

SUGESTÕES PARA ORIENTAR E VIVER COM SERENIDADE NO TEMPO DO CORONAVÍRUS

INTRODUÇÃO

A emergência do vírus corona possui novas características e, além de envolver a esfera da saúde, afecta a esfera psicológica e emocional das pessoas, com risco principalmente para os mais frágeis.

Além de perceber a exposição a um risco novo e invisível como o Covid-19, que por si só é um factor que pode incentivar experiências de ansiedade, **a quarentena teve o efeito de mudar nossos hábitos** e as rotinas de nossos filhos.

A convivência forçada e a incapacidade de sair e se envolver em actividades rotineiras podem ser um factor de estresse, especialmente se durar muito tempo.

Não se deve esquecer que a perda da organização do seu tempo e seus espaços, físicos e relacionais, pode desestabilizar as crianças, especialmente quando tem dificuldades para entender o que está acontecendo.

Terre des Hommes, graças à ajuda de seus psicólogos especializados, pretende compartilhar algumas dicas com seus doadores **para viver esses dias difíceis com equilíbrio**.

COMO ENFRENTAR A EMERGÊNCIA BOAS PRÁTICAS PARA O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE CRIANÇAS E FAMÍLIAS

- Uma das características da pandemia de Covid-19 está relacionada à grande quantidade de informações sempre disponíveis. Uma primeira dica é não expor seus filhos a um fluxo constante de informações: é bom se informar poucas vezes ao dia consultando SOMENTE fontes confiáveis, isto pode ajuda-te a controlar as experiências de ansiedade

Ao fazer isso, é necessário ter em mente que a situação está em andamento; portanto, não é possível estar ciente do desenvolvimento que a pesquisa está a fazer. Portanto, é necessário ter **confiança no trabalho** que milhares de médicos e pesquisadores estão a fazer não apenas na Itália.

- Como os adultos, também crianças e adolescentes são expostos a um fluxo constante de informações. Por esta razão, é importante explicar ao seu filho o que está a acontecer, **usando palavras simples**, adequadas à idade e ao nível de maturidade, evitando deixá-lo sozinho diante das notícias que ele pode aprender com a TV, as redes sociais e os amigos
- Especialmente para os mais pequenos, é importante evitar a exposição a tons alarmistas e imagens assustadoras
- As crianças percebem os medos e ansiedades dos adultos; portanto, é útil que, como cuidador, você possa estar disponível para ouvir, tentando manter o equilíbrio e a serenidade, em benefício de você e de seu filho
- É normal que as crianças façam muitas perguntas sobre o que está acontecendo e conversar ajuda a eles entender a situação
- **Diminuir ou ocultar a verdade as crianças é uma atitude que as confunde** e pode ampliar seus medos, sugerindo que está a acontecer algo tão grave que deve ser escondido ou que não pode se falar: é preferível contar a verdade às crianças com tranquilidade, ajudando-os a entender que, se forem adoptados bons padrões de comportamento, o contágio poderá ser evitado

*Dar garantias genéricas que deixam você calmo e tranquilo não é funcional para conter experiências perturbadoras. É preferível **tranquilizá-los** dizendo que todos, dentro e fora da família, estão a tomar medidas apropriadas para se protegerem.*

- É muito importante manter as crianças próximas dos seus cuidadores. No caso de separação forçada, por exemplo, se for necessária hospitalização ou auto-isolamento, é útil, sempre que possível, garantir o contacto pelo telefone
- Mesmo que não consiga se encontrar, pode manter contacto com seus avós ou amigos por telefone ou através dos vários aplicativos disponíveis: sentir a proximidade das pessoas queridas é muito importante e garantir que tenham oportunidades de conversa tranquiliza que as pessoas estão bem

As crianças podem ter ouvido nos últimos dias que o vírus afecta principalmente os idosos. Considere que eles podem ter experimentado um forte estresse de perder os avós ou os próprios pais. Muitas vezes, é um medo difícil de expressar em palavras: tenha cuidado para captar os sinais de desconforto.

- É possível que as crianças, principalmente as mais jovens, expressem desconforto, demonstrando irritabilidade, necessidade de contacto, agitação. Eles podem se tornar particularmente chorosos e, em alguns casos, fazer xixi na cama. **É útil ajudá-los a expressar**

seu mal-estar: brincar ou desenhar são ferramentas para lidar com o estresse. Passe mais tempo com seu filho participando dessas actividades com ele

- Devido à quarentena, crianças e adolescentes não podem mais confiar na organização de seu tempo e espaço. Na medida do possível, é importante manter algumas rotinas, criando novas

*A quarentena pode ser um momento para aproveitar o tempo que você normalmente não tem. Use-o de forma **criativa e generosa**, certificando-se de que é o momento do relacionamento e não do auto-isolamento nas redes sociais ou através do uso dos vários dispositivos presentes em casa.*

*Desenhar, contar uma história, ouvir música ou criar pequenos atezanados são oportunidades para estarmos juntos. Algumas actividades, como **desenhar ou fazer tarefas**, ajudam a tranquilizar porque reproduzem o que é feito na escola, trazendo-o de volta às práticas habituais. Para crianças e adolescentes que precisam cansar o corpo, são úteis actividades de movimento que também podem ser realizadas em casa. Não negligencie o uso de pastas de modelagem: a manipulação serve para liberar a tensão e amassar pão ou pizza pode alcançar um efeito benéfico.*

*Nosso conselho: vários psicólogos do desenvolvimento criaram histórias que estão disponíveis online para explicar o coronavírus às crianças. Procure-os e leia-os junto com seu filho: os contos sempre foram uma maneira de **combater o medo!***

- Assim como os adultos, crianças e adolescentes podem adotar estratégias disfuncionais para lidar com a ansiedade ou lutar contra o tédio. Você pode notar, por exemplo, a tendência de comer mais ou de fazer lanches frequentes e numerosos. Se isso acontecer, tente oferecer estratégias alternativas ao seu filho, mostrando-se disponível para usar o tempo de quarentena de forma produtiva, mantendo a disponibilidade para ouvir e estar pronto para falar sobre o momento que você está enfrentando

*É importante **manter as rotinas de cuidados pessoais e de higiene**, mesmo se você estiver em casa. Não se trata de práticas superficiais, mas de maneiras concretas de cuidar de si mesmo, dedicando a devida atenção. Beber algo quente, tomar banho, colocar um creme, são formas de relaxar. Se você e seu filho normalmente meditam, continue fazendo: é uma prática eficaz contra o estresse.*

- Sentir-se ansioso e com estresse é normal no momento. Se você sente que não consegue controlar suas emoções ou sentir dificuldades em seu filho, não hesite em contactar um especialista que pode ajudá-lo a lidar com a situação, mesmo on-line. Vários estudos internacionais demonstraram a eficácia do suporte psicológico em remoto

Para concluir, lembre-se de que cada um de nós pode fazer algo para se proteger do risco de contágio, começando pelo cumprimento das boas regras de prevenção indicadas pelos especialistas e pelas autoridades.