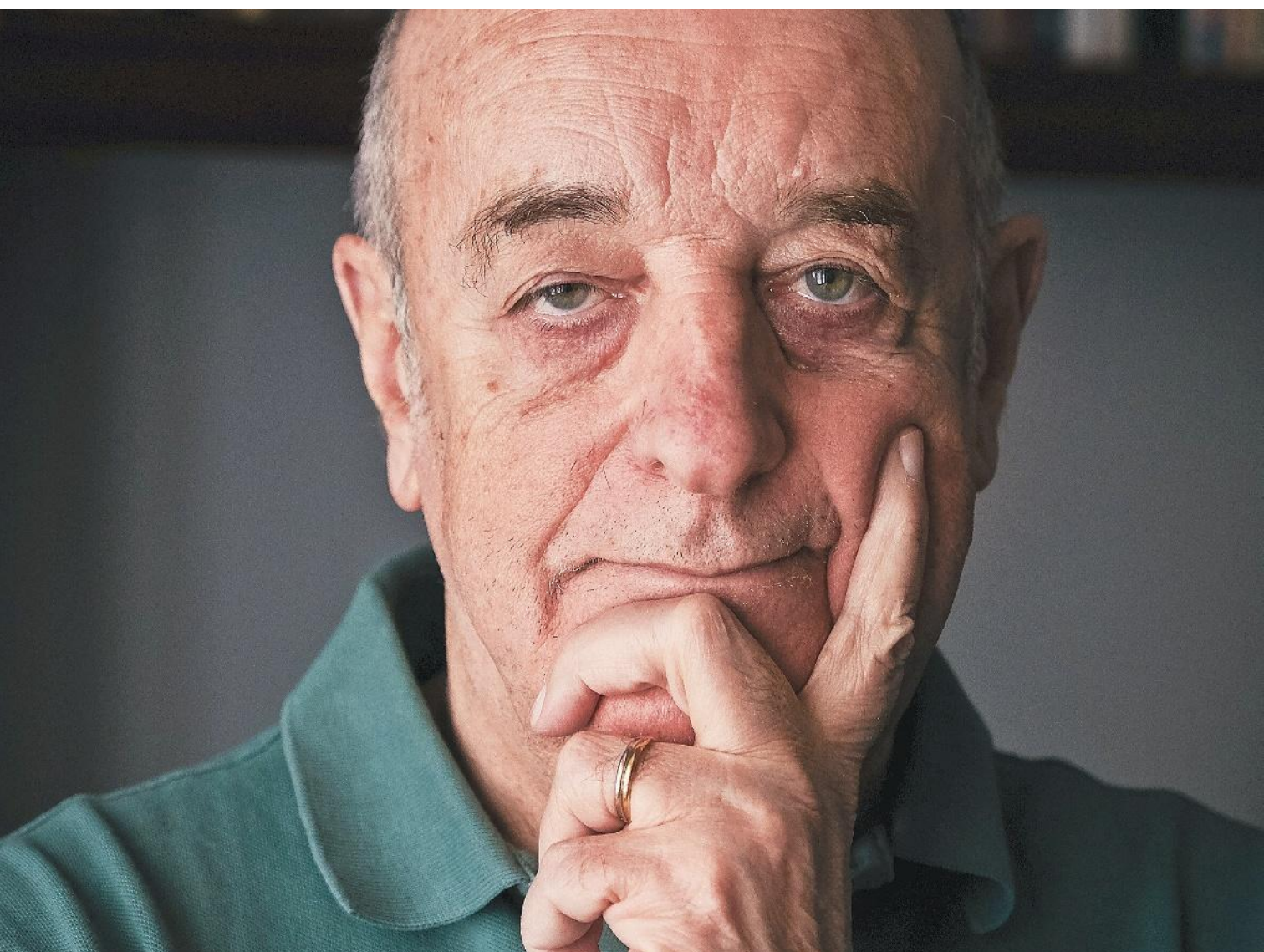


Daniel Sampaio / Psiquiatra e escritor

“ O telemóvel é hoje uma extensão do nosso corpo, particularmente do nosso cérebro. É absolutamente privado. Perde-se a relação de confiança quando os pais começam a espreitar o telemóvel dos filhos ”

 CLARA SOARES  DIANA TINOCO



D

Daniel Sampaio recebe-nos com um sorriso aberto, em sua casa, na capital. Na sala ao lado, dois dos seus sete netos estão na companhia da avó. Maria José Ferreira foi sua colega de curso, na Faculdade de Medicina de Lisboa, e com ela viria a casar-se no ano em que concluiu a licenciatura. Aos 72 anos, e a menos de dois de celebrar as bodas de ouro, o professor jubilado mantém contacto regular com a comunidade educativa da escola secundária que tem o seu nome, na Sobreda da Caparica, em Almada, e permanece fiel ao nível de atividade que lhe conhecem colegas, alunos, pacientes e leitores. Do *Telemóvel para o Mundo* (Caminho, 216 págs., €15,50) é o seu novo livro, que será apresentado no próximo dia 11 de abril, ao final da tarde, na Fundação Medeiros Ferreira. O autor lança o desafio a adolescentes e pais da sociedade em rede: a internet pode separar gerações mas também aproximá-las mais do que nunca. Lembra-se do seu primeiro smartphone com teclas, no início da década, quando surgiram no mercado – “os adolescentes não gostam, acham que são os telemóveis dos bisavós!” – e acredita que vivemos um momento decisivo e especial, para o qual devemos estar preparados. Quanto mais cedo o fizermos, melhor.

Desde que se jubilou, como passou a ocupar o seu tempo livre?

A seguir à minha jubilação, em setembro de 2016, e da última lição em outubro desse ano, houve um vazio. Foram 40 anos de vida profissional muito ativa, e nos primeiros meses senti falta da faculdade e do hospital. O trabalho de consultório aumentou e tem sido gratificante. Pertenci a dois grupos de trabalho no Ministério da Saúde, tenho lido bastante e levei um ano a escrever este livro, que envolveu pesquisa, entrevistas a jovens e referência a casos clínicos.

Continua a manter o consultório e a trabalhar fora de casa?

Sou contra os consultórios em casa! A casa é um sítio privado e deve-se separar muito bem a vida profissional da privada. Continuo a dar consultas na sede da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar (SPTF), duas vezes por semana.

A terapia familiar funciona em Portugal?

É gratificante ter mais de mil sócios e três delegações. A SPTF está muito ativa, porque soubemos organizar-nos e dar espaço para que as novas famílias aparecessem: casais separados, divórcios litigiosos, guardas parentais, famílias monoparentais, outras com crianças adotadas... O mérito da SPTF, criada em 1979, foi ter-se modernizado, estando a formar pessoas das comissões de proteção de crianças e jovens.

Como era o adolescente Daniel, em relação aos pais, aos avós...?

Eu lia muito e era um pouco sombrio e muito sério. Tive alguma militância associativa na comissão pró-associação dos liceus, que era uma estrutura ilegal. Acompanhei a crise académica e depois entrei na faculdade, nos anos 1960. Eu fui mais comprometido do que os adolescentes de hoje, que me parecem mais alegres.

Pergunta ao homem que lançou o Núcleo dos Estudos do Suicídio (NES): os miúdos estão bem?

A maioria está. Quando se criou o NES (em 1987), não existiam ainda os comportamentos autolesivos ou de automutilação. Nas nossas escolas falta a capacidade para dar resposta a essas situações, porque a saúde escolar está muito pobre. Embora não sendo a maioria, há jovens com problemas significativos de saúde mental e poucos pedopsiquiatras e psicólogos nos serviços públicos.

Quais as conclusões do grupo de trabalho sobre a integração dos psicólogos no Serviço Nacional de Saúde (SNS), coordenado por si?

Os grupos de trabalho fazem as suas recomendações, vamos ver se são cumpridas ou não. Foi proposto um programa nacional para o tratamento da ansiedade e da depressão, e recomendada maior contratação de psicólogos para os centros de saúde, evitando encher os serviços de psiquiatria com casos de doença mental grave, particularmente a esquizofrenia e a doença bipolar.

E foi ainda recomendada a criação de estágios de psicologia no SNS, com uma parte do ordenado a ser suportada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional.

Porque admite ter “errado o alvo” quando escreveu o livro *Inventem-se Novos Pais*?

Nos anos 80, à luz da psiquiatria e da psicologia, não podia haver uma adolescência normal sem crise, depressão e conflito. No século XXI, verificou-se que isso era uma ideia errada. Os adolescentes normais não têm grande mal-estar. Há adolescentes problemáticos que exigem uma abordagem especializada, mas a maioria ultrapassa esta fase, com alguma turbulência, porém sem dificuldades de maior. No novo livro corrige algumas coisas que disse antes, como a de que ser adolescente implicava sempre sofrimento.

O mal-estar de que fala será mais dos pais dos adolescentes do que dos próprios?

É uma época muito difícil para os pais. Nunca como agora os pais estiveram tão próximos dos filhos do ponto de vista do afeto, mas têm falta de autoridade: é o caso do pai-camarada, que gosta muito do filho e está sempre com ele.

Como exercer a autoridade com os nativos digitais?

Quando a internet se generalizou nos telemóveis, introduziu uma dimensão conflitual nas famílias. Isso nota-se nas consultas, nas escolas e na relação entre pais e filhos. Para que a internet seja um ponto de encontro, e não de conflito, devemos habituar as crianças desde cedo a lidar com as tecnologias. Na adolescência já é tarde, porque, como sabem mais do que os pais e avós, os filhos têm formas mais diversas e sofisticadas de escapar ao controlo deles.

No livro apresenta casos que mostram como tudo pode correr mal...

São casos reais, mas modificados, para manter a confidencialidade. Admira-me haver pedidos de consulta centrados no conflito em torno do uso da internet. Nessas famílias perdeu-se a oportunidade de encontrar um caminho de proximidade. Se a internet for um ponto de conflito, vai cavar-se um fosso intergeracional enorme, porque os mais novos não vão prescindir de usar o telemóvel.

Ou da “Galáxia internet”, como refere por diversas vezes.

É um termo do sociólogo espanhol Manuel Castells. Com este livro, quero mostrar que a internet é uma oportunidade para novas comunicações na família, que são agora em rede: dos irmãos, dos amigos, dos filhos, dos pais – que apontam o dedo aos filhos, mas eles mesmos passam muitas horas no Facebook. De tão centradas no conflito à volta do uso do telemóvel, muitas famílias não se aperceberam do que já mudou na área da comunicação.

Há uma idade certa para se dar o telemóvel ou o tablet aos filhos?

Cedo, cinco ou seis anos, para interiorizarem a regra. Um adolescente deve saber que há horas em que não é suposto utilizar ecrãs. Ter a noção de que não deve estar com o telemóvel às refeições nem levá-lo para a cama, na hora de ir dormir.

Se os pais consultarem os emails de trabalho ou o Facebook à refeição, ou quando vão deitar-se, perdem a legitimidade para se fazerem respeitar nesse campo.

Exatamente. Há períodos decisivos na vida da família para comunicar em presença, sem ecrãs: acordar e ir para a escola ou para o trabalho; chegar a casa e organizar os trabalhos de casa, banhos, jantar; e hora de deitar. Esta disciplina passa por pais e filhos.

Fala em parentalidade construtiva. Pode explicar melhor o conceito?

Não se pode ter autoridade sem envolvimento afetivo com um filho adolescente. Este envolvimento é construído na infância, e sem ele surge o conflito, potenciado pela internet, quando deveria ser o contrário. Pais ou mães distantes não conseguem fazer como outros tempos, impor-se através da educação pelo medo, até porque a criança tem hoje a possibilidade de fazer ouvir a sua voz e não acata o autoritarismo. Os pais só não devem transigir quando estão em jogo questões de saúde ou de segurança.

Fazem sentido os livros com estratégias para os pais, na área das tecnologias ou outras?

Tudo o que seja ajudar os pais a refletir, idealmente com outros pais, é positivo, pois eles têm muitas dúvidas, mas não há serviços nem locais onde possam ser auxiliados. Os livros não devem ser muito diretivos e no meu eu criei as secções “perguntas e

Para que a internet seja um ponto de encontro, e não de conflito, devemos habituar as crianças desde cedo a lidar com as tecnologias. Na adolescência já é tarde

respostas” e “para pensar”. Há coisas que já se sabem: organizar a hora do deitar, o uso da internet, abrir a casa aos amigos dos adolescentes.

Como a questão do namorado ou da namorada, se podem ou não dormir lá em casa...

De uma forma geral, as mães estão mais próximas dos filhos.

A mãe continua a ser, na sociedade portuguesa, uma figura muito importante a nível emocional.

Se falarmos com os nossos jovens sem entrar na intimidade deles, percebemos que há relações ocasionais. Quando for um namoro responsável e com envolvimento, “à séria” como eles dizem, os pais devem apoiá-los.

Aí entram as questões da sexualidade e da inexistência da educação sexual nas escolas.

Sempre lutei por isso, conseguiu-se alguma coisa, mas continuo a defender a sua importância, porque cada vez mais encontro jovens com muitas dúvidas e muita ignorância sobre o tema. A internet pode ter um perigo importante, que é a pornografia no telemóvel, vista sobretudo pelos rapazes. Se aos 12 e 13 anos passarem o tempo a ver pornografia, com a exploração do corpo da mulher e as proezas atléticas sexuais, que pouco ou nada têm que ver com o que se passa na vida real, podem começar a

ter dificuldades na relação sexual com os parceiros, porque idealizam uma determinada situação. A educação sexual deveria ter isto em conta, bem como o que se passa nas escolas, a difusão de imagens íntimas a seguir a uma zanga entre namorados (*porn revenge*). A educação para os média no campo da sexualidade também é fundamental. A internet é uma fonte de informação que é preciso contextualizar em pequenos grupos de rapazes e de raparigas, para falarem do que estão a sentir nas suas interações. Há muito a fazer.

Espreitar o telemóvel dos filhos é próprio de “sem-abrigo digitais”?

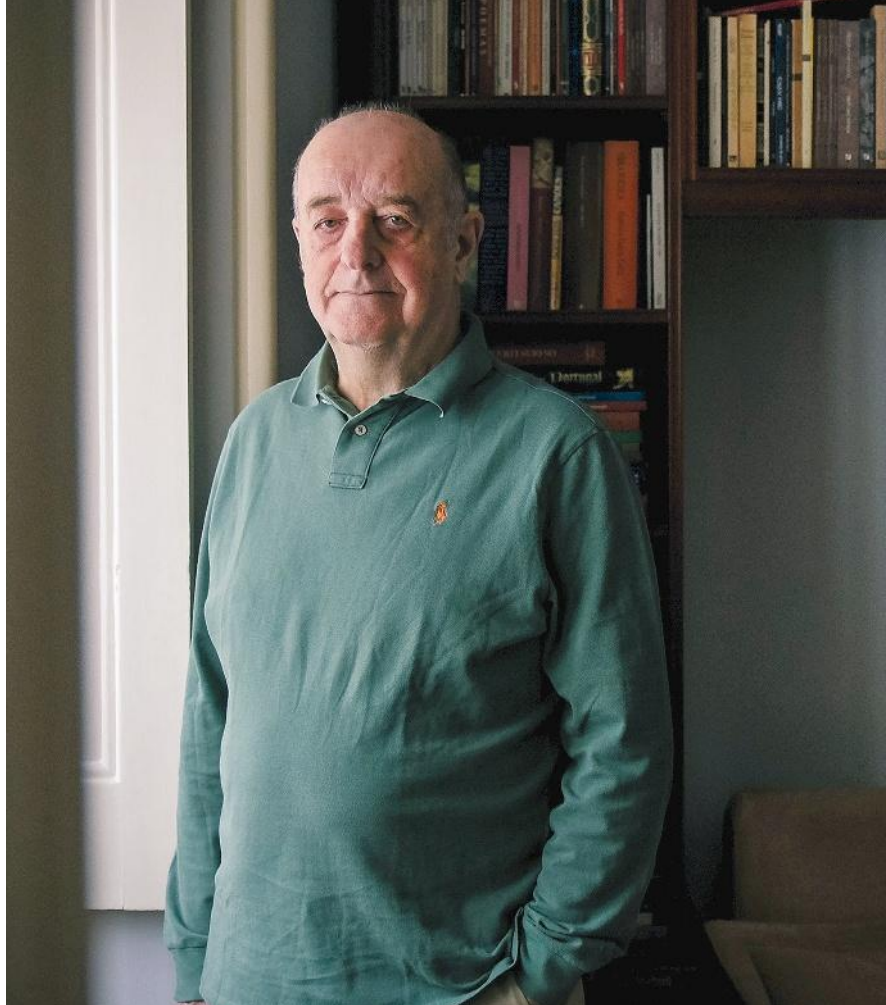
Sou completamente contra os filtros parentais. E também que os adultos vejam o telemóvel dos pais. O telemóvel é hoje uma extensão do nosso corpo, particularmente do nosso cérebro. É uma coisa absolutamente privada. Perde-se a relação de confiança quando os pais começam a espreitar o telemóvel dos filhos. Ficam prisioneiros disso e com uma angústia acerca do que devem e não devem fazer. Ter um telemóvel por volta dos dez anos implica que a criança saiba, aos oito, como vai usá-lo devidamente quando o receber, à entrada do 5.º ano de escolaridade. Ou seja, precisa de saber que, quando entra na internet, não pode divulgar o nome completo e outros dados pessoais.

Como se desenvolve essa capacidade para aconselhar os filhos numa área em que nem sempre os adultos se orientam?

Basta, por exemplo, que os pais verbalizem os medos que têm sobre o uso que os filhos podem dar ao equipamento. Ou de como possam proceder face a condutas menos próprias (*ciberbullying* e afins).

Manifestou-se a favor do uso medicinal da canábis, embora condene o uso recreativo. Que argumentos o levam a ter essa posição?

Há já muitas evidências acerca dos derivados da canábis, que são úteis, do ponto de vista médico, em situações ligadas à quimioterapia, à dor e a certos casos de epilepsia na criança. Deve ter um uso farmacêutico controlado e não haver um autocultivo. Em relação ao uso recreativo, sou contra. São drogas muito perigosas porque impedem o



progresso da adolescência normal, que envolve tarefas como modificar a relação com os pais, com os companheiros, a vida amorosa e sexual e a concentração nos estudos. É muito curioso: os jovens são muito hábeis. Em vez de usarem a palavra “erva” ou “haxixe”, dizem aos pais “eu fumo pólen”. Trata-se da mesma coisa, razão pela qual dedico uma parte do livro às drogas.

Contudo, e isso é do conhecimento de muitos adolescentes, muitos pais consumiram derivados de canábis na juventude.

O grande problema hoje é o fácil acesso e a ideia romântica de que não faz mal. Não subscrevo a teoria de que estas drogas conduzem ao consumo de outras, essa situação não se coloca nos adolescentes. Porém, sabemos hoje que o cérebro está em formação até por volta dos 23 anos e que o uso de drogas pode eventualmente comprometer as sinapses. Falta mais investigação sobre isso. Enquanto psiquiatra, tenho conhecimento de casos de esquizofrenia precipitados pelo uso recreativo em quem tem predisposição para a doença.

Sugere aos pais que relativizem certos comportamentos agressivos dos filhos, fruto da imaturidade do cérebro. É mesmo assim?

Digo isso com algumas reservas! Se

Há períodos decisivos na vida da família para comunicar em presença, sem ecrãs: o acordar e ir para a escola ou para o trabalho; chegar a casa e organizar os trabalhos de casa, os banhos, o jantar; e a hora de deitar. Esta disciplina passa por pais e filhos



der um murro num colega, temos de responsabilizá-lo! Falei disso porque se sabe que o cérebro ainda não está suficientemente formado para exercer plenamente a capacidade de abstração e de autocrítica.

Como se exerce a autoridade sem dramas nas famílias recompostas?

No regime clássico – ou seja, os filhos ficam com a mãe e veem o pai de 15 em 15 dias –, a consequência é o afastamento do pai. Tenho evoluído bastante acerca da guarda partilhada, que deve tentar-se sempre que possível, por ser a forma mais parecida com a da família nuclear. Se houver um mínimo de entendimento entre adultos, as crianças e os jovens adaptam-se. Defendo que, em cada casa, devem estar definidos papéis e regras. Se a mãe vive com o padrasto, ambos devem definir como atuar, e isso não quer dizer que em casa do pai tenha de ser igual.

Na prática, vale o princípio “em cada casa as regras são as de quem lá vive”?

A autoridade do padrasto e a da madrasta são muito difíceis de gerir, porque rapidamente os adolescentes dizem “não és o meu pai” ou “não és a minha mãe”; eles utilizam esse argumento como arma. Zangam-se com a mãe e dizem “vou viver para casa do pai”. Ou estão em casa do pai e telefonam à mãe a dizer “vem-me buscar”. Sou contra isso: permitir que a criança ou o adolescente utilize as regras da outra casa na casa onde está não resulta.

Voltamos à questão de quem tem condições para ser apresentado em casa, mas desta vez dirigida aos adultos...

A apresentação de um novo companheiro, ou de uma nova companheira, aos filhos deve ser muito prudente, e o relacionamento ser minimamente sério e ter pernas para andar, tanto quanto se consegue saber. E sem que os jovens sejam surpreendidos por alguém a dormir lá em casa.

Que gostaria de dizer aos seus leitores enquanto cidadão digital?

Estou apaixonado pelo momento atual. A internet é um ponto de encontro maravilhoso, de partilha e de comunicação. Com as devidas regras, podemos aproximar as gerações em vez de separá-las. **||** csoares@visao.pt