

Apoiar criança e jovens com preocupações relacionadas com a COVID-19



Orientações para pais, profissionais e pessoas que trabalham com crianças e jovens

Este é um período de incerteza e muitas crianças e jovens podem sentir-se ansiosos e preocupados sobre o que se está a passar. Esta é uma resposta normal à situação. A seguir oferecemos algumas orientações sobre o que é que os adultos podem fazer e como podem apoiar as crianças e os jovens.

Há uma diversidade de informação que está a ser disponibilizada. Isto é ótimo, mas também é um pouco confuso, assim reunimos algumas orientações e colocámos algumas das nossas ligações preferidas num só local.

Uma vez que a situação está a mudar rapidamente, realizaremos atualizações periodicamente da informação, que podem encontrar aqui:

<https://emergingminds.org.uk/resources/>



Cuide de si

É compreensível que se sinta ansioso e preocupado durante este período e pode ter alguns desafios bastante difíceis que tem de enfrentar. Procure coisas que o ajudem a enfrentar esta situação. Isso irá facilitar que seja capaz de responder da forma pretendida quando fala com as crianças e com os jovens.

Existe alguma informação útil para adultos aqui:

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Mantenha hábitos saudáveis

Quando adequado, tente manter o mais possível as rotinas normais – por exemplo, em relação à alimentação, sono, estudo, brincadeira e tempo de descanso. As rotinas ajudam as crianças e os jovens a sentirem-se seguros. Sair à rua e contactar com a natureza também pode ser benéfico. Existe evidência de que o contacto com a natureza melhora o humor. Assim, se as indicações médicas o permitirem, procure passar algum tempo fora de casa com as suas crianças e jovens. Se tal não é possível, porque não podem ou não querem, encoraje-os a fazerem alguma atividade física. Existem várias apps ou vídeos disponíveis no YouTube.



Esteja atento para não ser apanhado em círculos viciosos

Existem alguns comportamentos em que é mais fácil envolver-se durante este período e que podem fazer com que a ansiedade se agrave a longo prazo, como:

- Evitar coisas (e.g., um progenitor a dormir na cama com os filhos para não dormirem sozinhos)
- Evitar o contacto com outras pessoas
- Estar sempre a procurar informação
- Gastar muito tempo a falar sobre preocupações
- Estar muito atento aos perigos
- Verificar (ex., procurar frequentemente novas atualizações)
- Estar preso aos seus pensamentos em vez de estar envolvido completamente no que tem a fazer
- Lavar as mãos num nível excessivo e que ultrapassa as recomendações médicas

Esteja atento a estes a outros comportamentos e encoraje as crianças e os jovens a prestarem atenção ao que os pode

ajudar (não apenas a curto prazo) e ao que os faz ficarem mais ansiosos. Mais tarde, iremos fornecer algumas ideias de como os ajudar a lidar com estes comportamentos de forma a quebrar os círculos viciosos em que podem, sem quere, envolver-se.



Responder às crianças e aos jovens

As crianças e os jovens podem procurar por pistas nos adultos à sua volta de como devem agir e se devem preocupar. Assim, tenha atenção às respostas que dá às crianças e jovens. Isto não quer dizer que deva esconder a sua ansiedade, pelo contrário, é importante ajudar as crianças a reconhecer que um certo grau de ansiedade e de stress é normal a ajudá-las a lidarem com isso (ex. “Quando estou preocupado acerca disto, gosto de telefonar a um amigo, vamos ligar ao teu amigo para poderes falar sobre isso?” ou “Quando estou preocupado/a gosto de ver programas divertidos na TV para me distrair, que programa gostarias de ver?”). Não há problema em saber que os adultos também se preocupam, mas podem sentir-se mais assustados e ter mais dificuldade a partilhar se virem os adultos muito perturbados emocionalmente.

Falar sobre preocupações

É bom falar sobre preocupações e ouvir as preocupações das crianças e jovens. Procure dar tempo e espaço para que as crianças e os jovens falem consigo. Eles nem sempre vão mostrar que querem falar, por isso procure os sinais, como por exemplo, ficarem mais próximos se si do que o habitual.

Quando falar

É ótimo se conseguir falar com as crianças e os jovens no momento em que eles partilham certas preocupações, uma vez que eles sentem que estão disponíveis para falar naquele momento. Mas sabemos que isto nem sempre é possível e é importante falar em momentos em que nem a criança nem o progenitor estejam perturbados, ocupados ou cansados. Também pode ser útil evitar discutir as preocupações imediatamente antes da criança/jovem ir para a cama, uma vez que nessa altura tudo parece um pouco mais preocupante e assustador. Se as crianças partilham preocupações durante este período deixe que eles percebam que ouviu as suas preocupações e que quer falar sobre elas numa outra altura acordada por ambos (e mantenha este plano). Depois pode falar de outras coisas para desviar a atenção da criança/jovem das suas preocupações.

Como falar

As características nucleares das situações que originam preocupações e ansiedade são um elevado sentido de incerteza, ameaça potencial, e responsabilidade e um reduzido sentido de controlo. Assim, é mais fácil percebermos porque é que as circunstâncias atuais alimentam a ansiedade. Nas conversas com as crianças é importante ajudá-las a:

- a. Reconhecer que é compreensível que se sintam preocupadas ou ansiosas
- b. Desenvolver uma compreensão realista e precisa da situação
- c. Reconhecer ações simples e práticas que possam ser realizadas, mas ao mesmo tempo ser claro/a quanto aos limites da sua responsabilidade.

Aqui estão alguns passos que podem ajudar:

① Seja curioso e reconheça os medos e as preocupações

Comece por questões abertas. Estas questões não podem ser respondidas com um simples “sim” ou “não” (ex. “O que te faz sentir dessa maneira?”; “O que ouviste sobre o vírus?”). Quais são as tuas preocupações acerca disto“?). As crianças mais velhas podem ter recolhido alguma informação online ou em conversas com amigo, por isso explore que tipo de coisas eles têm ouvido. Isto vai ajudá-lo a perceber algumas preocupações e medos que tenham.

Reconheça o quanto os seus pensamentos podem ter impacto na forma como se estão a sentir. Tente não minimizar ou ignorar as preocupações (ex. “Vai ficar tudo bem!”, “Não sejas pateta”), uma vez que isto pode fazer

com que as crianças sintam que as suas preocupações não são levadas a sério e que não queiram no futuro partilhar as suas preocupações e as suas questões (por mais patetas que pareçam). É difícil controlar os pensamentos que aparecem automaticamente. Assim, em vez de dizer “Não penses nisso”, encoraje-os a aperceberem-se desses pensamentos sem se deixarem envolver nos mesmos (ex, “Lá está essa preocupação aborrecida outra vez, há mais alguma coisa em que possas pensar?”).

② Ajude-os a sentirem-se compreendidos e a sentirem que as suas preocupações são normais

Reconheça que este é um período de ansiedade para todos e que é normal sentirmo-nos ansiosos. Por exemplo, se uma criança está preocupada acerca dos seus avós pode dizer “Eu consigo ver que estás preocupada com a avó e com o avô. Eu também estou um pouco preocupada por eles” e depois seguir com os pontos 3, 4 e 5.

Reconheça que este período irá durar algum tempo e que isto pode significar que se sintam desapontados porque as coisas pelas quais anseiam e de que gostam foram canceladas. Esta desilusão é compreensível e normal.



3 Corrija gentilmente qualquer incompreensão que possam ter

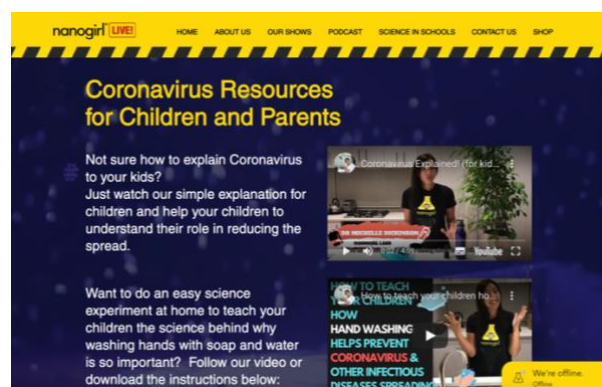
Após reconhecer as suas preocupações e mostrar que as compreende, pode gentilmente partilhar alguns factos que possam corrigir alguma informação incorreta (ex. A criança pode pensar que porque o vírus está na sua cidade todos vão morrer. Pode responder, dizendo “posso ver que estás assustado/a que alguém na vizinhança tenha o vírus, e não é muito simpático saber que alguém que vive perto de nós está doente, mas isso não significa que vamos todos morrer. A maioria das pessoas ultrapassa a doença apenas com uma tosse e alguma febre”).

Na medida do possível mantenha a conversa baseada nos factos (ex., a maioria das pessoas irá ter sintomas moderados e recuperará em semanas; que os animais não são afetados). Baseie-se em informação de fontes recomendáveis e fiáveis que são **adequadas à idade das suas crianças/jovens** e investigue as notícias em conjunto (veja os links seguintes).

Se não sabe ou não consegue encontrar uma resposta, então **não há problema em dizer que não sabe**. Atualmente há muita incerteza e é impossível responder a todas as questões que as crianças fazem. Em vez de eliminar toda a incerteza e encontrar as respostas para todos os problemas, pode ser útil explicar que há coisas que não sabemos e não há problema em não sabermos. Pode então dar alguma segurança à criança, dizendo que os adultos vão tomar conta dela e que os médicos e cientistas estão a trabalhar arduamente para encontrar as melhores formas de ajudar.

Para crianças mais novas

Nanogirl Live produziu um conjunto de vídeos a explicar a COVID-19 e porque é que é importante lavar as mãos e espirrar ou tossir para os nossos cotovelos:



<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

Esta **banda desenhada** fornece uma explicação visual da pandemia da COVID-19 e o que podemos fazer para ajudar a travar a contaminação:



<https://www.npr.org/sections/goatsandsofa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

Para crianças em idade escolar

BBC's Newsround tem um site sobre a COVID-19 com um conjunto de histórias e vídeos sobre o surto:

Estes incluem:

Facts and Myth-busting

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

Orientações da **Newsround** de como gerir as preocupações sobre a COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

Para jovens

A **Organização Mundial de Saúde** lançou este vídeo que inclui factos sobre a COVID-19 e formas de evitar a sua disseminação:

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

O **Centre for Disease Control** produziu 1-página sobre factos acerca da COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

④ Ajude a criança a sentir um maior controlo quando é possível (e sublinhe porque é que isso é importante para os outros também)

Ex. “Existem várias coisas que podemos fazer para nos protegermos e ajudar as outras pessoas, como lavar as nossas mãos e oferecermo-nos para fazermos as compras para outras pessoas.”

Alguns dos recursos acima fornecem informação adequada para criança sobre como manterem-se seguros e manterem os outros seguros.

⑤ Seja claro/a acerca dos limites da responsabilidade das crianças

Partilhe com a criança que o governo, as autoridades de saúde, os cientistas e muitos outros estão a trabalhar intensamente para manter as pessoas seguras. Isso é o seu trabalho. Existem alguns recursos específicos neste documento para quando as pessoas experimentam problemas com obsessões e compulsões (onde se observa frequentemente um sentido de responsabilidade acentuado por acontecerem coisas más, como passar os germes a outras pessoas ou ficarem elas mesmo doentes).

6 Enfatize as coisas boas

Embora este seja realmente um período difícil, ajude a criança a reconhecer os acontecimentos positivos que também estão a ocorrer. Ex. “Muitas pessoas estão a trabalhar intensamente para nos ajudarem, por exemplo os médicos e as enfermeiras no hospital, os cientistas que tentam descobrir uma vacina, e mesmo nós por lavarmos as nossas mãos!” Identifique as extraordinárias organizações comunitárias que entretanto apareceram ou reforçaram a sua ação e outras ações que as pessoas estão a realizar para ajudar.



7 Encontre formas de lidar com as preocupações

Pode ser muito fácil que volta e meia nos deixemos dominar pelas preocupações, sobretudo se tivermos um acesso mais constante a notícias. Deve limitar a exposição não supervisionada das crianças às notícias. Por exemplo, pode introduzir o momento do dia para as notícias quando vê ou ouve as notícias em conjunto com os seus filhos. Para as crianças mais velhas, se elas têm acesso a informação que não é útil através das redes

sociais, podem estabelecer limites para quanto tempo passam a ver as notícias ou o que veem? Se falam muito com os amigos sobre estas informações, pode haver algum limite a estas conversas e em alternativa falarem de outras coisas?

Ajude as crianças e os jovens a pensar sobre se podem fazer algo acerca da sua preocupação ou não. Se a preocupação não é algo que esteja sob o seu controlo, é importante que aprendam gradualmente a tolerar essa preocupação e foquem-se noutras coisas. Isto é obviamente um desafio mas uma forma de fazer as crianças sentirem-se mais confiantes de que conseguem lidar com as preocupações e também praticar manter as preocupações sob algum controlo, é introduzir o “tempo da preocupação”, onde durante um determinado período de tempo (máx. 30 min.) se podem sentar e falar sobre as preocupações à vez. A sua função é mostrar que ouve e que empatiza.



Quando as crianças e os jovens se preocupam fora do “tempo de preocupação” peça-lhes para registarem essas preocupações para que possam ser abordadas no período adequado. Isto pode ajudar as crianças a perceber que algumas coisas que parecem muito preocupantes em determinada altura, não parecem um problema tão grande um tempo depois.

8 Take practical steps to feel less worried

Anteriormente, falámos sobre o círculo vicioso da ansiedade e de alguns comportamentos que parecem ser úteis, mas que podem na realidade agravar o problema. Abordámos as formas com que podemos lidar com as preocupações. Procure também comportamentos como verificar, estar alerta para o perigo, ou lavar as mãos excessivamente. Encoraje a criança e o jovem a experimentar reduzir esses comportamentos – perguntando-lhes o que um amigo de confiança poderia fazer? O que o amigo recomendaria em relação à lavagem de mãos ou ao tempo que passam a pensar sobre isto? Por vezes, podem existir alguns passos práticos que crianças e jovens podem realizar. Por exemplo, se as preocupações são com os outros (e.g., avós ou um amigo com uma condição de saúde de risco), encoraje-os a fazerem coisas que os façam sentir mais próximos dessas pessoas quando não podem estar próximos fisicamente, ex. enviar mensagens, telefonar, usar o Skype/facetime, escrever uma mensagem, fazer um cartão, enviar uma carta.

Quando a ansiedade é persistente e está a atrapalhar a vida



Inevitavelmente algumas crianças e jovens vão ter mais dificuldade em lidar com este período do que outras. Algumas crianças mais jovens podem ter tido dificuldades prévias em lidar com a ansiedade e a situação atual só veio agravar estas dificuldades. Se está preocupado/a acerca de uma criança ou jovem que apresenta uma ansiedade persistente e que interfere significativamente na sua vida (ex., no seu sono, nas suas atividades escolares, nas suas amizades ou vida familiar), então pode ser que seja necessária ajuda profissional. O seu médico de família pode dar-lhe algumas orientações sobre isto.

Outros recursos que podem ajudar:

Falar com as crianças acerca da COVID19

Para ler:

8 conselhos breves da **UNICEF** para falar com as crianças sobre a COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

A **Flourishing Families Clinic** (University of Sussex e Sussex Partnership NHS Trust) produziu algumas orientações sobre como falar com as crianças sobre a ansiedade relacionada com a COVID-19

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

A **National Association of School Psychologists** criou um centro de recursos sobre a COVID-19 que contém informações e orientações para família, incluindo recursos para pais sobre como falar com a criança acerca da COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

A **Wandering Minds of a Psychologist** explica porque é que é importante falar com as crianças acerca da COVID-19 e fornece exemplos concretos sobre o que dizer/questões a perguntar

<https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?twitterimpression=true>

The **Guardian** publicou algumas orientações sobre como falar com as crianças sobre a COVID-19, e o que abordar

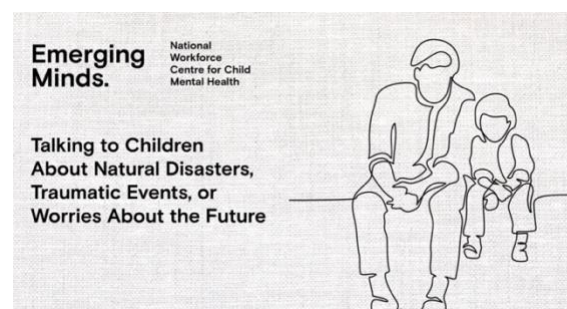
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

Para ver ou ouvir:

BBC Radio 4's Women's hour inclui uma discussão sobre como falar com as crianças acerca da COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Este **Vimeo** fornece algumas sugestões e conselhos sobre como falar com as crianças sobre desastres naturais e novos acontecimentos



<https://vimeo.com/394049129>

Dr. Ehrenreich-May é uma psicóloga que produziu um Vimeo sobre três orientações para falar com as crianças sobre a COVID-19

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

The Child's Mind Institute publicou um vídeo com orientações sobre como falar com as crianças acerca da COVID-19



<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Recursos para professores e outros profissionais que trabalham com crianças

A National Association of School Psychologists criou um centro de recursos sobre a COVID-19 que contém informação e orientações para pessoas que trabalham com crianças, incluindo escolas e educadores

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

A UNICEF publicou várias orientações para professores:

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

Os princípios gerais do Centre for Disease Control para pais, professores, e outros profissionais que trabalham com crianças

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

The British Psychological Society publicou algumas orientações para falar com as crianças sobre preocupações relacionadas com a COVID-19. O documento refere-se ao “seu filho”, mas as orientações e estratégias são as mesmas para qualquer adulto que trabalhe com crianças, não apenas para os pais

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

Recursos para crianças e jovens com necessidades específicas

Orientações úteis para lidar com os sintomas de Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) e com a lavagem de mãos durante a pandemia da **OCD-UK** (dirigida a adultos, mas também a jovens)



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

A **International OCD foundation** publicou algumas orientações para pais de crianças com POC

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

A **Additude** publicou algumas orientações para pais de crianças com perturbação de hiperatividade e défice de atenção

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

A **Anna Kennedy Online** forneceu algumas orientações para pais de crianças com uma condição de espectro de autismo

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

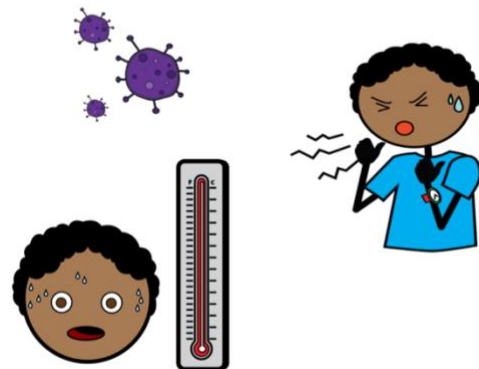
Orientações para reduzir o impacto da **perturbação nas rotinas** para estas crianças:

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

História Social sobre a COVID-19

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

Mencap easy-read

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

Informação geral sobre ajudar as crianças a agerir a ansiedade

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.

Este é um livro para pais acerca de como podem ajudar a sua criança a lidar com a ansiedade e inclui um conjunto de estratégias testadas e eficazes.



Auto-isolamento

A **Dr. Ehrenreich-May** produziu um Vimeo sobre lidar com emoções intensas em período de autoisolamento com crianças

<https://vimeo.com/398401539>

Conselhos para a aprendizagem em casa da **BBC Bitesize**

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

BBC Bitesize tem uma série de atividades educativas para realizar em casa

<https://www.bbc.co.uk/teach>

10 atividades internas para crianças em auto-isolamento

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

Criado por:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Universities of Oxford and Reading, UK