

MÁRCIO FERNANDES/ESTADÃO



Fazer Pietro, de 4 anos, ficar na cadeirinha é um desafio para Evelyn, que recorre a músicas e DVDs

“Manhê, ainda falta muito?”

Saiba como **diminuir o estresse** das crianças a bordo durante viagens

Thiago Lasco
thiago.lasco@estadao.com

A empresária Evelyn Trotta sabe que as viagens de carro com o filho de 4 anos são desafiadoras.

Pietro faz manha, pede colo e não tem paciência. “Ele já deu trabalho a ponto de me fazer chorar. E sempre odiou ficar na cadeirinha”, conta a mãe. Passar horas confinada é muito desgastante para qual-

quer criança. “Durante a viagem, há uma expectativa que nem sempre se realiza como ela espera”, explica a psicoterapeuta Auricélia Nunes. “O prazer que ela sente por ir aonde tanto deseja acaba virando frustração, quando o tempo até a chegada não corresponde ao tempo interno dela.”

Para acalmar os pequenos, os pais devem dar atenção e conversar com eles. Diante da pergunta inevitável (“Falta muito?”), a pediatra Fernanda Dias recomenda franqueza. “É preciso falar sobre o que está ocorrendo, de maneira simples e sem mentiras. Pedir que ela se cale só piora as coisas.”

Recursos de entretenimento a bordo são aliados poderosos nesses momentos. Pietro, por exemplo, assiste a DVDs do Mickey e não dispensa as canções do roqueiro Frejat.

Mas a família não deve desperdiçar a oportunidade de es-

treitar as relações. “Contar histórias, conversar, brincar e cantar são coisas que todos podem fazer juntos. Esse momento de encontro em meio à rotina é precioso”, diz Auricélia.

NA HORA DO APERTO

Se as coisas saírem do controle, Auricélia afirma que os pais devem evitar negociar com os filhos, barganhando comportamentos satisfatórios em troca de compensações.

“O melhor é ensiná-los a lidar com os sentimentos: frustração, cansaço, medo. Em algum momento, os pais não serão capazes de oferecer recompensas, e o que poderia ser resolvido com uma conversa vira um jogo de ganhos e perdas, difícil de corrigir.”

Fernanda diz que, na hora do desespero, é preciso manter a calma e tentar entender o que há com a criança. “Se ela ‘dá show’, está angustiada.”

MANUAL DE BORDO

- **Interaja com a criança:** faça contato visual pelo retrovisor e converse. Cantoria e brincadeiras deixam o clima descontraído.
- **Responda às perguntas com franqueza.** Uma explicação clara e simples as tranquilizará. É importante que ela entenda o que se passa, inclusive os imprevistos. Mandá-la ficar quieta é pior.
- **Os pequenos se entretêm com as coisas de que gostam, como brinquedos, música e filmes.**
- **O tempo de viagem pode se estender além do estimado.** Por isso, tenha à mão lanches, água, fraldas e uma troca de roupa.
- **Em viagens longas, todos precisam de pausas.** Lembre-se que a criança tem a bexiga menor e modere a ingestão de líquidos.
- **Na hora do choro ou da birra, tenha calma.** Tente entender o que está havendo com a criança.