

AJUDAR AS CRIANÇAS E OS JOVENS A LIDAR COM AS PREOCUPAÇÕES RELACIONADAS COM O COVID-19



RECOMENDAÇÕES PARA PAIS, CUIDADORES E PESSOAS QUE TRABALHAM COM CRIANÇAS E JOVENS

Este é um período de incerteza e muitas crianças e jovens sentir-se-ão ansiosos e preocupados acerca do que se está a passar. Esta é uma resposta normal à situação.

Abaixo, apresentamos algumas recomendações sobre aquilo que os adultos podem fazer para ajudar e apoiar as crianças e os jovens.

Existe muita informação que está a ser partilhada – isto é bom, mas também pode ser confuso, pelo que compilámos algumas recomendações e alguns dos nossos links favoritos num único documento. Esperamos que seja útil. Tendo em conta que a situação está a mudar rapidamente neste momento, faremos atualizações regulares.

É compreensível que também se sinta ansioso(a) e preocupado(a) neste momento e que possa ter de gerir desafios muito difíceis. Procure estratégias que o(a) ajude a lidar com a situação. Tal tornará mais fácil que seja capaz de responder da forma como deseja quando conversar com as crianças e os jovens.

GUIE DE SI

ALGUMA INFORMAÇÃO ÚTIL PARA ADULTOS PODE SER ENCONTRADA AQUI:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/19/covid-19-estamos-on/>
<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/>



MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Dentro do possível, tente manter as rotinas habituais – por exemplo, em relação às refeições, ao sono, ao estudo, ao brincar ou ao tempo de descanso. As rotinas ajudam as crianças e os jovens a sentirem-se seguros.

Pequenos passeios para contactar com a natureza também podem trazer benefícios. Existe evidência que o contacto com a natureza melhora o humor, pelo que tente fazer pequenos passeios com as crianças e os jovens, desde que as recomendações médicas o permitam. Se as crianças e os jovens não puderem ou não quiserem sair de casa, encoraje-os a fazer algum exercício em casa – existem muitas aplicações gratuitas ou vídeos disponíveis no YouTube.

Existem alguns comportamentos que pode ser fácil adotar durante este período que, a longo prazo, contribuem para aumentar a ansiedade, tais como:

- Evitar situações (e.g., o pai ou a mãe dormir com a criança, em vez de dormir sozinho/a)
- Isolar-se das outras pessoas;
- Pesquisar constantemente informações;
- Passar muito tempo a falar das preocupações;
- Verificar (e.g., pesquisar muitas atualizações de notícias);
- Passar muito tempo a pensar nas coisas, em vez de as fazer plenamente;
- Lavar as mãos num nível que excede as recomendações médicas.

Esteja atento(a) a este tipo de comportamentos e encoraje as crianças e os jovens a reconhecerem o que ajuda (não apenas num curto-prazo imediato) e o que acaba por fazer com que se sintam mais ansiosos. Mais à frente neste documento, dar-vos-emos algumas ideias acerca da forma como pode ajudá-los a lidar com estes comportamentos para interromper quaisquer ciclos viciosos que possam ter inadvertidamente surgido.

TENHA CUIDADO PARA NÃO SE DEIXAR ENVOLVER EM CICLOS VICIOSOS

RESPONDER ÀS CRIANÇAS E JOVENS



As crianças e os jovens também vão procurar pistas junto dos adultos à sua volta sobre a forma como devem responder à situação e sobre se devem estar preocupados. Assim, tente ter em atenção as suas respostas durante as conversas com as crianças e os jovens. Tal não significa que deva esconder a sua ansiedade.

Pelo contrário, é importante ajudar as crianças a reconhecerem que um certo grau de ansiedade e stress são normais e discutir de que forma lidar com estas emoções [e.g., “Quando estou preocupado(a) com isto, gosto de telefonar ao(à) meu (minha) amigo(a); devemos telefonar ao(à) teu (tua) amigo(a) para falares com ele(a)?”

ou “Quando estou preocupado(a), gosto de ver um programa engraçado na TV para me distrair; que programa de TV gostarias de ver?”]. Não há problema que as crianças e os jovens saibam que os adultos também estão preocupados, mas sentir-se-ão mais assustados e considerarão que é mais difícil partilharem as suas preocupações se virem que os adultos estão muito perturbados.

CONVERSAR SOBRE AS PREOCUPAÇÕES

É bom conversar sobre as preocupações e ouvir as preocupações das crianças e dos jovens. Tente criar tempo e espaço para que as crianças e os jovens conversem consigo. Eles nem sempre lhe dirão diretamente que querem conversar. Assim, esteja atento aos sinais, tais como estarem mais próximos de si do que o habitual.

QUANDO CONVERSAR?

É bom se puder conversar com as crianças e os jovens quando estes manifestam as suas preocupações, na medida em que se sentem claramente preparados para conversar naquele momento. Mas sabemos que tal nem sempre é possível e é importante conversarem num momento em que, quer os adultos, quer as crianças, não estão stressados, ocupados ou cansados. Também pode ser útil evitar discutir preocupações antes da hora de deitar, na medida em que as situações parecem frequentemente mais assustadoras e preocupantes nesta altura do dia. Se as crianças manifestarem preocupações nesta altura do dia, transmita-lhes que ouviu as suas preocupações, que quer realmente conversar com elas sobre isso e combine outro momento para o fazerem (e seja fiel a este plano). De seguida, introduza eventualmente um outro assunto sobre o qual as crianças possam pensar, em vez de se preocuparem.

COMO CONVERSAR?

O sentido acrescido de incerteza, a potencial ameaça e responsabilidade, e o reduzido sentido de controlo são características-chave das situações que geram preocupação e ansiedade, pelo que é compreensível que as circunstâncias atuais sejam geradoras deste tipo de emoções. Assim, durante as conversas com as crianças, é importante ajudá-las a:

- Reconhecer que é compreensível sentirmo-nos preocupados ou ansiosos;
- Desenvolver uma compreensão precisa e realista da situação;
- Identificar coisas simples e práticas que elas podem fazer, mas ser claro acerca dos limites da sua responsabilidade.



SEGUEM-SE ALGUNS PASSOS QUE PODEM SER ÚTEIS:

#1 SEJA CURIOSO E VALIDE OS MEDOS E AS PREOCUPAÇÕES DAS CRIANÇAS.



Comece com perguntas abertas. Existem perguntas que não podem ser respondidas por “sim” ou “não” (e.g., “O que te faz sentir desta forma?”, “O que ouviste acerca do vírus?”, “Quais são as tuas preocupações acerca disso?”). As crianças mais velhas podem ter acedido a informação online ou através de amigos. Assim, explore que tipo de informações ouviram. Tal vai ajudá-lo(a) a perceber quaisquer medos e preocupações que elas tenham.

Reconheça a forma como os pensamentos das crianças devem estar a fazê-las sentir. Tente não minimizar ou desvalorizar preocupações [e.g., “Vai correr bem”, “Não sejas tolo(a)”], na medida em que tal pode levar a que os jovens sintam que as suas preocupações não estão a ser levadas a sério. Este tipo de resposta dos adultos pode tornar as crianças relutantes em conversar sobre as suas preocupações, em vez de incentivá-las a voltar a partilhar os seus pensamentos ou a fazer perguntas no futuro (por mais tolas que possam parecer). Também é difícil controlar que pensamentos nos passam pela cabeça, pelo que em vez de dizer “Não penses nisso”, encoraje as crianças a identificar o pensamento, mas a tentar não se deixar envolver nele (e.g., “Aqui está novamente esta preocupação aborrecida. Em alternativa, em que posso pensar?”).

#3 CORRIJA GENTILMENTE PERCEÇÕES ERRADAS QUE AS CRIANÇAS POSSAM TER.

Após identificar as preocupações das crianças e mostrar que as compreende, pode partilhar gentilmente factos para corrigir as perceções erradas que elas possam ter (e.g., uma criança pode pensar que todas as pessoas vão morrer porque o vírus está na cidade; pode responder, dizendo “Vejo que estás assustado(a) porque alguém na nossa rua tem o vírus; não é muito simpático saber que alguém que vive perto de nós está doente, mas tal não significa que vamos morrer e, de facto, a maioria das pessoas que apanha o vírus tem apenas febre e tosse”).

Tanto quanto possível, mantenha a conversa baseada em factos (e.g., a maioria das pessoas tem sintomas ligeiros e recupera dentro de algumas semanas; os animais de estimação não são afetados). Baseie-se em informação de fontes fiáveis e recomendadas, ajustadas à faixa etária da criança e pesquem as notícias em conjunto (veja os links mais à frente). Se não sabe ou não consegue encontrar resposta, neste caso, é bom dizer às crianças que não sabe. Existe muita incerteza neste momento e é impossível responder a algumas das perguntas que os jovens colocam. Ao invés de tentar eliminar toda a incerteza da vida das crianças e de tentar encontrar respostas a todas as suas perguntas, pode ser útil explicar que existem coisas que não sabemos e que não há problema em não sabermos. Pode tranquilizar as crianças, explicando-lhes que os adultos à sua volta vão tomar conta delas e que os cientistas e os médicos estão a trabalhar arduamente para descobrir qual a melhor forma de ajudar.

Comece com perguntas abertas. Existem perguntas que não podem ser respondidas por “sim” ou “não” (e.g., “O que te faz sentir desta forma?”, “O que ouviste acerca do vírus?”, “Quais são as tuas preocupações acerca disso?”). As crianças mais velhas podem ter acedido a informação online ou através de amigos. Assim, explore que tipo de informações ouviram. Tal vai ajudá-lo(a) a perceber quaisquer medos e preocupações que elas tenham. Reconheça a forma como os pensamentos das crianças devem estar a fazê-las sentir. Tente não minimizar ou desvalorizar preocupações [e.g., “Vai correr bem”, “Não sejas tolo(a)”], na medida em que tal pode levar a que os jovens sintam que as suas preocupações não estão a ser levadas a sério. Este tipo de resposta dos adultos pode tornar as crianças relutantes em conversar sobre as suas preocupações, em vez de incentivá-las a voltar a partilhar os seus pensamentos ou a fazer perguntas no futuro (por mais tolas que possam parecer). Também é difícil controlar que pensamentos nos passam pela cabeça, pelo que em vez de dizer “Não penses nisso”, encoraje as crianças a identificar o pensamento, mas a tentar não se deixar envolver nele (e.g., “Aqui está novamente esta preocupação aborrecida. Em alternativa, em que posso pensar?”).

#2 AJUDE AS CRIANÇAS A SENTIREM-SE COMPREENDIDAS E A SENTIREM QUE AS SUAS PREOCUPAÇÕES SÃO NORMAIS.

PARA CRIANÇAS DE IDADE PRÉ-ESCOLAR



GUERREIROS DA SAÚDE CONTRA O CORONAVÍRUS

www.bit.ly/guerreirosbtw



CORONAVÍRUS EXPLICADO ÀS CRIANÇAS

<https://www.cnpdpdj.gov.pt/documents/10182/35556/Livro+corana-v%C3%ADrus+explicado+%C3%A0s+crian%C3%A7as/7215f2cf-5215-463a-8d7b-6bf8e612a02d>



MAS AFINAL O QUE É O CORONAVÍRUS?

https://www.youtube.com/watch?v=L3Z-vKS1j3o&feature=emb_title



CORONAVÍRUS O VIAJANTE INDESEJÁVEL

<https://www.youtube.com/watch?v=MR6rAkF6fxU>



5 REGRAS IMPORTANTES A CUMPRIR - VOLTA ÀS AULAS PRÉ-ESCOLA | RÁDIO MIÚDOS E MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=h3sz1p0fE-Y>

PARA CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR



A EDITORA IDEIAS COM HISTÓRIA TEM ESTADO A COLABORAR COM A DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE NA CRIAÇÃO DE MATERIAIS PEDAGÓGICOS RELACIONADOS COM A ATUAL PANDEMIA:

<https://www.coronakids.pt/>



HOSPITAL DA LUZ – HISTÓRIA DO VÍRUS MALCOMPORTADO

<http://biblioteca.luzsaude.pt/covid-19-livro-infantil/?page=1>



HOSPITAL DA LUZ – HISTÓRIA DO VÍRUS MALCOMPORTADO

https://www.youtube.com/watch?v=3Se8JQ23VPQ&feature=emb_title

PARA JOVENS ADOLESCENTES



INFOGRAFIA DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES – DESAFIO #STOPCOVID19

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/a3_to_print_stopcovid19_2.pdf

#4

AJUDE O(A) SEU (SUA) FILHO(A) A SER CAPAZ DE SENTIR CONTROLO EM RELAÇÃO ÀQUILO QUE, DE FACTO, PODE CONTROLAR (E SALIENTE PORQUE É QUE ISSO TAMBÉM É BOM PARA OS OUTROS).

E.g. “Existem muitas coisas que podemos fazer para nos protegermos e ajudar as outras pessoas, como lavar as mãos e oferecer-nos para comprar bens essenciais para as pessoas”

Alguns dos recursos que apresentámos acima oferecem informação útil e numa linguagem acessível às crianças para nos mantermos e mantermos os outros em segurança.



#5

SEJA CLARO(A) ACERCA DOS LIMITES DAS RESPONSABILIDADES DAS CRIANÇAS

Apesar de ser um período genuinamente desafiante, ajude as crianças a identificarem as coisas positivas que estão a acontecer. E.g., Existem muitas pessoas que estão a trabalhar arduamente para nos manter em segurança, por exemplo, os médicos e os enfermeiros no hospital, os cientistas que estão à procura de uma vacina, e mesmo, nós, lavando as mãos! Assinale as iniciativas comunitárias maravilhosas que foram criadas e outras iniciativas que as pessoas estão a empreender para se ajudarem umas às outras.

Diga às crianças que o governo, o serviço nacional de saúde, os cientistas e muitos outros estão a trabalhar arduamente para manter as pessoas em segurança. É o trabalho deles. Existem recursos específicos no final deste documento para situações em que as pessoas experienciam problemas relacionados com obsessões ou compulsões (no contexto das quais é muito comum que as pessoas se sintam responsáveis por alguma coisa má que possa acontecer, tal como transmitir germes ou adoecer).

#6

ENFATIZE AS COISAS BOAS

#7

ENCONTRE FORMAS DE LIDAR COM AS PREOCUPAÇÕES



Pode ser fácil que as horas em que estamos despertos sejam dominadas pela preocupação, particularmente com o acesso permanente que temos a notícias. Limite a exposição das crianças às notícias, sem a sua supervisão. Por exemplo, pode introduzir o “tempo das notícias” quando as vê ou ouvi-las em conjunto com as crianças e jovens e discutir com eles o que é apresentado. No caso de as crianças mais velhas estarem a aceder a informação que não é útil através das redes sociais: podem experimentar limitar o tempo que elas passam a fazer isso ou o que procuram? Se estão a falar muito sobre isso com os amigos, podem limitar estas conversas e, em alternativa, tentar conversar sobre outras coisas?

Ajude as crianças e os jovens a pensarem se podem fazer alguma coisa em relação à sua preocupação ou não. Se a preocupação não está sob o seu controlo, será importante aprenderem gradualmente a tolerar esta preocupação e a focar-se noutras coisas. É obviamente algo difícil de fazer, mas introduzir um “tempo de preocupação” é uma forma de ajudar as crianças a terem confiança de que as suas preocupações vão ser abordadas. Combine um momento todos os dias em que se possam sentar durante um certo período de tempo (máximo 30 minutos) e conversar, à vez, sobre as vossas preocupações. A sua tarefa é essencialmente ouvir e mostrar empatia. Quando as crianças e os jovens começarem a preocupar-se noutra altura do dia, peça-lhes para registarem a sua preocupação e garanta-lhes que esta será abordada durante o “tempo de preocupação”. Tal também pode ajudar as crianças a perceberem que, por vezes, as coisas que parecem “grandes problemas” deixam de parecer tão problemáticas após algum tempo.

#8

CORRIJA GENTILMENTE PERCEÇÕES ERRADAS QUE AS CRIANÇAS POSSAM TER.

Anteriormente, falámos do ciclo vicioso da ansiedade e de alguns comportamentos que parecem úteis, mas que, a longo prazo, contribuem para piorar o problema. Abordámos formas de lidar com as preocupações.

Além disso, esteja atento(a) a comportamentos, tais como a verificação, estar em estado de alerta relativamente ao perigo, ou lavar as mãos de uma forma que excede as recomendações médicas. Encoraje a criança ou o jovem a tentar reduzir estes comportamentos – talvez, tal como: o que é que um amigo de confiança faria? O que é que um amigo recomendaria relativamente à forma como lavam as mãos ou à quantidade de tempo que passam a pensar sobre tudo isto?

Por vezes, existem alguns passos práticos que as crianças e os jovens podem implementar. Por exemplo, se a sua preocupação se relaciona com os outros (e.g., avós ou amigo com uma condição de saúde física), encoraje-os a fazerem coisas que os façam sentir mais próximos destas pessoas quando não as podem ver pessoalmente, e.g., enviar uma SMS, telefonar, usar o Skype/Facetime, escrever um recado, fazer um postal ou enviar-lhes alguma coisa pelos correios.

QUANDO A ANSIEDADE É PERSISTENTE E INTERFERE NA VIDA DAS CRIANÇAS E JOVENS

Inevitavelmente, algumas crianças e jovens vão sentir que este período é mais difícil de gerir do que outros. Alguns jovens podem já estar a enfrentar dificuldades de ansiedade e a situação atual pode exacerbar preocupações pré-existentes. Se está preocupado com uma criança ou um jovem e se a ansiedade desta criança ou jovem é persistente e está a interferir nas suas vidas (e.g., sono, desempenho académico, amizades ou vida familiar), pode ser necessária alguma ajuda profissional.

CONVERSAR SOBRE O COVID-19



MATERIAL DE APOIO DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES – COVID-19

https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio



VÍDEO DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES – COVID-19 – COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL

<https://www.facebook.com/watch/?v=2917996764961386>

RECURSOS PARA PROFESSORES E PARA OUTROS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM CRIANÇAS



GUIA DA UNICEF PARA PAIS E EDUCADORES – CORONAVÍRUS – UM GUIA PARA PAIS E EDUCADORES: COMO PROTEGER OS SEUS FILHOS E OS SEUS ALUNOS

https://unicef.pt/media/2857/guia-para-pais-e-educadores_coronavirus.pdf

RECURSOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM NECESSIDADES ESPECIAIS



HISTÓRIA DO ISOLAMENTO SOCIAL – BROCHURA TRADUZIDA, ADAPTADA E ILUSTRADA PELA APPDA - COIMBRA DO ORIGINAL DA AUTISM EUROPE

<https://bit.ly/apdacoimbra>



AUTISMO E CORONAVÍRUS

<https://bit.ly/autismoecoronavirus>



HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO E CORONAVÍRUS

<https://www.facebook.com/clubephda/>



PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA E COVID-19

(GERAIS PARA ADULTOS QUE PODEM SER ADAPTADAS PARA CRIANÇAS E JOVENS)

<http://www.saudemental.pt/poc-e-covid-19/4594926469>



AUTOISOLAMENTO

-  **ORDEM DOS PSICÓLOGOS – MANUAL COMO MANTER ATIVIDADES DE ENSINO, APRENDIZAGEM E FORMAÇÃO À DISTÂNCIA**
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_ensino_a_distancia_.pdf
-  **ORDEM DOS PSICÓLOGOS – VÍDEO COMO MANTER ATIVIDADES DE ENSINO, APRENDIZAGEM E FORMAÇÃO À DISTÂNCIA**
<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/217654132772176/>
-  **COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL? MANUAL PARA CRIANÇAS (BRAIN 4.0)**
<https://bit.ly/comosorriremtempodeisolamento>



CRIADO POR: Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell
(Universidades de Oxford e Reading, Reino Unido)

TRADUÇÃO: Centro da Criança e da Família/William James Center for Research - ISPA
AGRADECIMENTOS: Carina Marques (Aluna do 5.º Ano do ISPA - Instituto Universitário)