

Força-Tarefa

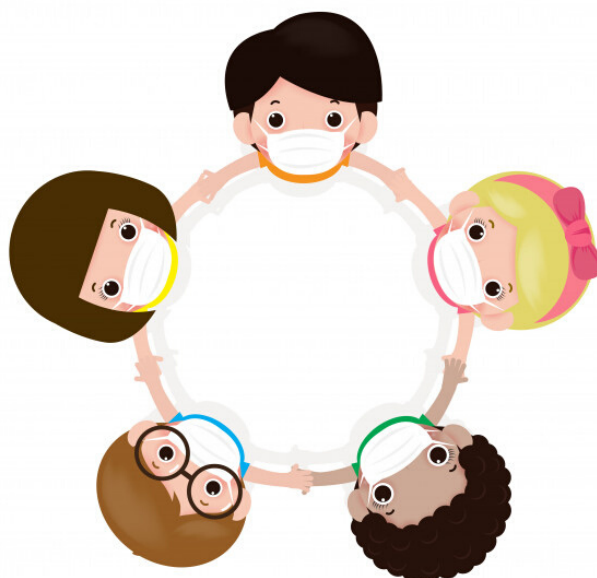


PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

AS CRIANÇAS E A COVID-19

**10 dicas simples que ajudam os pais a lidar com
o período de isolamento e quarentena**





INTRODUÇÃO

A COVID-19 e o isolamento/quarentena trouxeram novos desafios para as famílias com filhos pequenos. Os pais precisam trabalhar, fazer as tarefas domésticas e dar atenção aos filhos em casa. Aqueles que estão sem trabalhar precisam controlar a ansiedade e as preocupações para que consigam tomar as providências que garantam o bem-estar da família. As crianças sentem saudades dos parentes e amigos que estão afastados, têm medo da doença e se chateiam por ficar muito tempo dentro de casa. Por todas essas razões elas precisam de mais atenção, paciência e amor dos pais. Você vai encontrar aqui 10 dicas que ajudam as famílias a passar por esse período com mais tranquilidade, aproveitando o tempo com as crianças em casa.



1 - MANTENDO A CALMA

As crianças prestam atenção nos adultos para saber como lidar com o estresse. Se você parecer muito preocupado, seu filho também ficará com medo ou irritado. Quando se sentir muito nervoso, perdido ou irritado, faça uma pausa, tente acalmar a respiração e procure conversar com algum adulto em quem confie.



2 - ENTENDENDO O PONTO DE VISTA DA CRIANÇA E RESPONDENDO PERGUNTAS

Para o seu filho é muito difícil entender o que está acontecendo. Seu filho terá perguntas sobre a doença e o isolamento, mas às vezes ele pode ter dificuldade de falar para você. Preste atenção, e se notar que ele está preocupado, ajude ele a falar. As crianças podem perguntar várias vezes a mesma coisa. É um jeito de tentar entender ou de buscar segurança. Seja paciente e explique a situação de um jeito simples e falando a verdade:

- Algumas pessoas estão doentes com uma gripe* muito forte, mas estão sendo bem cuidadas nos hospitais pelos médicos, ou em casa pelos parentes.
- A gripe pode passar de pessoa para pessoa, como qualquer gripe.
- Todas as pessoas, os adultos e as crianças, precisam ajudar para que a gripe não se espalhe. É por isso que as escolas, parques, shoppings e praias estão fechados e cada família está ficando só em casa.
- Esse tempo de ficar só em casa vai passar, mas até lá temos esse desafio: ficar em casa e ser paciente.
- Todos ficamos chateados por ter que ficar em casa, mas temos que nos tratar com carinho.

*A palavra “gripe” foi utilizada no lugar do nome da doença COVID-19 para facilitar a compreensão das crianças.

3 - BRINCANDO E APRENDENDO EM CASA

Reserve tempo diariamente para brincar e ensinar novas habilidades para o seu filho, incluindo tarefas domésticas. Vocês podem fazer vídeos dos momentos mais legais e mandar para os parentes. Aqui estão algumas sugestões:

Brincadeiras:

1. Ler e contar histórias
2. Mestre mandou/chefe manda
3. Anão-gigante/morto-vivo
4. Estátua
5. Telefone sem fio
6. Karaokê, cantar e dançar
7. Piadas e “o que é, o que é?”
8. Procurar objeto escondido
9. Massinha (tem receitas na internet)
10. Stop (adedonha)
11. Boliche (pinos de garrafa pet e bola de meias)
12. Acampamento na sala
13. Ensaio fotográfico
14. Fazer slimes
15. Just dance (aplicativo)

Aprendizagens simples:

1. Ver as horas
2. Receitas fáceis
3. Guardar compras
4. Estender as roupas
5. Organizar gavetas
6. Tirar o pó
7. Arrumar a cama
8. Separar lixo
9. Fazer lista de compras
10. Cuidar de plantas e animais
11. Organizar brinquedos e livros



4 - GARANTINDO A SEGURANÇA EMOCIONAL DA CRIANÇA

Se houver alguém doente na sua casa ou na família, garanta ao seu filho que essa pessoa está sendo bem cuidada e que ficará bem. Quando seu filho estiver com medo ou triste, dê colo, abraços, beijos e cafuné, pois afeto físico acalma e dá segurança.



5 - EXPRESSANDO SENTIMENTOS

Ajude seu filho a falar sobre o que está sentindo. Escute o que ele tem a dizer, evitando falar que é bobagem ou que vai passar. Mostre que é normal ele estar se sentindo assim e que você também já sentiu o mesmo em alguma situação (se possível, conte a ele alguma situação que lhe causou medo ou tristeza na sua infância). Depois que ele conseguir falar bastante do que está sentindo, tente encontrar junto com ele alguma forma de fazê-lo sentir-se melhor. Se for saudade, vocês podem falar com a pessoa por telefone; se for tristeza, podem fazer algo divertido juntos.



6 - CONECTANDO-SE COM OS OUTROS

Se tiver acesso a internet, utilize para se conectar com as pessoas e inclua seu filho nesses contatos, especialmente com familiares. Mostre que ele pode dar carinho aos avós ou outros parentes que estão sozinhos, mesmo à distância. Isso pode ser feito por mensagens de texto. Deixe a criança lhe ajudar a escolher a mensagem que vocês vão enviar ou faça ligações de áudio e vídeo.

7 - CRIANDO UMA ROTINA

Combine junto com seus filhos como vai ser a rotina: horário de acordar, das refeições, do banho, de dormir, de tarefas domésticas, de brincar sozinho e de brincar em família. Escolham diariamente alguma atividade para todos da família fazerem juntos como jogar, dançar, cantar, rezar, fazer faxina ou organizar a casa. Estabeleça também seu horário de trabalho. Este é o momento ideal para a criança ter atividades que possa fazer sozinha como jogar no computador ou fazer algum “desafio” que você pode propor a ela. Outra alternativa é você se revezar com outro adulto: enquanto um trabalha, o outro fica com as crianças. Faça com que seu filho se sinta importante nesse desafio de ficar em casa e, ao fim do dia, diga para ele como ele foi legal e conseguiu passar bem o dia. Nesse momento, vocês podem escolher qual será a atividade que a família toda vai fazer junto no dia seguinte.



8 - PREPARANDO PARA O SONO

Estabeleça o horário de dormir e ajude a criança a relaxar na hora de ir para a cama:

- Leia/Conte uma história: leia ou conte histórias leves que não deixem a criança com medo.
 - Reze com seu filho: se a família tem esse hábito, fazer uma oração junto com a criança agradecendo pelo dia e pedindo proteção ajuda a deixá-la tranquila e segura para adormecer.
 - Ajude seu filho a relaxar: diga para a criança deitar e fechar os olhos. Diga para ela respirar devagar, sem fazer força, e prestar atenção no ar entrando e saindo pelo nariz. Diga que você vai contar: que no “1” ele vai puxar o ar com o nariz e no “2” ele vai soltar o ar pelo nariz. Sempre devagar e sem fazer força. Quando o ritmo da respiração estiver bem lento, diga para ele sentir o corpo quentinho e solto na cama, e o sono chegando. Fale com a voz baixa e suave, até que ele adormeça.
- 
- 
- 
- 



9 - LIDANDO COM BIRRAS E IRRITABILIDADE



Quando seu filho estiver muito nervoso ou agitado, não comece uma discussão ou bronca. Ao invés disso, dê um tempo enquanto ele estiver xingando, chorando ou reclamando. Logo depois, dê para ele duas opções: vamos brincar disso ou daquilo?



10 - EVITANDO UM CLIMA PESADO

Evite se queixar ou culpar alguém pelo coronavírus. Esse desabafo pode aliviar um pouco seu estresse, mas se acontecer muito, pode fazer o clima de casa ficar pesado. É melhor conversar com alguém em quem você confie, deixando claro que está precisando de uma força nesse momento.



BIBLIOGRAFIA:

Este material foi elaborado com base nos seguintes trabalhos científicos:

Alvarenga, P.; Cerezo, M. A., Wiese, E. B., & Piccinini, C. A. (2019). Effects of a short video feedback intervention on enhancing maternal sensitivity and infant development in low-income families. *Attachment & Human Development*. doi:10.1080/14616734.2019.1602660

Anjos Filho, N. C. (2019). *O papel das crenças maternas sobre as emoções na socialização emocional dos filhos*. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade Federal da Bahia, Salvador.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020, 395, 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Danese, A., Smith, P., Chitsabesan, P., & Dubicka, B. (2019). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *The British Journal of Psychiatry*, 1-4. doi:10.1192/bjp.2019.244

Diener, E. (2020). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF Publishers. Retrieved from <http://noba.to/qnw7g32t>

Haendel, T. C. C. (2018). *Efeitos de uma intervenção baseada na atenção plena sobre a tolerância ao atraso do reforçador em crianças de educação infantil* (Tese de doutorado, Universidade Federal da Bahia). Recuperado de <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/26735/1/TESE%20TATIANA%20CHAGAS%20CORREIA%20HAENDEL.pdf>

Harvard University, Center on the Developing Child. *A guide to COVID-19 and early childhood development*. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-covid-19-and-early-childhood-development/>

Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of the coronavirus disease (COVID-19) outbreak*. Retrieved from <https://www.unicef.org/documents/briefing-note-addressing-mental-health-psychosocial-aspects-coronavirus-disease-covid-19>

Lins, T. C. S. (2018). *O impacto das práticas de socialização emocional sobre os problemas internalizantes na infância* (Tese de doutorado, Universidade Federal da Bahia). Recuperado de http://www.repositorio.ufba.br:8080/ri/bitstream/ri/26734/3/Tese_Taiane%20Lins.pdf

Oliveira, D. R. (2018). *Crianças em situações de riscos e desastres: atenção psicossocial, saúde mental e direitos humanos* (tese de Doutorado, Universidade de São Paulo). Recuperado de https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-04092018-103504/publico/oliveira_do.pdf

Oliveira, J., & Alvarenga, P. (2015). Efeitos de uma intervenção com foco nas práticas de socialização parentais sobre os problemas internalizantes na infância. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 17(2), 16-32. doi:10.31505/rbtcc.v17i2.747

Paixão, C. (2020). *Controle parental em contextos afetados pelo adoecimento de crianças com fibrose cística* (Tese de doutorado não publicada). Universidade Federal da Bahia, Salvador.

Paixão, C., & Alvarenga, P. (2019). Efeitos de Intervenção na Competência Social de Crianças Sobreviventes de Tumor Cerebral. *Paidéia*, 29, e2914, 1-10. doi:10.1590/1982-4327e2914

Soares, Z. F. (2019). *Adaptação de uma intervenção breve sobre a responsividade de mães de bebês hospitalizados* (Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia).

Recuperado de

https://pospsi.ufba.br/sites/pospsi.ufba.br/files/dissertacao_de_mestrado_zelma_soares.pdf

Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento. (2020). *Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19*.

Recuperado de https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Patrícia Alvarenga - Doutora em Psicologia. Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFBA). Coordenadora do grupo de pesquisa Parentalidade e Desenvolvimento Socioemocional na Infância.

Antonio C. S. Silva - Psicólogo. Especialista em Terapia Analítico-Comportamental. Mestre e Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFBA). Bolsista FAPESB.

Débora G. V. Coutinho - Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFBA).

Luna M. A. Freitas - Psicóloga. Professora da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Especialista em Terapia Analítico-Comportamental. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFBA).

Zelma F. Soares - Psicóloga. Residência Integrada Multiprofissional em Saúde (HUPES/UFBA). Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFBA). Bolsista CAPES.

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO:

Alvarenga, P., Silva, A. C. S., Coutinho, D. G. V., Freitas, L. M. A., & Soares, Z. F. (2020). *As crianças e a COVID-19: 10 dicas simples que ajudam os pais a lidar com o período de isolamento e quarentena*. Salvador: UFBA. Trabalho gráfico: Antonio C. S. Silva. <http://doi.org/10.29327/714442>



Este trabalho está licenciado com uma
Licença [Creative Commons Atribuição-
NãoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

