



# MEDIDAS DE APOIO EXCEPCIONAL SNIPI - COVID 19

## Orientações para as Equipas Locais de Intervenção

V2- 22.04.2020

### Procedimentos a adotar em contexto de estado de emergência!

Lei nº 1-A/2020, de 19 de março e Decreto n.º 2-C/2020 de 17 de abril

Este documento beneficiará de revisão e atualização, sempre que tal se mostrar necessário, face ao contexto epidemiológico.

Obriga a que diariamente se consulte a legislação em vigor publicada sobre a matéria, normativos internos e externos.

#### INTERVENÇÃO DOMICILIÁRIA

Encontra-se temporariamente **suspensa até 2 de maio**.  
Tal como a frequência dos equipamentos - ama, creche, pré-escolar!



#### #FIQUEEMCASA!

As crianças, suas famílias e demais profissionais, devem observar a medida de isolamento social decretada como forma de PROTEÇÃO!

Mas estas são crianças e famílias a quem devemos dar redobrada ATENÇÃO!



#### QUE INTERVENÇÃO?

As ELI devem continuar a assegurar o acompanhamento às famílias com recurso às novas tecnologias: telefone, videochamadas, sms, email. Devem dar especial atenção às que se encontram em situação de maior vulnerabilidade social. ...e, apenas em situações excecionais, realizar diligências presenciais, sempre de acordo com orientações das autoridades de saúde locais.

#### SITUAÇÕES MAIS GRAVES?

Casos que apresentem características que recomendem outra abordagem deverão ser avaliados em **articulação com as autoridades de saúde local**, em especial se a criança ou alguém do seu agregado manifestar sintomas da doença!



#### PAPEL DO COORDENADOR DA ELI

- Coordenar esforços da equipa de acompanhar famílias à distância. Mantenham-se em CONTACTO.
- Garantir a substituição de profissional impedido por motivo de doença.
- Articular com os NST e a SCR.
- Contactar com outras entidades e serviços sempre que necessário.



#### PAPEL DOS RESTANTES PROFISSIONAIS

- Assegurar, com regularidade, contactos com as famílias.
- Apoiar as famílias na definição de tarefas, atividades e de alternativas para a criança.
- Contactar EMAT/CPCJ, sempre que exista processo ou necessidade de sinalização de nova situação de perigo à CPCJ
- Garantir atualização do PIIP e do SI-SNIPI.

#### MANTENHAM-SE EM SEGURANÇA!

Caso se verifiquem que algum dos elementos do agregado apresenta sintomatologia, da sua saúde e proteção dependerá, grandemente, a segurança e proteção da criança.

Se algum dos elementos ficar doente, apoiem a família a ligar Saúde 24 - **80024 24 24**.

Sempre que necessário contactem as autoridades de saúde local!





## SUGESTÕES DE ATUAÇÃO PARA AS ELI

Explicar o motivo do contacto, procurar compreender se estão bem de saúde, como estão a lidar com a situação de isolamento social, aferir as dificuldades sentidas ao nível do acesso a suprimentos alimentares e outros.

Aferir a necessidade de apoiar as famílias no **acesso aos apoios** disponibilizados. Em caso de dúvidas sobre declaração por encerramento das escolas, assistência a familiares, baixas e quarentena, orientar as famílias para os contactos da Segurança Social.

**300 502 502**

[www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt)

Outros contactos:

<https://covid19estamoson.gov.pt/>  
[inr@inr.mtsss.pt](mailto:inr@inr.mtsss.pt)

[www.inr.pt](http://www.inr.pt)



Aferir como a família se **adaptou à nova realidade**.

Perguntar como se organizaram para tomar conta das crianças desde que os seus equipamentos fecharam. Estão a conseguir ficar em casa? Quem ficou em casa com as crianças? Quantas pessoas estão em casa? Têm o necessário para garantir a alimentação? Estão a receber refeições por parte de algum equipamento? O que estão a fazer para garantir melhores condições de higiene? Têm o necessário (água, sabão, álcool, gel, etc.)? Como estão a reagir as crianças? Como estão a lidar com os comportamentos mais difíceis das crianças – birras, comportamentos de desafio ou oposição? As crianças manifestam sinais de ansiedade? Medo? Impaciência? Preocupação? Os cuidadores estão a conseguir responder de forma a acalmar as crianças?

Em caso de doença dos responsáveis pela criança, está identificado quem os poderá substituir?

Como se sentem os adultos? E como se sentem na interação com as crianças e com os outros elementos da família? Tranquilos? Bem? Impacientes? Nervosos? Que dificuldades estão a sentir?



Nas situações com antecedentes de **violência doméstica**, é necessária uma avaliação cuidadosa, garantindo-se antecipadamente que o agressor não está a ouvir a conversa (se também estiver em casa em isolamento), e perguntar se estão a ocorrer episódios de violência.

Dependendo da gravidade da situação poderá ser necessário intervir para proteção imediata da vítima adulta e da criança, em articulação com as forças de segurança e com as entidades da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica.

Serviço de informação às vítimas de violência doméstica: **800 202 148** ou **SMS 3060**.



Aferir da **rede de apoio da família**.

Perguntar com quem é que a família pode contar para ajudar, respeitando a devida distância de segurança – familiares, amigos, vizinhos, de que modo estão a ajudar, e como poderiam ajudar mais.

Garantir com quem a criança pode ficar em situação de doença de um dos pais e caso tenha que ficar em isolamento.

Nas situações de maior fragilidade, informar sobre eventuais cuidadores informais que possam apoiar a família.

<https://eportugal.gov.pt/cidadaos/cuidador-informal/contactos-linhas-de-apoio>



Identificar, validar e reforçar estratégias positivas e eficazes que a família já está a utilizar, identificar as dificuldades sentidas e a probabilidade de ocorrência de maus tratos, bem como identificar necessidades e recursos, respostas e apoios da rede suporte formal e informal.

Nas situações de **crianças em IPI e com PPP**, deve ser efetuada a imediata articulação com o gestor do processo, sempre que do contacto resulte indicadores que justifiquem a intervenção da CPCJ ou da EMAT.

Ajudar as famílias a manter uma rotina, assegurando que se estão a conseguir **implementar os objetivos** previstos no PIIP.

Pedir para que descrevam o dia-a-dia: as crianças têm atividades ou são contactadas pelos professores do equipamento que frequentam? Brincam? Têm jogos, brinquedos e atividades lúdicas em casa? Qual o horário de dormir? Das refeições? Dos banhos?

Apoiar as famílias a manter os objetivos previstos no PIIP, percebendo as necessidades em cada momento, propondo atividades, sempre que se justifique, enviar materiais adaptados. Definir objetivos e ajudar a estabelecer um cronograma diário.



Reforçar junto das famílias a necessidade de evitar o contágio, assegurando a eficácia da medida de **isolamento social**, disponibilizando informação clara e concisa sobre o que pode esperar nesta fase.

Verificar a ocorrência de sintomas na criança ou em alguém do agregado. Poderá ser aplicado o questionário do SNS (<https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>).

Nestas situações apoiar a família a ligar para a Linha Saúde 24.

**808 24 24 24**

Mais informação disponível no site da DGS. <https://covid19.min-saude.pt/>

Definir **plano de contactos posteriores** de acordo com as necessidades identificadas pelas famílias.

Outros recursos estão disponíveis para profissionais disponibilizados pela Ordem dos Psicólogos: <https://www.ordemdopsicologos.pt/pt>

Lembrem-se de sempre de:

- **Partilhar recursos de material de apoio às crianças** entre vós!  
Assim, do pouco de cada um, fazemos MUITO para as crianças acompanhadas pelo SNIPI.
- **Manterem-se seguros** e, se necessário, peçam ajuda ao NST, à SCR ao SNIPI-GAT e a entidades de apoio.



# APOIAR AS FAMÍLIAS A LIDAR COM O ISOLAMENTO



O **isolamento social** 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.

## • O que esperar?

Apoie a família a identificar o que pode esperar nesta fase de isolamento e quais as reações possíveis. Reforce a ideia de que 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, 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 podermos sair de casa e realizar as nossas 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 por consumir álcool e drogas, alterações de apetite ou dos hábitos de sono.

## • Como cuidar de si?

Apoie a família a criar estratégias de autoproteção:

### MANTENHA-SE INFORMADO E COMPREENDA O RISCO:

Esteja informado, escolha fontes seguras e oficiais para saber notícias, consulte-as 1 ou 2 vezes por dia, pergunte e esclareça as suas dúvidas.

**PEDIR AJUDA** - Assegure-se que pede ajuda e fala sobre o que precisa para se sentir segura 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. Promova o uso do telefone, do email, das mensagens e das redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares. Fale “cara a cara” utilizando as videochamadas.

### REALIZE ACTIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE

Ler um livro, ver filmes, séries ou os programas favoritos, envolver-se em atividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade. Aproveitar 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.

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

- TENHA 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?

Apoie as famílias a entender que depois da experiência de isolamento podemos sentir um MISTO DE EMOÇÕES – tristeza, raiva, alívio.

E ter dificuldade em ligarmo-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.

## • Como lidar com as crianças em isolamento?

Apoie as famílias a compreender que 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.

. Podem existir conflitos e “birras” pelo que há que ser compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.

. Há que lhes dar oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade.

. As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou veem na televisão. Quando aplicável, há que limitar a sua exposição a notícias que as possam perturbar.

. Recorde a família da importância de conversar de forma clara e honesta, definindo os limites com sensibilidade, mas acima de tudo, com firmeza. De definir aquilo que podem e não podem fazer, sem margem para negociações ou cedências. Sair e estar com os amigos é o que as crianças mais valorizam, mas é chegada a hora de adiar o prazer e tolerar a frustração. Caso existam adolescentes em casa, recorde-os de permitir o uso das tecnologias de que os adolescentes tanto gostam (com moderação) e incentive a interação à distância.

. Apoie as famílias a encararem 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 pais, 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 apoiar a organizar as Rotinas Familiares, recordando-as a:

\_ 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 de acordo com as capacidades de cada um, 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 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 realizar as atividades mais orientadas, brincar, fazer exercício, apanhar ar (varanda/quintal), ...



# SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA AS FAMÍLIAS



Assegure que a família cumpre o que está previsto no PIIP e, caso necessário, disponibilize material e atividades para esta fase.

Se necessário, disponibilize outros recursos de acordo com as capacidades e competências de cada criança.

Algumas sugestões:

- Mapas ou **horários** para gerir o tempo.
- **Diário de bordo** para registar este período em comum.
- **Diário gráfico** para colocar todos os desenhos de dedos, pinturas com os pezinhos, recortes de papel, fotografias e outras atividades. Pode ser realizado em formato digital e permite colocar fotografias e outros trabalhos. Mas também pode ser feito com folhas de papel agrafadas.
- Fazer um **livro**. Todas as histórias começam com "Era uma vez". Pode ser feito em formato de papel ou digital, com os amigos por videochamada, com e sem ilustrações.
- **Ler**. Se já não existir aí por casa ficam sugestões online:  
<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/index.php>  
<https://www.euleioparaumacrianca.com.br/>
- **Jogos e app**:  
Stop Contagio: <https://www.stopcontagio.pt/>

ABC nas caixas (aprender as letras, montar imagens): grátis com publicidade ou 1,99€ sem anúncios - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.binibambini.MiniABCLite>

PIANO CRIANÇAS (música e canções - a partir de 1 ano em diante) - grátis com publicidade ou 3,29€ sem anúncios - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.orange.kidspiano.music.songs>

COLORIR E APRENDER (3 ANOS EM DIANTE) - grátis com publicidade ou 3,79€ sem anúncios - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.orange.coloring.learn.kids>

PUZZLE KIDS - FORMAS DE ANIMAIS E QUEBRA-CABEÇAS - grátis com várias opções - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rvappstudios.jigsaw.puzzles.kids>

PEQUENAS BOLHAS - Jogo de colorir (a partir dos 5 anos) - grátis com publicidade - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pinestreetcodeworks.TinyBubbles>

JOGOS DE BEBÊ (Vários jogos) - grátis com publicidade ou 3,99€ sem anúncios - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.robotifun.smart.baby.LITE>

JOGOS EDUCATIVOS P/ CRIANÇAS DOS 2 - 5 ANOS - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bimiboo.adventure>

JOGOS EDUCATIVOS P/ CRIANÇAS: Formas e Contar - link da Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.EducaGames.DinoTim>

- Disponibilizar **recursos infantis para explicar o coronavírus** a uma criança.

- Praticar **fotografia** com o telemóvel ou máquina fotográfica.

- Promovam a **partilha entre as famílias** acompanhadas pela ELI através de concursos de trabalhos, fotografias do que se vê da janela de cada um, partilha de trabalhos e de desafios. ATENÇÃO à privacidade.

- **Programa da Tartaruga em Portugal** - projeto desenvolvido pelo Centro da Criança e da Família do William James Center for Research, ISPA-Instituto Universitário, em estreita articulação com a equipa de psicólogos da Universidade de Maryland (EUA)  
<https://www.facebook.com/programadatartaruga/>

- **“Quaren.. Quê? Estou chateado!”** - Linha telefónica gratuita do Exploratório – Centro Ciência Viva de Coimbra que funciona das 10.00 às 18.00 horas, todos os dias e é dirigida às crianças para dar ideias de atividades.

Telefone: 800 210 093

- **Filmes:**

<https://www.cinemaqualidade.is/genero-filmes/infantil/>  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=filmes+anima%C3%A7%C3%A3o](https://www.youtube.com/results?search_query=filmes+anima%C3%A7%C3%A3o)

- **Gelatina**

Material: pacotes de gelatina, água, taça para fazer a mistura, colher, mesa ou bancada lavável.

Como fazer: Faça a gelatina com a criança de acordo com as orientações da caixa. Leve ao frigorífico na taça grande. Quando estiver sólida, retire, limpe a sua mesa (com área lavável) e despeje a gelatina na mesa (2 ou 3 pedaços de cada vez). Agora deixe a sua criança mexer na gelatina com as mãos para experimentar a textura, eventualmente o sabor. Não tem problema, é gelatina. Não se esqueça de deixar um pouco para o almoço! Esta atividade é mais enriquecedora se fizer gelatinas de vários sabores.

- **Arte com papa**

Material: maisena, corante alimentar (facultativo), panela, fogão, água e chão da cozinha.

Como fazer: numa panela, dissolva uma colher de sopa de maisena para cada copo de água. A quantidade é de acordo com o número de crianças ou o tamanho do espaço onde a atividade será realizada. Coloque 1 pitada de corante até a mistura ficar com a cor desejada. Leve-a ao lume e mexa até que se transforme em uma papa. Deixe esfriar. Espalhe a mistura no chão da cozinha onde a criança vai brincar. Deixe-a andar, gatinhar e rolar sobre a papa, interagindo com o espaço. Atenção para que todos se divirtam em segurança. Incentive as várias possibilidades de movimento.

- **Massa de modelar caseira**

Material: 2 copos de farinha de trigo, 1/2 copo de sal, 1 copo de água, 1 colher de chá de óleo, Corante alimentício de várias cores, taças para a mistura

Como fazer: Numa tigela grande, misture bem todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione a água aos poucos e amasse bem. Adicione o óleo e misture bem novamente. Por fim, pingue algumas gotas do corante alimentício e amasse até a cor da massinha se tornar homogénea. Guarde num saco plástico ou num vidro bem tapado. Pode durar até 10 dias. Quando quiserem brincar, é só retirar do frasco!

- **Espuma de barbear** e uma mesa ou o chão podem deliciar a criança por um período.

Mais atividades e recursos disponíveis no site da Segurança Social no Manual de atividades

**#Ficoemcasa!**

<http://www.seg-social.pt/criancas-e-jovens1>

**Vamos enriquecer a nossa intervenção e criar um Banco de recursos do SNIPI para esta fase?**



**SISTEMA NACIONAL DE INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA**