

# COVID-19

**COMO EVITAR E RESOLVER  
CONFLITOS EM SITUAÇÃO  
DE ISOLAMENTO?**



**A pandemia COVID19 trouxe uma nova realidade ao nosso dia-a-dia:** alterou a forma como interagimos com aqueles com quem vivemos, como nos relacionamos com os nossos amigos e com a nossa comunidade, como trabalhamos. Alterou as nossas rotinas e o tempo que passamos com a família obrigando, em muitos casos, à partilha continuada, 24 horas por dia, do mesmo espaço físico: **estamos em isolamento.**

**Estar em isolamento e as alterações que daí decorrem têm um impacto significativo na nossa rotina diária e na nossa relação com os outros.** São desafiantes para todos. E porque somos todos diferentes, cada um tem a sua forma de gerir a situação e de reagir. Contudo, nesta situação, **é comum e expectável que nos possamos sentir frustrados, com medo, ansiosos, mais irritáveis ou zangados e, por isso, menos tolerantes e com menos paciência** para quem nos está mais próximo: a nossa família (ou aqueles com quem partilhamos o mesmo espaço físico). **É natural que surjam alguns conflitos.**



# LEMBRE-SE

- » O facto de estarmos isolados e a partilhar o mesmo espaço torna-nos mais reactivos, podendo potenciar **situações de tensão, confronto e conflito** (por exemplo, discussões por coisas sem importância).
- » **Conciliar vários papéis** no mesmo espaço físico (por exemplo, trabalhar remotamente, cuidar da casa, cuidar dos dependentes menores ou maiores a tempo inteiro) é muito exigente, podendo fazer com que, rapidamente, nos sintamos **sobrecarregados e desgastados**.
- » Todos os membros da família influenciam mutuamente a forma como reagem, de modo positivo ou negativo. **A reacção de cada um de nós influencia as reacções daqueles que estão à nossa volta** – isto é especialmente válido para as crianças, que tenderão a sentir e a imitar a reacção dos Pais ou Cuidadores.
- » **O aparecimento de alguns conflitos é compreensível e praticamente inevitável**. O conflito faz parte da vida. Nem sempre os conflitos são acontecimentos negativos. Dependendo da forma como lidamos com eles e os gerimos, **também podem ter consequências positivas**, permitir mudanças positivas para todos e fortalecer os laços e as relações com as pessoas de quem gostamos.
- » A situação de isolamento provoca sentimentos desconfortáveis, mas também é uma **oportunidade de passarmos mais tempo em família**, para fazermos actividades para as quais não costumamos ter tempo e para estarmos mais próximos das pessoas de quem gostamos.

# O QUE FAZER PARA EVITAR CONFLITOS?

A melhor estratégia para gerir conflitos é... evitá-los. Nem sempre é fácil, mas **mais vale prevenir**. Nesse sentido, é importante:

- **Manter uma atitude calma e tranquila.** Procurar gerir a ansiedade que a situação nos provoca, expressar preocupações e partilhar vivências com amigos e familiares. Consultar informação de fontes oficiais, nomeadamente a DGS ou a OPP, apenas uma a duas vezes por dia e seguir as recomendações apresentadas. Confiar nos profissionais e autoridades de saúde e nas próprias capacidades de cada um/a para gerir as dificuldades que a situação suscita.
- **Manter as rotinas e horários habituais.** É desejável conseguir manter a normalidade possível, definindo uma nova organização da rotina diária e algumas regras claras, que respondam às necessidades de todos e que equilibrem momentos de trabalho e lazer, de interação e tempo individual.
- **Fazer exercício físico.** A realização de exercício físico é importante para manter não só a Saúde física, mas também a Saúde Psicológica, podendo servir como um escape de tensões e energia acumuladas.
- **Respeitar o espaço de cada um.** A partilha permanente do mesmo espaço físico é muito desafiante, pelo que é essencial criar diferentes momentos na dinâmica familiar e regras de comunicação para que todos identifiquem e respeitem quando cada um precisa de estar sozinho.
- **Reforçar a comunicação positiva.** Se alguma situação ou comportamento lhe causar desconforto, fale sobre isso. Se sentir que não é o momento, faça-o mais tarde. Apresente o seu ponto de vista, explique como se sente e o impacto em si, sugira outras formas de resolver a situação. Neste contexto, o diálogo é ainda mais essencial.
- **Escutar activamente.** Esteja disponível para escutar quem está mais próximo de si e incentive a partilha de emoções. Criem, na rotina diária, momentos em que a família (ou as pessoas que partilham o mesmo espaço) possam conversar sobre o dia, definir planos para o dia seguinte, partilhar as preocupações ou explorar interesses em comum.
- **Aumentar a tolerância.** Nesta situação, faça um esforço para “dar o desconto”. Estamos todos mais sensíveis, por isso, devemos aumentar a compreensão e o respeito pelo outro.
- **Afastar-se quando sentir que “já não aguenta mais” ou que o conflito vai agravar-se.** Respire fundo, peça uma pausa, afaste-se para alguma parte da casa onde possa estar sozinho. Volte apenas quando se sentir mais calmo e capaz de dialogar de forma positiva.

# COMO GERIR E RESOLVER CONFLITOS DE FORMA POSITIVA?

Sempre que os conflitos acontecerem, é importante:



## EVITAR ACUSAÇÕES E JUÍZOS DE VALOR.

Quando aproveitamos o momento de conflito para acusar o outro de todas as coisas com as quais estamos insatisfeitos (ex. “Nunca fazes nada bem!”; “És sempre assim”) e utilizar expressões desagradáveis e ofensivas, corremos um risco grande de magoar e de gerar ressentimento, contribuindo para agravar o conflito em vez de o resolver. Procure travar esses pensamentos e deixá-los apenas na sua cabeça ou desabafar com um amigo, por exemplo. Substitua o foco na culpabilização do outro para o reconhecimento daquelas que são as necessidades e preocupações de cada um. Seja construtivo e apresente propostas de resolução para as situações.



## MOSTRAR-SE DISPONÍVEL PARA DIALOGAR E RESOLVER O CONFLITO.

Reconheça que existe um problema, mas mostre-se interessado e confiante de que é possível resolvê-lo (ex. “Sei que temos pontos de vista diferentes sobre este assunto, mas quero falar contigo para arranjarmos uma solução”). Escolha um momento em que ambas as partes estejam calmas.



**COLOCAR-SE NO LUGAR DO OUTRO.** Temos tendência a olhar para as situações do nosso dia-a-dia somente a

partir da nossa própria perspectiva, acreditando que a forma como reagimos ou as nossas opiniões são as mais adequadas. Para compreender melhor quem está junto de si, desafie-se a mudar de perspectiva: qual é o ponto de vista do outro? O que está ele a sentir?



## CLARIFIQUE PENSAMENTOS E/OU SENTIMENTOS.

Não parta do princípio de que o outro sabe (ou se não sabe, deveria saber) o que está a pensar ou a sentir sobre alguma situação. Clarifique os seus pensamentos e sentimentos e procure não julgar o outro por não os ter reconhecido.



## NEGOCIAR EM VEZ DE COMPETIR.

Os elementos da família (ou as pessoas com quem partilha o espaço) não são seus adversários. Podem ter opiniões diferentes ou comportamentos que possa considerar menos ajustados, mas lembre-se que, neste momento, jogamos todos na mesma equipa. É fundamental que haja cedências de ambas as partes, uma negociação consciente, clara e honesta. Só através do diálogo será possível identificarem as melhores estratégias para resolver os conflitos que surgem. Esclareçam quais são as necessidades de cada uma das partes e procurem chegar a uma solução de compromisso – uma que, não sendo a ideal para cada um, vos permita chegar a um entendimento justo

para todos. Não está em causa quem “ganha”, mas sim, saírem todos a ganhar.



**FOCAR-SE NO SEU COMPORTAMENTO.** O nosso comportamento é o que podemos controlar. O conflito pode ser uma oportunidade para tentar comunicar mais e melhor, para treinar competências de resolução de problemas e conflitos, para regularmos as nossas emoções, para investirmos numa relação ainda mais autêntica com as pessoas de quem gostamos.



**PEDIR DESCULPAS E ACEITAR DESCULPAS SEM RESENTIMENTO.**

É normal que, de vez em quando digamos ou façamos coisas que magoam quem mais amamos; o inverso também se aplica. É importante que possamos reconhecer essas situações, aceitar que são normais e conversar sobre elas para “fazer as pazes” e, a partir desse momento, “enterrar o assunto”.



**INTERVIR QUANDO O CONFLITO ENTRE AS CRIANÇAS COMEÇAR A ESCALAR.**

Se tem filhos pequenos deve dar-lhes oportunidade de resolverem os seus próprios conflitos, sem a interferência do adulto. O conflito entre irmãos é normal. No entanto, se o conflito começar a ficar muito intenso ou levar à agressão física, é importante que intervenha, ajudando as crianças a pensar sobre as alternativas de resolução disponíveis e a escolher a que mais se adequa à situação.



**COOPERAR PARA O BEM COMUM.** Quando surgem conflitos, desfocamo-nos do objectivo principal, que neste momento, é mantermo-nos a nós e aos outros em segurança e saudá-

veis durante esta pandemia COVID-19. Esta deve ser a missão diária da família (ou das pessoas que partilham o mesmo espaço físico). Se tem filhos, crie com eles um lema ou um “grito de família” que vos faça sentir unidos ou façam actividades conjuntas com esse propósito. Reconheçam e agradeçam o contributo de cada um para o bem-estar da família.



**TODOS JUNTOS VAMOS ULTRAPASSAR ESTE MOMENTO EXIGENTE E DESAFIANTE. CABE-NOS REFORÇAR OS NOSSOS COMPORTAMENTOS DE TOLERÂNCIA, COOPERAÇÃO E AFECTO, PARA QUE POSSAMOS SAIR DESTA SITUAÇÃO AINDA MAIS UNIDOS.**

