

# CORONAVÍRUS (COVID-19): Ajudando minha criança/adolescente a enfrentar

## COISAS QUE OS PAIS E OS CUIDADORES PODEM FAZER E DIZER



### Sete coisas que você pode fazer para ajudar sua criança/adolescente:

- 1 Mantenha a calma e tranquilize sua criança/adolescente.** Ajude a sua criança/adolescente a se sentir segura. Ouça suas dúvidas e responda suas perguntas usando palavras simples que podem ser facilmente compreendidas. Esclareça informações erradas ou mal-entendidos, baseando-se em fontes seguras de informação.
- 2 Mantenha o máximo possível da sua rotina diária.** Tente manter regularidade no horário de dormir, de fazer as refeições, tarefas, exercícios e atividades escolares (que podem estar acontecendo online).
- 3 Ajude sua criança/adolescente a se sentir no controle.** Envolver sua criança/adolescente nos cuidados da família para preservar a saúde. Ajude-a a usar seus poderes de “destruidor de vírus”: lavando as mãos frequentemente, tossindo ou espirrando em um lenço ou usando o cotovelo, e evitando tocar as mãos no rosto.
- 4 Ajude sua criança/adolescente a se sentir conectada com outros.** Mantenha contato com amigos e familiares pelo telefone ou pela internet. Passe tempo com a família fazendo coisas que todos gostem.
- 5 Permita que sua criança/adolescente fale sobre seus sentimentos e preocupações, caso queira.** Falar, escrever ou desenhar algo sobre como está se sentindo. Converse com a criança regularmente sobre isso ou quando perceber alguma mudança.
- 6 Arrume tempo todos os dias para atividades que reduzam o estresse.** Ajude sua criança/adolescente a ter o hábito de realizar atividades que acalmem e reduzam o estresse, como exercícios, respiração profunda ou ioga.
- 7 Tire um tempo para lidar com seus próprios sentimentos.** É difícil ajudar sua criança/adolescente quando você está muito sobrecarregado ou preocupado. Converse com outros adultos – assim você poderá obter algum apoio.

## O que posso esperar?

Sentir-se sozinho, entediado, estressado, ansioso ou com medo de ficar doente são reações comuns nessa situação. As reações comuns e temporárias que você pode notar são:

**Crianças pequenas:** medo de ficar sozinha, fazer xixi na cama, ter pesadelos, irritabilidade, birra

**Crianças em idade escolar:** ficar chateada ou com raiva facilmente, ter pesadelos, querer ficar perto dos pais, dificuldade em se concentrar.

**Adolescentes:** mudanças no sono ou na alimentação, discussões com amigos e/ou familiares, querer ficar sozinho.

**Quando e como devo buscar ajuda extra para meu filho(a)?** Se as preocupações ou mudanças de comportamento do seu filho(a) estiverem piorando ou te preocupando, converse com o profissional de saúde que acompanha sua criança/adolescente sobre a melhor maneira de ajudar. Pode haver serviços online ou por telefone para te ajudar a apoiar seu filho(a).

# Quando sua criança/adolescente já possui um problema de saúde

Cuidar de uma criança/adolescente que já possui um problema de saúde pode ser especialmente mais difícil durante um surto de doença ou pandemia.

As seguintes dicas podem ajudar:

- ✓ **Mantenha contato com os profissionais de saúde que cuidam da sua criança/adolescente.** Eles são a principal fonte de informações precisas sobre a COVID-19 e sobre como ela pode impactar na vida de sua criança/adolescente.
- ✓ **Use apenas fontes de informações confiáveis.** Informações falsas podem se espalhar pela internet, mesmo por pessoas bem-intencionadas. Confie em informações divulgadas pelo Ministério da Saúde e pela equipe de saúde que cuida da sua criança/adolescente. Não sinta receio de perguntar sobre as coisas que você vê na internet e nas redes sociais.
- ✓ **Atente-se às preocupações relacionadas à saúde que sua criança/adolescente possa ter.** A criança/adolescente pode estar preocupada com várias coisas, como ficar sem medicação, por exemplo. Forneça informações seguras sempre que possível.
- ✓ **Fique atento aos “sinais”.** Ver ou ouvir coisas a respeito da COVID-19, hospitais e mortes, pode ser muito assustador para as crianças/adolescentes que já possuem problemas relacionados à saúde. Tenha em mente que sua criança/adolescente pode reagir de maneira inesperada.
- ✓ **Dê a todos a chance de fazer perguntas.** Irmãos e irmãs também podem estar preocupados - forneça informações reais e apropriadas à idade.

## Colocando em prática: usando estas dicas em casa



**Faça:** ajude a expressar os sentimentos com palavras.

**Diga:** “Muitas coisas estão acontecendo. Tem alguma coisa que você queira saber ou que te preocupa?”



**Faça:** Encontre outras maneiras de compartilhar.

**Diga:** “Você pode fazer um desenho sobre como você está se sentindo?”



**Faça:** Lembre-se de que as reações de todos podem ser diferentes.

**Diga:** “Como todos estão se sentindo? Como podemos nos ajudar nesta semana?”



**Faça:** Ajude sua criança/adolescente a se sentir no controle.

**Diga:** “Muito bem, vamos ativar nossos super poderes contra o vírus! Vamos lavar as mãos!”



**Faça:** Promova conexões.

**Diga:** “Você ainda pode conversar com seus amigos.”



**Faça:** Seja um bom exemplo. Busque apoio e contato com outras pessoas.

**Diga:** “Quando estou chateado(a), procuro alguém para conversar”.