



Tecendo Redes, fortalecendo o cuidado: família e escola juntas.



Roda de Conversa virtual com pais e cuidadores sobre saúde mental de crianças e adolescentes em tempos de Pandemia.

Dia 09 de julho de 2020, via Google Meet.

Organização e mediação: Flávia Boff (Psicóloga no Colégio Cenecista Marquês de Herval)
Convidada: Luiza Dalla Corte Euzebio (Psicóloga e Pedagoga)



Saúde Mental de Crianças e Adolescentes em tempos de Pandemia

Psicóloga Luiza Dalla Corte Euzebio



Considerações iniciais

Pesquisas recentes sobre os impactos do COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes já nos indicam aumento de ansiedade, estresse e depressão nesse público.

Hoje, todos nós, incluindo nossas crianças e adolescentes estamos experienciando preocupação e medo com mais frequência e intensidade.



Como fazer a prevenção da saúde mental das nossas crianças e adolescentes?



Primeiro precisamos entender que para comunicar que algo não vai bem, as crianças e adolescentes utilizam as suas **EMOÇÕES**.

As emoções têm como função principal o desenvolvimento de estratégias de sobrevivência e comunicação em contextos sociais.

Dica 1

TOP 3

01

Reconhecer

02

Validar

03

Estratégias

TOP 3

01

RECONHECER

Nomear e entender as emoções que sente e a função delas em uma situação



Alegria: função de demonstrar que estamos contentes.



Tristeza: além de mostrar aos outros que algo não está bem, tem uma função de reflexão na nossa vida.



Raiva: função de nos ajudar em momentos em que estamos sendo injustiçados, nos proteger quando alguém nos ataca.



Medo: ajuda a nos protegermos dos perigos.



Nojo: serve para nos proteger de contaminação, coisas que nos causam repulsa.



TOP 3

Nossa filho, estou vendo que você está triste, gostaria de conversar?

Notei que você está sentindo raiva, eu já me senti assim também, mas não podemos quebrar um objeto por isso.

02

Provavelmente no seu lugar me sentiria triste também.

Medo é uma emoção importante, nos protege dos perigos, mas olha aqui comigo como estamos bem aqui e não estamos correndo risco.

VALIDAR

Falar para a criança e o adolescente que o que ela sente é válido e importante

Se isso acontecesse comigo eu também sentiria raiva.



TOP 3

Técnicas de
respiração

Conversar
com alguém

03

Se distrair

Amassar um
papel

Estratégias

Auxiliar as crianças e
adolescentes
formas melhores de
expressar suas
emoções

Fazer
relaxamento

Entender que nenhuma
emoção dura para
sempre





ROTINA

Não estamos de férias. Estamos passando por um momento muito difícil para todos. A criação de rotina diária é redutora de ansiedade para nós e nossos filhos.

Horário para o lazer, para as atividades da escola e para as refeições são muito importantes, pois ter senso de orientação no tempo nos ajuda.

Lembrar sempre de transformar a rotina da semana diferente da rotina de final de semana.

Sempre ajude a organizar o que é preciso fazer previamente.

Dica 3



Brinque!

As brincadeiras ajudam a reduzir a ansiedade, a agitação.
Estimula competências, gera resiliência, incita à criatividade e
implica regras e limites.

Brincadeiras como mímica, jogos de tabuleiro, leitura e contação
de histórias.

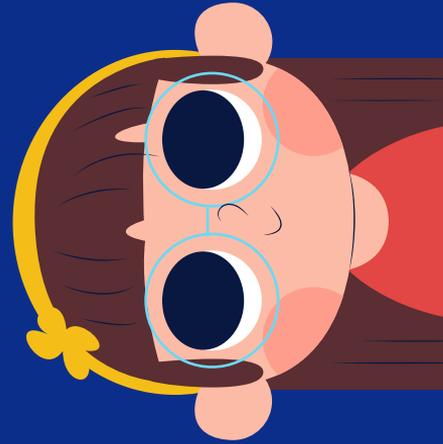
Com adolescentes, invista em jogos de cartas, de tabuleiro,
algum quebra-cabeça mais desafiador.

Dica 4

SOCIABILIDADE

De uma hora para outra, os nossos filhos pararam de ter interações com seus colegas, amigos e parentes que não são da casa.

Utilize a tecnologia para que ele tenha um tempo dedicado a falar com amigos, avós e aqueles que normalmente ele tinha contato antes da pandemia.



Referências



Caminha, R. Caminha M. (2016) Baralho da regulação e proficiência emocional. Novo Hamburgo: Sinopsys

Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). *What is Meant by Calling Emotions Basic. Emotion Review*, 3(4), 364–370. doi:10.1177/1754073911410740

Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491–505. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>