



Antonio Simas Santos

## Uma boa oportunidade

Mal ou bem, aproxima-se um novo acto eleitoral que será crucial para o futuro próximo – e quem sabe longínquo? – do nosso país. Temendo-se, contudo, que se venha a assistir a um fraticida lavar de roupa suja: o pior que poderá acontecer num momento internacional em que é essencial cerrar fileiras em torno dos valores da liberdade e da democracia.

Os partidos tradicionais e fundadores da nossa jovem democracia têm, agora, uma boa oportunidade para iniciarem uma renovação, apresentando propostas claras e concretas que respondam às preocupações dos eleitores, renovando a sua credibilidade através do combate à desinformação e promovendo um debate político responsável.

Se assim não for, todos terão a perder, seja quem ganhe ou perca.

Está, mais do que claro, que os eleitores pretendem estabilidade política e o país dela precisa, como de pão para a boca. O que significa que aqueles partidos terão de demonstrar, inequivocamente, que põem o interesse das pessoas e do país acima dos interesses pessoais e partidários.

Discutindo e apresentado soluções credíveis para os inúmeros problemas do país e, desse modo, não gerando mais combustível para o crescimento da extrema-direita e para quem aspira a um “novo” sistema ditatorial. Mas antes fortalecendo a coesão, a inclusão e a equidade como combustível para consolidar a democracia e captar os eleitores que encontraram abrigo no voto de protesto.

A crise económica em Portugal, agravada por problemas como o aumento do custo de vida, a crise imobiliária e as percepções (como agora se diz) de corrupção, gerou a um descontentamento generalizado entre os cidadãos. O que, aliado a uma má comunicação, levou ao crescimento dos arautos da desgraça e que dela vivem.

Correndo-se o risco real de o país se tornar ingovernável, os partidos fundadores da democracia terão de assumir posições que sustentem a possibilidade de haver governos minoritários de legislatura promovendo um diálogo interpartidário e estabelecendo pactos de regime que garantam estabilidade e assegurem as alternativas. Isso deveria ser assumido na campanha eleitoral, reduzindo o ruído e o folclore partidário, mas, antes, promovendo consensos e partilha de responsabilidades.

Muitos acharão tudo isto lírico e/ou utópico.

Contudo estamos confrontados, para além dos inúmeros problemas do país, como uma gravíssima situação internacional que não augura nada de bom e que não se compadecerá com crises institucionais como aquelas em que o país tem estado mergulhado.

O desafio do regresso à credibilidade da política e dos políticos cabe, não apenas mas muito, aos partidos democráticos. E, para esse efeito, as eleições que se aproximam serão cruciais dado que não podemos, objectivamente, correr o risco de termos outra dose letal de-mais-do-mesmo.



Carolina Oliveira\*

## A educação parental como um domínio familiar



Ser pai ou mãe é um papel considerado exigente e desafiador numa família, no entanto, mostra-se gratificante, uma vez que as figuras parentais são a influência mais determinante no comportamento de uma criança a curto, médio e a longo prazos.

Importa mencionar que a educação parental apresenta inúmeras vantagens, de entre as quais a melhoria na qualidade das relações entre pais e filhos, o ajudar a compreender as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e sociais dos mesmos, encorajando a imposição de limites efetivos e a definição de regras claras. Desta forma, a educação parental apresenta uma funcionalidade positiva e adequada quando existe o uso de estratégias disciplinares não violentas.

Muitos pais e cuidadores de crianças chegam até nós, profissionais de saúde mental, com determinadas dificuldades em lidar com comportamentos específicos dos seus filhos. Estas dificuldades podem demonstrar que muitas vezes a comunicação existente entre ambos, pais e filhos, não é a mais adequada, de forma a que possam estabelecer mudanças positivas no comportamento da criança. Nós temos a noção que existem diversos tipos de famílias e crianças que se encontram em diferentes faixas etárias e de desenvolvimento, no entanto, é importante a manutenção de uma comunicação e atenção positivas, persistência e consistência na forma como são estabelecidas as regras funcionais de cada família. Assim, a criança poderá estar previamente preparada para o que pode vir a acontecer ou quais as consequências se apresentar determinado comportamento, permitindo à mesma refletir sobre o que será aceitável ou não, para que possa tomar decisões acerca do comportamento a adotar perante algumas situações. Deste modo, estão viabilizar o seu bem-estar e consequentemente de todos ao seu redor.

É possível reconhecer que a existência de crianças felizes no seu próprio meio-ambiente contribui para a felicidade dos seus pais, cuidadores e familiares. Portanto, apraz-me garantir que os/as psicólogos/as estão disponíveis para orientar os pais ao nível das práticas educativas parentais, concedendo ferramentas ou estratégias que contribuem para o fortalecimento do desempenho positivo do papel parental, baseado na garantia do bem-estar integral da criança em termos de cuidado, capacitação sem violência, reconhecimento e orientação necessárias, fixação de limites, proteção, atenção, afeto, promovendo assim ambientes familiares estáveis e relações de vinculação seguras.

Aos pais: confiem nas vossas capacidades, aprendam com os erros e aproveitem para se divertirem na companhia dos vossos filhos.

Como forma de reflexão, aproveito para citar as palavras da autora Diana Loomans “Se tivesse que voltar a criar o meu filho, pintava mais com os dedos e não os usava para apontar. Corrigia menos e estabelecia mais ligações. Tirava os olhos do relógio e usava-os para observar. Preocupava-me em saber menos e saberia amar mais. Dava mais passeios e brincava mais com papagaios de papel. Deixava de estar mais séria, e brincava mais a sério. Corria mais pelos campos e observava mais as estrelas. Abraçava mais e afastava menos. Seria firme menos vezes e afirmava mais. Aumentava menos o amor do poder, e mais o poder do amor”.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

\*Psicóloga do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Oliveira