimistas, mas em horas mais tardias da noite vemos-nos embrenhados nos nossos pensamentos e preocupações e isso já não acontece.”

Bárbara Magalhães, 13 anos, aluna do 8.º ano em Lisboa, conta que nos últimos tempos se tem

lembrado várias vezes de Anne Frank, que viveu confinada como eles estão a viver agora, “mas numa situação de guerra e sem ter o contacto” que as novas tecnologias lhes permitem agora. “É um exemplo de grande coragem”, diz.

Também para Bárbara os dias “parecem mais compridos”, embora em casa tente manter-se sempre activa. Tem tido aulas de dança à distância, está a remodelar peças de roupa e a decorar o quarto. E sobretudo descobriu de novo que tem um diário para ser preenchido sobre estes dias, o que tem vindo a fazer com afinco: “Assim, quando for mais velha, posso lembrar-me melhor.”

### Um susto

Dos seis adolescentes que são os protagonistas destas páginas, só Luís Pereira, 15 anos, aluno do 10.º ano em Barcelos, diz que por agora “a maior parte dos dias têm passado a voar”. “Arranjo sempre coisas para fazer. Pode ser que acabe, mas por agora tenho

conseguido”, explica. Como é guarda-redes, parte deste tempo passa-o no quintal da sua casa a jogar com o irmão mais velho. Ele na baliza, o irmão a rematar.

Luís foi o que até agora passou pela experiência “mais assustadora”. Três dias antes de as escolas encerrarem ficou engripado e foi posto em isolamento no seu quarto, até ser certo que não passava de uma gripe normal.

Mas o “susto” ninguém lhe tira quando, com o evoluir da pandemia, se inteiou que “podia ter morrido”, caso estivesse infectado. Fora isso, diz que os dias que passou em isolamento no quarto “até foram um bom tempo”: “Deu para pensar.”

Em Lisboa, a Matilde Almeida, 13 anos, aluna do 8.º ano, tem acontecido o mesmo que a Leonor quando olha para o relógio: “Mas ainda só são estas horas?” Na escola tudo parecia ser “super-rápido”, mas agora, como não está ocupada, os dias parecem “mais compridos”. Não é que não os tente preencher.



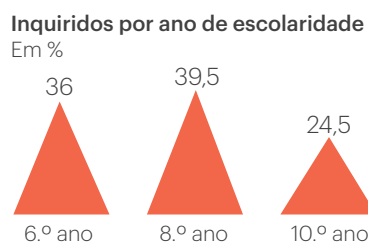
## É importante ajudar os jovens a desenvolver projectos altruístas que darão sentido ao isolamento

João Veloso  
psicólogo

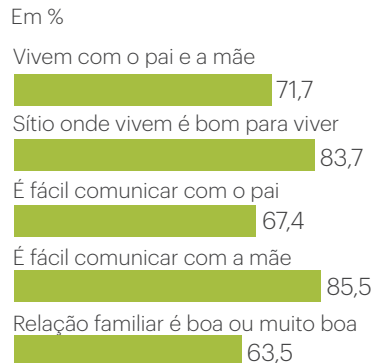
### Um retrato dos teens em Portugal em 2018

Total de alunos inquiridos  
**6997**

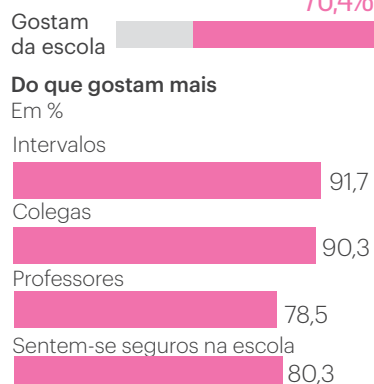
Média de idades  
**13,73**



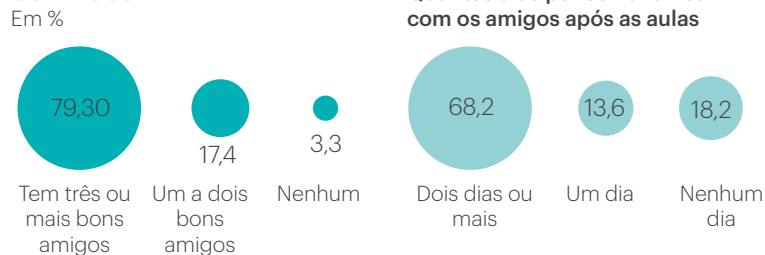
#### A FAMÍLIA



#### A ESCOLA



#### OS AMIGOS



#### TEMPOS LIVRES

O que mais costumam fazer todos ou quase todos os dias



Fonte: HBSC/A Saúde dos Adolescentes Portugueses Após a Recessão

PÚBLICO

Tem falado com os amigos todos os dias (“o que fazem para preencher este tédio?”), até fizeram exercício em conjunto, apesar de estarem longe, tem também visto “filmes e séries e comido”.

Não deixa de ser curioso que, nestes dias de confinamento, comer seja uma das actividades referidas por praticamente todos, como se este fosse também o tempo de colmatar as refeições apressadas dos dias de escola. João Franchi, 13

anos, aluno do 8.º ano em Lisboa, acrescenta outra de que normalmente os adolescentes se sentem carenciados: dormir.

#### E os exames?

O que mais preocupa João é o que irá acontecer no próximo ano lectivo. Sem saber o que será feito do que resta do actual, lembra o que lhe têm dito muitas vezes, “que o 8.º ano [o que frequenta agora] é o mais difícil e o que tem

mais matéria” e por isso recebe “ir mal preparado” para o próximo.

Leonor, que está no 11.º ano, e por isso tem exames marcados, também não esconde a sua preocupação: “Ainda não disseram nada, mas eu acho que os exames vão mesmo realizar-se e isso não devia acontecer. Já perdemos duas semanas de aulas e nas disciplinas com exames estávamos com algum atraso na matéria.”

No último inquérito a alunos portugueses do 6.º, 8.º e 10.º anos, feito em 2018 no âmbito do estudo sobre a saúde dos adolescentes, promovido pela OMS de quatro em quatro anos, 70,4% dos inquiridos davam como certo gostar da escola, mas para a grande maioria o que havia de melhor ali eram os intervalos, os colegas e o contacto com os professores. As aulas apareciam quase em último lugar.

#### Fazer uma festa

Uma percepção que a experiência destes últimos tempos poderá vir a alterar, pelo menos por uns tempos. Maria João desabafa que a experiência de ensino à distância, que começou a ser aplicada quando os estabelecimentos de ensino encerraram, veio mostrar que “precisam mesmo de professores para os orientarem”: “A falta que a escola nos faz!”

Mas antes do que vier a acontecer com os seus estudos, o que mais preocupa estes adolescentes são os avós, têm “medo” que a pandemia acabe por os contagiar. “Falo com eles todos os dias por videochamada, mas ainda estão mais ansiosos do que eu”, conta Bárbara.

Se tudo correr bem, já sabem o que farão quando tudo acabar. A ideia mais concorrida é ir a “uma festa com os amigos”.

Também prevêem que sairão “diferentes” desta experiência. Alguns exemplos: “vamos dar mais valor a tudo”, “ainda vamos estar ansiosos por uns tempos, mas vamos dar mais valor ao que temos e menos ao que é supérfluo”. “Mas também acho que no geral as pessoas vão ficar mais de pé atrás em relação às outras. Do género: oh meu Deus, ele espirrou! Há sempre um stress que vai voltar”, alerta Leonor.

cviana@publico.pt

## Sentimento de “perda” pelo que não aconteceu mas jovens têm capacidade para surpreender

Clara Viana

Como a componente social “é a centralidade da vida do adolescente, existe um potencial trauma resultante do afastamento de determinadas experiências sociais, da perda de determinados eventos, como viagens de finalistas, festas”, descreve o psicólogo João Veloso, que tem trabalhado com adolescentes e é investigador do Centro de Trauma da Universidade de Coimbra. E refere o seguinte: “Neste caso a marca fica, o que tinha uma época para acontecer vai ficar para trás, é uma perda.”

Numa entrevista recente ao portal da Unicef, também a psicóloga norte-americana Lisa Damour alertou para o peso desta experiência: “Nunca vimos nada assim e já andamos por cá há um tempo. Eles [adolescentes] também nunca viram nada assim e são muito mais novos. Esta disrupção de quatro meses na vida de alguém com 14 anos constitui uma enorme proporção do tempo de que têm memória. É bem maior para eles do que para nós.”

Já a também psicóloga Margarida Gaspar Matos, responsável em Portugal pelo grande retrato da adolescência que a Organização Mundial da Saúde realiza de quatro em quatro anos, acredita que, “tipicamente, os adolescentes até terão maior possibilidade de inovar e vir com respostas deslumbrantes”.

#### Riscos

Margarida Gaspar Matos frisa que se está a referir apenas a adolescentes que não tenham “alguma patologia mental prévia” ou que não vivam “em famílias muito disfuncionais”, porque para estes a experiência pode ser bem mais “terrível”. Quanto aos outros todos, não duvida de “que se arriscam a deprimir, como, aliás, nós todos, que estão inquietos, que a covid-19 é uma ameaça que pode cair em qualquer altura sobre nós... sobre os pais”. “Mas

tenho a certeza de que, se for preciso, a maioria se superará a tomar conta de si e de quem precisar.”

João Veloso aponta no mesmo sentido: “Essencialmente o que vai prevalecer é a capacidade de resiliência que os adolescentes têm pelas suas características.” E como a solidariedade é também uma delas, embora possa não parecer evidente, “é importante ajudá-los” a desenvolver projectos altruístas que vão dar “sentido ao isolamento”. “O altruísmo é o aumento da janela de uma casa para o tamanho do mundo, do grupo, do ideal que queremos desenvolver e que pode ser ali ao lado”, reforça.

Mas é uma experiência que se está a viver no fio da navalha. João Veloso recorda, a propósito, que “a adolescência corresponde ao período em que as inter-relações mudam da família para os amigos, aos quais não têm acesso, físico, durante uma situação de isolamento social”. Isso poderá aumentar o grau de conflito e de intranquilidade. Mas se as autoridades e as famílias conseguirem torná-los mais seguros em relação “à continuidade do seu percurso, que para eles é a sua vida, será possível evitar uma cicatriz maior do que seria esperado em resultado do confinamento”, afirma.

João Veloso considera que o impacto desta experiência “vai depender da qualidade da prevenção” que for desenvolvida. Margarida Gaspar Matos deixa este conselho: “Afastem-se um pouco para regular afectos negativos! Não criem ressentimentos.” Adianta também que há “uma equação” que as famílias devem ter em conta nestes tempos: “Este período das nossas vidas não serve só para evitarmos riscos (embora o tenhamos de fazer aplicadamente); este desafio das nossas vidas é para fazermos uma viagem dentro de nós e nos deslumbrarmos. Temos de encarar isto como uma possibilidade acrescida de tomar conta do nosso tempo, de nós e de nos superarmos.”