

# Como enfrentar o stress em tempos de Covid-19

Lino de Macedo

Tempos de *Covid-19* são especialmente desafiadores, estressantes. Muitas vezes, avaliamos que nossos recursos para enfrentá-los são insuficientes ou exagerados. Por exemplo, podemos “descontar a raiva em outra pessoa”. Agimos como se ela fosse “culpada” pelo que a situação de confinamento está nos fazendo passar. Direta ou indiretamente, nos comportamos como se ela fosse a causa do problema. Ou então, “fugimos” dela. Se não podemos estar com ela, através de um contato direto, mais pessoal e íntimo, então nos recusamos a utilizar os recursos disponíveis (conversas online, vídeos, mensagens por WhatsApp ou e-mail) para estar com ela. Podemos, ao contrário, correr riscos não recomendados, nos expondo à possibilidade de ficar infectados ou de infectar outras pessoas. Em uma palavra, extravasamos os sentimentos, pondo culpa, fugindo, negando a realidade, estabelecendo confrontos que podem nos prejudicar, prejudicar os outros e em nada colaborar para uma situação, em si mesma difícil.

Essas formas de confronto com a realidade atual, que tanto alterou nossa rotina de vida, são mais graves ainda se aplicadas às crianças pequenas. É que elas não têm ainda recursos suficientes para compreenderem a situação que estamos vivendo. Por certo, vivem intensamente a experiência, observam diferenças. Se seus pais estão, agora, mais tempo ou todo o tempo em casa, anseiam por um maior contato com eles. Querem passar um tempo juntos, brincar com eles, serem cuidadas por ele. Como eles reagem a essa situação? Como conciliam continuar trabalhando e cuidar da casa, bem como “substituir” os professores da Escola de Educação Infantil de seus filhos, brincar e cuidar deles, protegê-los? Projetar nas crianças a raiva por essa situação não desejada, fingir que não está acontecendo nada, fugir da situação ou se expor a riscos que não valem a pena, não são a melhor forma de enfrentamento. Melhor do que isso talvez seja enfrentar, com certa ludicidade, os problemas “da vez”, aproveitar a situação para estar e conhecer melhor os filhos, aceitar, conviver e compreender essa situação que nos pede para coordenar muitos aspectos ao mesmo tempo, e, quem sabe, “perdoar” o vírus pelos males que está causando a nós e ao mundo

como um todo. Fazer do momento, uma oportunidade para resgatarmos nossa condição de parte da natureza, uma parte muito “poderosa” e, ao mesmo tempo, frágil e sensível que, às vezes, morre ou adocece por conta de um vírus invisível.