

# Corona vírus #Covid-19: Como lidar com a situação

Documento de orientações da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens para disponibilização de recursos às crianças/jovens e famílias após as medidas extraordinárias que Portugal adotou para lidar com a pandemia causada pelo Covid-19.

Devido à pandemia do Covid-19, todas as famílias estão a atravessar mudanças na sua vida quotidiana. Isto é mais difícil para umas do que para outras.

A situação é complexa e pode parecer instável para muitos.

## Conselhos para pais em situações vulneráveis

Escolas, ATL, jardins de infância e locais de trabalho estão fechados e estamos muito mais tempo juntos. Paralelamente, os pais podem estar a tentar equilibrar a vida profissional com a vida familiar. Algumas famílias sofrerão doenças e infeções, o que pode ser difícil de gerir.

Famílias em situações vulneráveis podem ter uma experiência mais delicada nesta crise, devido a situações como doenças físicas ou mentais, abuso de álcool ou drogas, crime ou altos níveis de conflito. Os problemas na família podem piorar devido ao atual quadro e novos problemas podem surgir.

Disponibilizamos alguns conselhos para os pais e formas como podem gerir esta situação:

## Como obter ajuda

- Os serviços de saúde estão disponíveis, embora sobrecarregados, pelo que deve evitar deslocções aos serviços privilegiando sempre a linha de saúde 24.
- Se possível e em caso de extrema necessidade, entre em contacto com o seu médico de família ou enfermeiro da sua unidade de saúde familiar. Se está em tratamento ou observação por outros profissionais de saúde (Ex: Psicólogos), também pode discutir as suas preocupações com eles.
- Não hesite em pedir ajuda. Com a pandemia, o sistema de saúde português estará sob muita pressão. Pode também pedir apoio a outras pessoas, como familiares, amigos, vizinhos, professores ou outros profissionais em quem confia.
- As linhas de apoio estão disponíveis. Entre em contacto com uma delas, se necessário:
  - Linha de emergência Nacional: 112
  - Serviço de informação às vítimas de violência doméstica: 800 202 148
  - APAV-Linha de Apoio à Vítima: 116 006

Para encontrar os recursos mais próximos de si deve entrar em <http://www.guiaderecursosvd.cig.gov.pt/>, seleccionar uma **Categoria**, seleccionar um **Distrito** e de seguida clicar em **Procurar**.

- Emergências como esta podem piorar a sua situação financeira, no entanto o Governo está a adotar as medidas possíveis e mais adequadas no momento.

## Conselhos pessoais

- Se a sua família estiver com níveis muito elevados de conflito, violência, abuso de álcool e drogas, entre em contato com as Forças de Segurança (GNR e PSP) ou com as linhas de apoio disponíveis no guia de recursos <http://www.guiaderecursosvd.cig.gov.pt/>
- Mantenha ligação regular com amigos, familiares e outras pessoas que o/ a apoiam, por telefone ou pelas redes sociais, se não puder estar com eles pessoalmente.
- Faça pausas e procure um lugar onde se sinta mais tranquilo/a.
- É importante dedicar algum tempo para descobrir como pode gerir melhor a sua própria saúde mental e física, mesmo que outras pessoas ao seu redor estejam doentes ou a situação da sua família seja difícil.
- Concentre-se nas coisas positivas que pode fazer com a sua família.
- É importante manter-se atualizado sobre a situação e aceder a informação credível e relevante. No entanto, se seguir as redes sociais o/a deixa com medo ou stressado/a, será uma boa ideia limitar o seu uso. Lembre-se de que nem toda a tosse ou espirro ao seu redor causará uma infeção:

<https://covid19.min-saude.pt>

## O que podem fazer as famílias?

- As rotinas fixas podem diminuir o nível de conflito e ter um impacto positivo na sua saúde mental. Defina horários fixos para as refeições e para a hora de dormir. Para começar o dia pode fazer um pequeno-almoço em família.
- Converse com o/a seu/sua parceiro/a sobre o que está a acontecer. Descubra como pode gerir esta nova situação e esclareça as suas expectativas. Isso pode ajudar a evitar conflitos.
- Crie atividades que o deixem feliz ou menos stressado/a, como assistir a filmes em conjunto, ouvir música, ler, jogar, cozinhar em conjunto.
- As crianças são muito sensíveis aos sentimentos dos adultos e podem facilmente tornar-se inseguras se os adultos estiverem ansiosos. Lembre-se de que você e o/a seu/sua parceiro/a são modelos para o comportamento dos seus filhos e são influenciados pela forma como gere o stresse.
- Avalie o que pode acontecer se você ou alguém da sua família ficar infetado ou doente. Como vai conversar com os seus filhos sobre isso? Quem pode ajudá-lo com as compras, medicamentos e outras tarefas?
- Tente identificar qualquer pessoa que possa cuidar dos seus filhos se você ficar doente. Não hesite em pedir ajuda a familiares, amigos ou conhecidos.



**Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPDJ)**

Praça de Londres, n.º 2 – 2.º, 1049-056 Lisboa

Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738

E-mail: [cnpdpdj.presidencia@cnpdpdj.pt](mailto:cnpdpdj.presidencia@cnpdpdj.pt)

[www.cnpdpdj.gov.pt](http://www.cnpdpdj.gov.pt)

[www.facebook.com/CNPDPDJ](https://www.facebook.com/CNPDPDJ)

[www.instagram.com/cnpdpdj](https://www.instagram.com/cnpdpdj)

*Traduzido e adaptado de Norwegian Center for Violence and Traumatic Stress (Parceiro Internacional da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens para o Projeto "A teu lado").*