

COVID – 19

Medidas de Apoio Excepcional – Infância e Juventude

Informação útil para famílias com crianças e jovens

INFORMAÇÃO UTIL PARA AS FAMILIAS.

PARA EVITAR O CONTÁGIO

Informações sobre procedimentos a adotar por todos para evitar o contágio, salientando que os cuidadores deverão estar muito atentos para que as crianças e jovens os cumpram, nomeadamente:

- Ficar em casa;
- Manter uma distância de segurança com outras pessoas – evitar beijos e abraços;
- Tossir ou espirrar para a dobra do cotovelo ou para um lenço de papel (colocar imediatamente no lixo);
- Lavar frequentemente as mãos com sabão durante pelo menos 20 segundos;
- Desinfetar as mãos com álcool;
- Não tocar nos olhos, nariz e boca;
- Evitar partilhar comida e outros objetos;
- Lavar a roupa a altas temperaturas...

-Sintomas mais frequentes associados à infeção pelo COVID 19. Em caso de sintomas como febre, tosse, e dificuldades respiratórias (falta de ar). Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Nestas situações ligar para a linha Saúde24 - 808 24 24 24

- Em caso de Dúvidas sobre assistência a familiares, baixas e quarentena, ligar para 300 502 502

COMO LIDAR COM UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO?

O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e os que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se está a experienciar uma situação de isolamento pode encontrar abaixo algumas das respostas habituais a esta experiência e recomendações que o/a podem ajudar a enfrentá-la.

O QUE ESPERAR: REAÇÕES POSSÍVEIS

Reagimos de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. Não existe uma forma “certa” de reagir. No entanto, numa experiência de isolamento é normal e comum sentirmos:

ANSIEDADE E MEDO relativamente à nossa saúde, à saúde de outras pessoas próximas ou com quem possamos ter contactado, e à experiência de termos de monitorizar sintomas de doença.

- PREOCUPAÇÃO com o facto de amigos ou familiares terem de ficar em isolamento por terem contactado connosco, com o facto de ficarmos afastados do trabalho e com as dificuldades logísticas de não poder sair de casa e realizar as rotinas habituais.
- ANGUSTIADOS por não podermos cuidar dos nossos filhos, de outras pessoas a nosso cargo ou de dependermos de outros e ficarmos a seu cargo.
- INCERTEZA sobre o que vai acontecer e o tempo que será necessário permanecermos em isolamento.
- SOLIDÃO por estarmos afastados daqueles de quem gostamos e do “resto do mundo”.
- FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas e atividades habituais.
- ZANGA, por estarmos em isolamento ou pensarmos que fomos expostos ao vírus devido à negligência de outras pessoas.
- TRISTEZA, MEDO, FALTA DE ESPERANÇA, desejo de consumir álcool e drogas, alterações de apetite ou dos hábitos de sono.

COMO CUIDAR DE SI PRÓPRIO?

- MANTENHA-SE INFORMADO E COMPREENDA O RISCO - A cobertura mediática pode criar a impressão de que existe um perigo e um risco maior do que aquele que realmente existe. Procure estar atualizado sobre o que se passa, mas limite a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação. Escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da DGS e OMS ou SNS24) e consulte-as uma a duas vezes por dia. Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o diagnóstico e o tratamento a profissionais de Saúde.

- PEÇA AJUDA - Assegure-se que pede ajuda e fala sobre o que precisa para se sentir seguro e confortável – medicamentos, compras, produtos de higiene pessoal ou meios de comunicação.

- MANTENHA O CONTACTO COM AMIGOS E FAMILIARES - Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de isolamento. Use o telefone, o email, as mensagens e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares. Fale “cara a cara” utilizando as videochamadas

- REALIZE ACTIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE - Leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos, envolva-se em atividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade. Aproveite a oportunidade para fazer coisas para as quais não costuma ter tempo.

- MANTENHA AS SUAS ROTINAS E ACTIVIDADES HABITUAIS, DENTRO DO POSSÍVEL - Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas. Se for praticável, trabalhe a partir de casa.

- FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO (exercícios simples no chão, ginástica, dança, ...)

- FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

E LEMBRE-SE:

- O ISOLAMENTO CONTRIBUI PARA QUE O VÍRUS NÃO SE PROPAGUE.

- O PERÍODO DE ISOLAMENTO NÃO IRÁ DURAR PARA SEMPRE. SÃO ALGUNS DIAS.

- TAL COMO LIDOU COM OUTRAS SITUAÇÕES DIFÍCEIS NO PASSADO, TAMBÉM SERÁ CAPAZ DE LIDAR COM ESTA.

- TENTE MANTER AS SUAS ROTINAS E ACTIVIDADES HABITUAIS, BEM COMO UMA ATITUDE POSITIVA.
- APROVEITE PARA FAZER ALGUMAS DAS COISAS PARA AS QUAIS NÃO COSTUMA TER TEMPO

O QUE ESPERAR APÓS O PERÍODO DE ISOLAMENTO

Depois da experiência de isolamento podemos sentir um MISTO DE EMOÇÕES – tristeza, raiva, alívio. E ter dificuldade em conectarmo-nos com amigos e familiares, sobretudo aqueles que revelaram receio de contrair a doença por terem contacto connosco. Partilhe informação sobre a doença e o risco para os outros, de modo a acalmar possíveis medos e facilitar esse relacionamento.

Se experienciar stress, nervosismo ou ansiedade extremas, dificuldades em dormir, comer de mais ou de menos, incapacidade em realizar as atividades do dia-a-dia ou desejo de consumir álcool e drogas para lidar com a situação, ligue para SNS24 ou fale com um profissional de Saúde.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS E JOVENS

Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer mais “birras” e mostrar-se mais dependentes, irritáveis e terem dificuldade em adormecer.

Aceite que existirão conflitos e “birras”. Seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.

Dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade. Explique-lhes a importância do isolamento e assegure-as de que são apenas alguns dias.

As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou veem na televisão. Limite a sua exposição a notícias que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada da situação atual.

Os adolescentes, nesta fase do seu desenvolvimento, estão mais autocentrados e, frequentemente demonstrarem sentimentos de grandiosidade e invulnerabilidade, necessidade em testar os limites, procura de prazer imediato e de novas sensações, tendência para a oposição, desafio das normas e impulsividade. Características que, num contexto de crise, podem potenciar comportamentos perigosos e que comprometem a sua proteção e a dos outros. Sentem-se quase super-heróis, destemidos e invencíveis, capazes de enfrentar tudo e todos. E não será um vírus minúsculo que irá derrotá-los.

Converse de forma clara e honesta, definindo os limites com sensibilidade, mas acima de tudo, com firmeza. Defina aquilo que podem e não podem fazer, sem margem para negociações ou cedências. Sair e estar com os amigos é o que os adolescentes mais valorizam, mas é chegada a hora de adiar o prazer e tolerar a frustração. Permita o uso das tecnologias de que os adolescentes tanto gostam (com moderação) e incentive a interação à distância

Encare a situação de isolamento como uma oportunidade de passarem mais tempo juntos e realizarem atividades em conjunto.

Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum tempo apenas para si próprios. E que, havendo mais de uma criança, também possa haver espaço para realizarem atividades em separado.

Procure organizar as Rotinas Familiares:

- Criar um horário e manter as rotinas: colocar o despertador a tocar de manhã (ainda que um pouco mais tarde), que todos se vistam e tomem o pequeno-almoço e mantenham os horários das refeições e de deitar como habitualmente.
- Definir como vão ser executadas as tarefas., quem é que cozinha, arruma a cozinha, faz as camas, e estuda e brinca com as crianças. Envolver e responsabilizar sobretudo os mais velhos nestas tarefas.
- Definir horário de atividades para as crianças e jovens e definir, se possível, os espaços diferentes da casa onde podem ocorrer. Pode tornar-se caótico se todos estiverem no mesmo espaço uns a estudar, outros a brincar, outros a ver televisão...
- Ser criativo - incluir no horário tempos para estudar ou fazer as tarefas enviadas pelos professores, brincar, fazer exercício, apanhar ar (varanda/quintal), ver filmes/séries, videojogos, jogos de tabuleiro, jogos tradicionais, cozinhar em família, contar histórias da família, ver/organizar álbuns de fotografias, ler histórias em livros, pintar, desenhar, ouvir música, dançar, arrumar o quarto, organizar estantes, conversar com amigos e familiares por mensagem/chamada telefónica ou videochamadas, etc...

COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENTO?

- Utilize informação clara e real, palavras adaptadas à idade da criança e confirme que ela compreendeu corretamente a mensagem que lhe quis passar. Limite a sua exposição a notícias, é preferível receberem informação do adulto de referência.
- Explique a mesma coisa várias vezes e dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios.
- Transmita confiança, explicando que os organismos de saúde e os próprios pais/cuidadores estão a trabalhar para o acesso a bens necessários, saúde e segurança da criança e de todos.

COMECE POR EXPLICAR O QUE É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE:

“ O corona vírus é tão PEQUENO que só o CONSEGUIMOS VER através de um MICROSCÓPIO.

Podemos ver uma imagem dele na internet para percebermos que ele tem este nome porque parece uma COROA.

Toda a gente sabe que ele existe e fala nele porque ele é CONTAGIOSO e está a ESPALHAR-SE MUITO RAPIDAMENTE pelas pessoas de muitos países, através de pequenas gotículas que libertamos quando falamos, tossimos ou espirramos (e que caem para os objetos e depois passam para as nossas mãos quando lhes tocamos).

Algumas pessoas que FICAM DOENTES por causa deste vírus (por exemplo, ficam com dificuldade em respirar, tosse ou febre), PODEM PASSAR A OUTRAS e precisar de tratamento ou de ir para o hospital e por isso é que as pessoas estão preocupadas”

- FAÇA A CRIANÇA SENTIR QUE PODE AJUDAR A COMBATER O VÍRUS:

“Enquanto os CIENTISTAS estão a tentar descobrir mais coisas sobre o vírus, COMO ELE PÕE AS PESSOAS DOENTES e a tentar ENCONTRAR UMA VACINA para ele, e os profissionais de saúde estão a ajudar as pessoas que já estão doentes, NÓS TAMBÉM PODEMOS AJUDAR.

Na verdade, se todos tivermos alguns cuidados, PODEMOS EVITAR QUE MAIS PESSOAS FIQUEM DOENTES.”

- EXPLIQUE-LHE COMO SE PODE PROTEGER A SI E AOS OUTROS:

“Para sermos uma espécie de SUPER-HERÓIS e DESTRUIRMOS ESTE VÍRUS precisamos de lavar frequentemente as mãos e muito bem (como os cirurgiões!); tossir e espirrar para o cotovelo; avisar quem nos ajuda a limpar o nariz que tem de deitar fora o lenço e lavar novamente as mãos; não andar sempre a levar as mãos à

cara e evitar dar beijinhos e abraçinhos a outras pessoas que não os nossos familiares mais próximos (porque o vírus entra no nosso corpo pelos olhos, boca e nariz) e... ficar em casa.”

“ASSIM O VÍRUS NÃO ENTRA NO NOSSO CORPO E NÓS NÃO O PASSAMOS A OUTRAS PESSOAS.

VALIDE OS SENTIMENTOS DE ANSIEDADE, MEDO, FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO E ENCORAJE UMA ATITUDE POSITIVA”:

“Ficar em casa, LONGE DA ESCOLA, dos nossos AMIGOS e das ACTIVIDADES QUE GOSTAMOS de fazer é muito chato, podemos sentir-nos tristes, com saudades e aborrecidos. MAS, TAMBÉM PODE SER DIVERTIDO!

TEMOS MAIS TEMPO PARA BRINCAR todos juntos em casa, JOGAR JOGOS e fazer coisas que não costumamos fazer. Também podemos continuar a falar e a brincar com alguns familiares e amigos fazendo VIDEOCHAMADAS.”

- TRANSMITA ESPERANÇA E SEGURANÇA

“NÃO VAMOS FICAR EM CASA PARA SEMPRE, são só alguns dias. E, de vez em quando, (nos casos em que o isolamento é apenas preventivo), podemos dar um passeio na rua, em sítios com poucas pessoas e ao ar livre, jogar à bola ou fazer uma corrida.”

VAMOS MANTER AS NOSSAS ROTINAS de levantar, comer e dormir (e estudar, se estivermos em idade escolar). E podes ir pensando em COISAS QUE GOSTAVAS DE FAZER DURANTE O DIA e fazer uma lista, com horários e tudo.

Podemos também fazer um diário de bordo para um dia nos lembrarmos desta grande aventura em que FOMOS SUPER-HERÓIS E GANHAMOS ESTA LUTA CONTRA O VÍRUS.”

Fontes:

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/>

https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio