

# Ajudar as crianças a lidar com o SARS-COVID-19

## Um recurso para pais e cuidadores

A quantidade de danos causados por uma pandemia como a que enfrentamos reflete-se na saúde mental de crianças e adolescentes.

O isolamento que as famílias vivenciam em casa, a separação física da escola, família alargada e amigos podem criar uma grande quantidade de stresse e ansiedade para as crianças. Elas podem não entender o que está a acontecer. A reação de uma criança e os sinais de stresse podem variar dependendo da idade e de experiências anteriores.

### O que pode fazer para ajudar as crianças

Dê um bom exemplo, gerindo e controlando o seu stresse, através de escolhas de estilo de vida saudáveis, realizando uma alimentação saudável, exercitando-se regularmente, mantendo os padrões de sono normais e evitando o consumo de drogas e álcool. Quando se está preparado e tranquilo, existe maior capacidade de resposta e tomada de decisões aos eventos inesperados.



### Sugerimos algumas ideias que podem ajudar a reduzir o stresse antes durante e após a pandemia

#### Antes

- Garanta aos seus filhos que está preparado para os manter seguros.
- Reveja os planos de segurança disponibilizados e transmita os mesmos. Ter um plano aumentará às crianças confiança e ajuda atribuindo-lhes uma sensação de controlo.

#### Durante

- Mantenha a calma e tranquilize os seus filhos.
- Converse com os seus filhos sobre o que está a acontecer de forma a que eles possam entender. Mantenha a informação transmitida de forma simples e apropriada para a idade de cada criança.

#### Depois

- Dê aos seus filhos a oportunidade de falar sobre o que eles passaram. Incentive a partilha de preocupações e faça perguntas.
- Porque pais, professores e outros adultos vêem crianças em diferentes situações, é importante que trabalhem juntos partilhando informação sobre como cada criança está a lidar com a situação.
- Ajude os seus filhos a ter um senso de estrutura para retomar as suas atividades regulares como a abertura das escolas, atividades desportivas, entre outras.

# Reações Comuns

As possíveis reações à angústia vivenciada no período de isolamento, na maioria das crianças, desaparecem com o tempo. Contudo falar sobre o tema, ouvir, ver uma notícia, relembrar o mesmo, pode originar comportamentos reativos face à situação. Se as crianças continuarem muito chateadas ou se as suas reações prejudicarem os seus relacionamentos ou trabalho escolar, os pais devem consultar um Profissional de Saúde.

## Saiba mais sobre reações comuns de acordo com a idade:



### Crianças a partir dos 2 anos de idade

Os bebés podem demonstrar maior irritabilidade, chorando mais do que o normal, podendo solicitar mais abraços e toque pela sua necessidade de sentir maior segurança.



### Dos 3 aos 6 anos de idade

Podem revelar maiores descuidos tais como fazer xixi na cama, birras e dificuldade em dormir de acordo com as rotinas anteriores, ou ficar com medo de se separarem dos pais / responsáveis.



### Dos 7 aos 10 anos de idade

As crianças mais velhas podem sentir-se tristes, ou com medo que algo aconteça a si e aos seus. As informações que possa receber, através de contatos telefónicos, televisão entre outros devem ser conversados e compreendidos por esta.



### Pré Adolescentes e Adolescentes

Alguns pré adolescentes e adolescentes respondem de forma muito diversificada, podendo mostrar maior instabilidade e níveis ansiogénicos mais elevados pela dificuldade de aceitação da condição de isolamento. A pouca eficácia na autorregulação das emoções pode originar conflitos com irmãos, pais e cuidadores.



### Crianças com Necessidades Especiais

Crianças com limitações físicas, emocionais ou intelectuais podem ter reações que exigem dos seus cuidadores palavras extra de segurança, mais explicações sobre o evento, mais conforto e maior contacto físico como abraçar.

Precisa de mais informações?

[aureacanas@gmail.com](mailto:aureacanas@gmail.com)