

Infância – um marco decisivo

written by Eugénia Pereira | 9 de Fevereiro, 2026

OCIDADÃO
Audiência Livre

OPINIÃO
Eugénia Pereira



Durante os cerca de 30 anos que exerci clínica deparei-me inúmeras vezes com “abandónicos”, ou seja, pessoas com uma carência de suporte afetivo e emocional por parte das figuras parentais.

É, sobretudo, na primeira infância que se assiste a um maior desenvolvimento da criança e que um ambiente familiar estável, equilibrado, permite um desenvolvimento mais harmonioso.

Se o ambiente e os próprios pais se mostrarem hostis, negligentes ou indiferentes e não providenciarem o afeto de que todo o ser humano necessita, podem comprometer seriamente as relações dos seus filhos na vida adulta. Portanto, qualquer trauma nesse período pode marcar uma criança para o resto da vida.

John Bowlby introduziu o conceito de apego na infância, no

qual a segurança emocional proporcionada pelas figuras de apego, geralmente pais ou cuidadores, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento emocional e social da criança e sua futura adaptação.

A família pode atuar como estimulante e protetora no processo de desenvolvimento da criança, da mesma maneira que pode ser um factor de risco.

Na interação com os principais cuidadores, a criança compreende os modelos internos, as imagens mentais sobre si mesma, dos outros e o que devem esperar das relações.

O abandono emocional pode ter várias causas, tais como contextos familiares disfuncionais, abuso, negligência, divórcio, doença mental dos cuidadores, dependências químicas, ausência física ou emocional dos pais.

Eventos traumáticos como violência doméstica, perda de um ente querido ou instabilidade financeira também são fatores que podem desencadear ou agravar o abandono emocional.

A ausência de afeto e atenção por parte dos pais pode desencadear transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, impactando na formação da identidade da criança, na capacidade de estabelecer laços afetivos e nas interações sociais significativas ao longo da vida.

Pode também gerar sentimentos de rejeição, abandono e insegurança nos filhos. A ausência de comunicação emocional dentro da família e a ausência de diálogos sobre sentimentos, medos e preocupações, criam um ambiente de desconexão emocional.

Crianças abandonadas enfrentam desafios na construção de vínculos e no desenvolvimento ao longo da vida. Além disso, essas crianças costumam ter uma visão autocrítica, dificuldades em confiar nos outros e frequentemente sentem insegurança.

A falta de suporte emocional pode gerar padrões de pensamento e comportamento, além de vulnerabilidade ao stress e dificuldades de regulação emocional, aumentando o risco de depressão na fase adulta.

As experiências emocionais de apego tendem a persistir ao longo da vida, estando entre as principais influências na organização da personalidade.

Desta reflexão se conclui que os primeiros anos de vida são cruciais na vida humana e que é fundamental a consciencialização de toda a sociedade, não numa atitude de culpabilização, mas no sentido de termos pais mais atentos, afetuosos e que não descurem o papel de que são investidos quando se propõem deixar descendência.

Evidentemente que não há pais nem filhos perfeitos, mas o conhecimento permite-nos aprender a mitigar os danos da falta de amor.