

Saúde Mental de crianças e adolescentes em tempos de distanciamento social



ORIENTAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES



COLÉGIO CENECISTA
Marquês de Herval

O novo coronavírus (Covid-19) impactou fortemente nossa rotina e tem nos convocado a reorganizar o nosso modo de vida. Além disso, trouxe para o nosso cotidiano diversos desafios que podem gerar sensações desconfortáveis como ansiedade, estresse, insegurança, incerteza, medo.

É comum que as crianças e adolescentes sintam de forma mais intensa essas emoções. Embora cada indivíduo reaja de formas diferentes às situações, diante de um período de crise, como o que estamos vivenciando, é importante que as crianças e adolescentes se sintam apoiadas e seguras.

Desse modo, nós da equipe pedagógica do colégio, preparamos esse material de apoio, com sugestões de como dar suporte emocional ao seu filho nesse período desafiador. Entendemos o quanto pode estar sendo demandante a readaptação da rotina e queremos poder contribuir da melhor forma possível.

Estamos juntos!



Afinal, o que é crise?

A crise pode ser compreendida como uma fase da qual pode resultar algo benéfico ou algo prejudicial para quem a vivencia. Trata-se de uma experiência singular e disruptiva, que pode produzir experiências dolorosas, marcadas pela solidão, incerteza, temor e estranhamento. Por outro lado, mostra a sua importância como momento de produção de mudanças, transformações e ressignificação do modo de vida. A criatividade é vista como um recurso potente no enfrentamento da crise.



Quais os impactos emocionais nas crianças e adolescentes?

A maneira como crianças reagem à crise depende de sua idade e fase de desenvolvimento, além de como cuidadores e outros adultos interagem com elas. Por exemplo, crianças menores podem não entender completamente o que está acontecendo ao seu redor e precisam muito do apoio dos cuidadores.

Em estresses e crises é normal para a criança buscar mais os pais e exigir mais deles. Sensações desconfortáveis podem fazer parte da rotina da criança/adolescente, como ficar mais irritada, chorosa, ansiosa, dispersa, triste, agitada, angustiada e se frustrar facilmente. Além disso, podem ocorrer mudanças no padrão do sono e alimentação.

As crianças têm uma forma díspar do adulto de compreender a pandemia e de comunicar seus sofrimentos, mas também possuem recursos próprios para lidar com essas situações. É importante saber quais são e apoiar estratégias positivas e ajudar a evitar estratégias negativas de enfrentamento.



Como dar suporte ao meu filho?

- Estabeleça uma rotina: as crianças, mais que os adultos, sentem necessidade de seguir uma rotina para se sentirem seguras. Procure definir um cronograma diário de atividades e transmitir a ideia de que a vida continua agradável, ainda que de uma maneira diferente;
- O isolamento e distanciamento de pessoas significativas não pode se configurar como experiência de abandono, por isso, a ênfase na dimensão lúdica dos contatos, oportunizando, sempre que possível, alguma forma de brincar;
- Procure ativamente fornecer meios para que seu filho expresse pensamentos, sentimentos e percepções relacionados aos acontecimentos que vivencia.



Como dar suporte ao meu filho?

- Incentive a continuar brincando e socializando, mesmo que apenas dentro da família ou virtualmente;
- Dentro das possibilidades, dedique tempo e atenção adicional;
- Lembre regularmente de que ele está seguro e amparado;
- Explique que ele não é culpado pelo que está acontecendo - crianças menores tendem a se culpar;
- Qualifique os vínculos familiares;
- Dê respostas simples sobre o que está acontecendo, sem informações em excesso;
- Deixe que seu filho fique perto de você, caso se sinta amedrontado ou angustiado;
- Ofereça possibilidades de brincadeiras e relaxamento, se possível.



Importante:

- Invista nos momentos em família: escute, converse e brinque;
- Sem julgá-lo, escute suas reflexões e medos;
- Apoie e discuta qual a melhor forma de agir para enfrentar de forma saudável o momento vivido;
- Se seu filho tiver preocupações, o fato de falar sobre elas pode ajudar a minimizar a ansiedade;
- As crianças observam os pais, as emoções no entorno e tiram daí seus mecanismos para lidar com as próprias emoções da melhor forma nesses momentos difíceis.



Importante:

Lembre-se de cuidar de sua própria saúde emocional e bem-estar. Como cuidador, você pode ser ainda mais afetado pela experiência da crise. É importante prestar atenção redobrada ao seu próprio bem-estar e ter certeza de que você está em boas condições físicas e emocionais para dar suporte ao seu filho. Reserve tempo para seu autocuidado. Invista em você também!



Elaborado por

Equipe Pedagógica do Colégio Cenecista Marquês de Herval

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Crise e urgência em saúde mental**. Brasília: MS, 2014.

OMS. Covid-19: **OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia**. 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>. Acesso em 10/04/2020.

OMS. **Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo**. OMS: Genebra, 2015.

UNICEF. **Como adolescentes podem proteger sua saúde mental durante o surto de coronavírus (Covid-19)**. 27/03/2020. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/historias/como-adolescentes-podem-proteger-sua-saude-mental-durante-o-surto-de-coronavirus>>. Acesso em: 10/04/2020.



Seguimos juntos!



COLÉGIO CENECISTA
Marquês de Herval