

“Crianças agarradas aos ecrãs, fechadas em salas, com agendas preenchidas e pouco tempo para estar com os pais. No seu novo livro, Pedro Strecht faz uma análise aos desafios desta geração.”

Em média, uma criança até aos 10 anos passa diariamente **8 horas na escola**, enquanto o tempo de interação exclusiva entre pais e filhos, também num registo diário, resume-se a **37 minutos**. Os ecrãs ocupam mais de duas horas e meia por dia e **os reclusos passam mais tempo ao livre do que uma criança em idade escolar**. Estas são algumas das conclusões assinaladas na nova obra do pedopsiquiatra Pedro Strecht, que acaba de lançar o livro Pais Sem Pressa, da editora [Contraponto](https://www.facebook.com/contrapontoeditores/), numa tentativa de convencer os pais a abrandar.

Em entrevista ao Observador, Pedro Strecht, autor de diversos livros e com um [percurso profissional intenso](https://www.wook.pt/autor/pedro-strecht/20706), fala em pais exigentes e perfecionistas, demasiado preocupados com o rendimento escolar dos filhos, e discursa sobre **aulas muito longas, com poucos intervalos, TPC em excesso e recreios fisicamente diminutos**. A tecnologia é também tema de conversa, com o pedopsiquiatra a acusar pais de usar tablets e suas aplicações para “para colmatar pequenas coisas, muitas delas tarefas diárias do nosso dia a dia que dão trabalho, confronto e insucesso”. Porque a tecnologia não pode servir de ama.

“É entre o primeiro e o segundo ano de idade que os miúdos começam a andar, a correr e a explorar o mundo; o tablet é para se estar quieto. E é a partir do segundo ano, e também no terceiro, que há uma expansão enorme da linguagem também enquanto modelo de ligação. Ou seja, quando é que os miúdos desenvolvem mais a linguagem? É nessa idade. É imaginá-los quietos em vez de estarem a explorar o mundo e é imaginá-los a não falar porque a linguagem e o som que vem de uma série ou de algo que estejam a ver num tablet não pede reciprocidade.”

**O livro chama-se Pais sem Pressa, mas aborda precisamente o contrário.**

**Quem são estes pais sem tempo?**

Estes pais sem tempo somos, no fundo, quase todos nós. Há muitos fatores à nossa volta que não controlamos — muitos deles têm que ver com a forma como as sociedades estão a evoluir em vários campos, no profissional, económico e relacional. O livro surge um pouco como um apelo à necessidade de ficarmos mais conscientes disto. Acho cada vez mais importante destacar a necessidade de criarmos um balanço diferente entre trabalho e lazer, ocupação profissional e tempo livre. Vivemos socialmente em estruturas que nos pedem cada vez mais, do ponto de vista do trabalho e do ponto de vista económico. É engraçado, a maior parte da linguagem que hoje caracteriza muitas coisas é quase exclusivamente economicista ou tecnológica. É muito menos humanista ou muito menos relacional. Por outro lado, cada vez mais vemos em crianças e em adultos situações que têm que ver com perturbações de ansiedade ou perturbações na linha depressiva que, em muitos casos, não são mais do que situações de [**burnout**](https://observador.pt/especiais/burnout-os-casos-as-pistas-e-as-solucoes/), de esgotamento, de excesso de tensão, de incapacidade de parar e respirar.

**Os pais sem tempo estão conscientes destas limitações?**Há muitos pais que dizem que não têm tempo para fazer determinadas coisas. Por vezes, apercebem-se disso, mas dão como dado adquirido a incapacidade de lutar mais ativamente contra isto. É algo que se verifica nas sociedades mais desenvolvidas. É uma coisa muito transversal. Vivemos no tempo que nos é imposto de fora, sem que as pessoas sintam que têm capacidade de o gerir mais autonomamente, quando na realidade têm. Não é preciso fazer grandes ruturas, mas podem fazer-se pequenos movimentos de equilíbrio sem cortes radicais.

"Todos os miúdos que nasceram neste século já nasceram completamente mergulhados em determinadas vivências que nós próprios, os pais, não vivemos e não temos. Este é um desafio diferente para os dias de hoje. É uma questão adaptativa."

**No livro encontramos as seguintes expressões: “ritmo diário extremamente exigente” e “elevados níveis de tensão emocional”. Estamos perante um problema geracional?**Sim. Acho que é muito geracional. Costumo dizer aos meus filhos que tive o meu primeiro telemóvel aos 26 anos. Em Portugal, os telemóveis com internet têm menos de 10 anos… estamos a falar de diferenças geracionais não só muito fortes, como também cada vez mais rápidas — e isto acontece em quase todas as áreas. Agora, as mudanças acontecem de uma forma muito mais surpreendente e num ritmo muito mais intenso. Acho sempre que a evolução das sociedades, com todas as oscilações que há em cada momento, têm acontecido num sentido positivo. O que vai havendo são realidades diferentes — todos os miúdos que nasceram neste século já nasceram completamente mergulhados em determinadas vivências que nós próprios, os pais, não vivemos e não temos. Este é um desafio diferente para os dias de hoje. É uma questão adaptativa.

**De que forma é que isto afeta a parentalidade?**Desde há muitos anos que temos tido um decréscimo significativo em termos de natalidade. A média de natalidade hoje em dia em Portugal é 1,1. Portanto, a maioria dos casais tem um filho. Três filho já corresponde a uma família numerosa. Em Portugal, quando se pergunta aos casais porque é que não têm mais filhos, as duas respostas mais frequentes são fatores económicos e falta de tempo, de disponibilidade concreta. A vida dos adultos mudou bastante. Hoje, o normal é pai e mãe trabalharem, é homem e mulher serem ambos pessoas ativas do ponto de vista profissional. Muitas vezes, em algumas áreas, há mulheres que querem cumprir a sua função materna e que são frequentemente prejudicadas na sua atividade profissional. Já falei com mães que trabalham em áreas bancárias em que ter um filho é um desafio de confrontação com a entidade empregadora. O que sentimos é que, por um lado, os pais sabem mais e querem participar mais, por outro, acabam por ter menos disponibilidade concreta para o fazer e, quando ela existe, tendem a não ser capazes de se descentrar de algumas coisas que podiam ser mais secundárias e não tão essenciais.

**Como por exemplo?**

Pais e filhos podem ter tempo livre, mas há pais extremamente preocupados com o rendimento escolar dos filhos. Há pais que sobrecarregam as crianças com mais atividades letivas — “Ao sábado, vou pô-lo na explicação”, “Se conseguir trabalhar mais horas, posso ter mais isto e aquilo”. É uma questão de prioridades. São situações deste género que cada vez acontecem mais. Depois, há outras situações que são externas e que se veem muito na medida em que as sociedades se organizam: o tempo das deslocações, o tempo dos horários profissionais… Muitas crianças passam, hoje em dia, uma média de 8 horas na escola.

"Às vezes recordo aos pais que, na nossa geração, começávamos as aulas em outubro e não em setembro, tínhamos aulas de 50 minutos e não de uma hora e meia. Há vivências temporais completamente distintas só de uma geração para a outra."

**De acordo com o livro, são, em média, 8 horas diárias na escola e, também em média, 37 minutos diários de interação exclusiva entre pais e filhos…**Este rácio é completamente desproporcional. Há miúdos que estão na escola às 08h e que chegam a casa já são 19h30, 20h… são 12 horas fora de casa para uma criança. Hoje em dia, há crianças que passam muito mais tempo em interação direta com um professor de uma escola primária do que com uma mãe ou um pai. Vemos noutros países da Europa, como os países nórdicos, situações em que o tempo de permanência na escola é menor e nem por isso os miúdos têm menos capacidades escolares e cognitivas.

**Como profissional, defenderia menos tempo passado na escola ou horários de aulas mais curtos? Qual é a alternativa?**Passaria por horários escolares francamente mais intervalados, até porque estamos a dar aos miúdos estímulos de pergunta-resposta com grande rapidez e na escola pedimos exatamente o inverso, que fiquem quietos durante uma hora e meia. Aulas mais curtas e com mais tempo de intervalo favorecem os mais novos. Esta geração passa muito mais tempo na escola e faz muito mais na escola do que qualquer pessoa da minha geração. Conheço alguns pais que me dizem “Ah, mas ele está a estudar pouco, vou metê-lo em explicações” … Às vezes recordo aos pais que, na nossa geração, começávamos as aulas em outubro e não em setembro, tínhamos aulas de 50 minutos e não de uma hora e meia. Há vivências temporais completamente distintas só de uma geração para a outra.

Devia existir algum incremento de atividades, que até podem decorrer no espaço da escola, mas que não têm de ser necessariamente letivas: os miúdos podem ter desporto, música e/ou ateliers de várias coisas. Também defendo que há imensas escolas que pedem um excesso de trabalho de casa. E muitas escolas esquecem-se ou não investem nos espaços de recreio — pensam na sua função centradas naquilo que acontece dentro da sala de aula e depois, no recreio, não têm vigilantes ou, então, os recreios são muito pequenos, em termos de tempo e/ou de espaço. Há escolas em Lisboa cujo espaço físico é mínimo para o número de alunos.

"Uma criança norte-americana, tal como muitas portuguesas, passa menos tempo por dia ao ar livre do que um recluso. É verdade."

**É por isso que escreve que um prisioneiro tem mais tempo ao ar livre do que uma criança?**

É um pequeno filme que está no Youtube. É norte-americano, mas também corresponde à realidade portuguesa. Nesse filme mostra-se que uma criança norte-americana, tal como muitas portuguesas, passa menos tempo por dia ao ar livre do que um recluso. É verdade. Nas grandes cidades já não é tão frequente vermos crianças pela rua. A cultura de bairro também se perdeu. Onde estão os miúdos? Estão nas escolas, estão em casa ou estão em trânsito no transporte escola-casa. Até mesmo o espaço de brincadeira, para muitas das nossas crianças e adolescentes, acontece no quarto, em casa, e é à base de tecnologias — Playstation, internet… brincam no espaço de quarto, embora ligados a outros, mas não propriamente num espaço livre, de expansão, de risco, de procura.<https://youtu.be/8Q2WnCkBTw0>

“Estamos a pedir às crianças que cresçam demasiado depressa”

**No livro também escreve que, além dos horários aplicados nas escolas e dos TPC, há uma tendência para que os pais transformarem as atividades lúdicas preferidas dos filhos numa espécie de obrigação…**

Sim. E numa espécie de preocupação com imensa antecipação. Os pais projetam nos filhos um peso enorme em termos do desempenho escolar, como se os miúdos — às vezes de 9 ou 10 anos — tivessem de pensar no curso que vão tirar, na média que vão ter, no ordenado que vão ter ou não com aquele curso. Há uma projeção demasiado pesada e até negativa sobre a perspetiva de futuro, muito centrada na questão da rentabilidade — acho que isso começou de uma maneira muito mais nítida nos anos de crise. Nos últimos 5 anos comecei a ver uma coisa que não via há bastante tempo: os pais a induzirem, de uma forma ainda mais ativa, as escolhas das áreas de estudos no final do nono ano. Isto já foi uma coisa muito mais livre. Agora, ouvem-se frases como “Ah, mas não vás para isso, nisso não há emprego”, “Assim não tens ordenado nenhum”, “Artes? Artes é para o desemprego” …

**Esse discurso começa cada vez mais cedo?**Sim. Cada vez mais cedo e, sobretudo, naquela fase do nono ano, em que os miúdos têm de fazer opções.

**Os pais de agora são muito exigentes?**

Há uma ideia errada de perfeição, parece que todos temos de ser perfeitos em tudo: no corpo, no trabalho, na educação, na escola, etc. O ótimo é inimigo do bom: as pessoas precisam de ser boas em algumas áreas e de perceber que também têm limites e que, às vezes, as coisas correm mal. É preciso que os pais deixem de ser tão exigentes consigo próprios e até para com os filhos — nesse ritmo, por muito bem que as coisas possam estar a correr, há sempre um sentimento de insatisfação recorrente. Parece que o copo nunca está cheio. Por isso é que falo do conceito “pais suficientemente bons”, que reporta para a ideia de que os adultos também têm falhas e não precisam de ser os melhores pais do mundo para serem bons pais.

"Os pais projetam nos filhos um peso enorme em termos do desempenho escolar, como se os miúdos -- às vezes de 9 ou 10 anos -- tivessem de pensar no curso que vão tirar, na média que vão ter, no ordenado que vão ter ou não com aquele curso. "

**Tendo em conta agendas muito preenchidas, é possível que o tempo passado entre pais e filhos comece a ser, de alguma forma, encarado como uma espécie de “obrigação”? Estamos a perder o foco do que é estar em família?**Sim, sobretudo o foco do que é estar em família de uma maneira até mais espontânea e livre. Porque cada vez mais as pessoas tendem a programar muito os dias, mesmo sem notarem. Depois, parece que a vivência do espaço livre, do espaço sem um rumo predefinido assusta e inquieta. Às vezes é bom a pessoa entregar-se a isso. Os miúdos precisam de estar no quarto, sem estar a fazer nada de especial, a brincar ou olhar para o teto. Não há uma agenda. Há cada vez mais pais que referem que os filhos, em diferentes etapas de crescimento, quando acabam uma tarefa perguntam o que podem fazer a seguir. Em casos extremos, há muitos adultos que trabalham imenso durante a semana e que, quando chegam à véspera do fim de semana, têm uma espécie de angústia porque não estão naquele ritmo de adrenalina e de tensão.

**Estamos a pedir às crianças que cresçam demasiado depressa?**  
Sim. Estamos a atirá-las demasiado para a frente. O engraçado é que, mesmo que por vezes não notem, há cada vez mais adultos a quererem andar demasiado para trás — vivências eternamente adolescentes porque, talvez, não tenham vivido tudo como deve de ser na infância. Os mais novos são projetados muito para a frente e os mais velhos querem voltar atrás. Os adultos quererem escapar à passagem do tempo. Há frases muito engraçadas como “Agora os 40 são os novos 30”.

"Estamos a perder o foco do que é estar em família de uma maneira até mais espontânea e livre. Porque cada vez mais as pessoas tendem a programar muito os dias, mesmo sem notarem. Depois, parece que a vivência do espaço livre, do espaço sem um rumo predefinido assusta e inquieta."

**“Há pais que usam a tecnologia como se fosse uma ama”**

**Esta semana foi apresentado um** [**estudo**](https://observador.pt/2018/10/16/criancas-ate-2-anos-de-idade-sao-das-que-mais-usam-aplicacoes/)**, com base num inquérito feito a quase 2.000 pais, que mostrou que as crianças até aos 2 anos são das que mais usam aplicações. Como comenta isto?**Crianças até aos 2 anos que são levadas a usar aplicações, porque elas não as usam autonomamente, não têm capacidade para isso, os pais metem-nas nas mãos ou à frente delas. E põem cada vez mais — e isto é mesmo uma crítica séria — para colmatar pequenas coisas, muitas delas tarefas diárias do nosso dia a dia que dão trabalho, confronto e insucesso. Um exemplo concreto? Os miúdos nem sempre comem bem e fazem birras, mas, hoje em dia, somos capazes de passar por um restaurante e vemos uma criança pequena sentada à mesa com os pais e com o tablet à frente, a ver as imagens quando, distraidamente, lhe dão a comida. Ainda neste caso dos tablets até aos dois anos, ocorre-me o seguinte: é entre o primeiro e o segundo ano de idade que os miúdos começam a andar, a correr e a explorar o mundo; o tablet é para se estar quieto. E é a partir do segundo ano, e também no terceiro, que há uma expansão enorme da linguagem também enquanto modelo de ligação. Ou seja, quando é que os miúdos desenvolvem mais a linguagem? É nessa idade. É imaginá-los quietos em vez de estarem a explorar o mundo e é imaginá-los a não falar porque a linguagem e o som que vem de uma série ou de algo que estejam a ver num tablet não pede reciprocidade.

**As tecnologias, neste caso as aplicações, podem realmente interferir no desenvolvimento das crianças?**Podem, nesse aspeto podem. E o mesmo em relação a algumas áreas cognitivas e de relação social. Se um menino de 8 anos brinca no tablet ou se um de 12 anos joga na playstation, diria que isso é normal e não vejo mal nisso — só aconselho os pais a darem os jogos apropriados à idade dos filhos; mas se ele só brincar com o tablet ou com a playstation… Há crianças que crescem quase só com experiências de relação e de estímulo centradas no ecrã. Há pessoas que acham que tenho uma visão muito crítica em relação às tecnologias… As tecnologias têm coisas ótimas que podem facilitar ganhos de tempo, simplesmente acho que, nos dias de hoje, elas próprias se tornam tão opressivas no chamado tempo tecnológico que também bloqueiam a nossa vivência, o nosso tempo biológico e emocional.

**A tecnologia começa a ser encarada como uma ama?**Exatamente. E isso é um risco em imensas circunstâncias. Não tem mal os miúdos verem os seus desenhos animados, não tem mal-usarem as tecnologias, mas isso precisa de ser enquadrado em muitas outras coisas que fazem parte de um plano muito mais vasto de estimulação e de relação.

**O livro também fala na importância de estabelecer rotinas, algo que parece estar associado à diminuição de ansiedade. Como é a criança que cresce sem rotinas?**A criança que cresce sem rotinas, sem regras ou limites, é uma criança que vai correr o risco de ficar progressivamente desregulada em relação a ela própria e na relação com os outros. As rotinas dão muita segurança e são uma maneira de se poupar tempo — a criança já sabe que, em princípio, é para tomar banho todos os dias antes do jantar… As rotinas dão uma certa previsibilidade ao que vai acontecer. Não precisam de funcionar ao minuto, mas os miúdos agradecem estas regulações de tempo. Falando no sono, por exemplo, somos dos países da União Europeia que tem piores dados sobre o sono na infância, na adolescência e no estado adulto: dormimos pouco e dormimos mal. Telemóveis ligados durante a noite, que vão tocando, ou jogar na playstation imediatamente antes ir de para a cama… Assim não se consegue adormecer por causa do nível de excitação e de ativação cerebral. As rotinas facilitam muitas áreas do crescimento infantil e adolescente.

"É entre o primeiro e o segundo ano de idade que os miúdos começam a andar, a correr e a explorar o mundo; o tablet é para se estar quieto. E é a partir do segundo ano, e também no terceiro, que há uma expansão enorme da linguagem também enquanto modelo de ligação. Ou seja, quando é que os miúdos desenvolvem mais a linguagem? É nessa idade. É imaginá-los quietos em vez de estarem a explorar o mundo e é imaginá-los a não falar porque a linguagem e o som que vem de uma série ou de algo que estejam a ver num tablet não pede reciprocidade."

**Qual a diferença entre a criação de rotinas e as agendas preenchidas de que há pouco falámos?**

As rotinas implicam que algumas coisas básicas do dia, quer das crianças quer da relação das crianças com os adultos, possam decorrer de uma forma mais ou menos semelhante. É o acordar, por exemplo, às 07h durante a semana porque há aulas; é o jantar todos juntos à mesa sem os telemóveis por perto… Isto é diferente do excessivo preenchimento da agenda do tempo dos miúdos.

**Somos pais cada vez mais tarde. De que forma é que isso pode afetar a parentalidade?**

Por um lado é bom porque, durante muito tempo, fomos recordistas de gravidez adolescente. Agora, acho que há pais que adiam muito a questão da natalidade porque fogem um pouco à responsabilidade que isso implica ou, então, têm aquela perspetiva da perfeição: primeiro querem um bom emprego, depois um bom ordenado, uma casa maior… Portanto, vão adiando, como se adia a saída de casa dos pais ou a autonomia económica. Estamos com vontade em não crescer e, sobretudo, com muito pouca vontade em assumir responsabilidades. Recordo-me de um estudo que dizia que, em algumas cidades, já há mais cães do que crianças. É mais fácil ter um cão, não vai à escola e tem um tempo de vida mais curtinho, obedece quase sempre. Crescer não é propriamente perder coisas, é somar coisas ao que já adquirimos.

**Seria essencial trazer o conceito de mindfulness para a parentalidade?**Sim, eu acho que sim. No fundo, é orientar o nosso espaço mental para aquilo que é mesmo importante, no aqui e agora, connosco próprios e com aqueles que temos à nossa frente, as pessoas de quem gostamos.

*-- -* [*Ana Cristina Marques*](https://observador.pt/perfil/acmarques/)