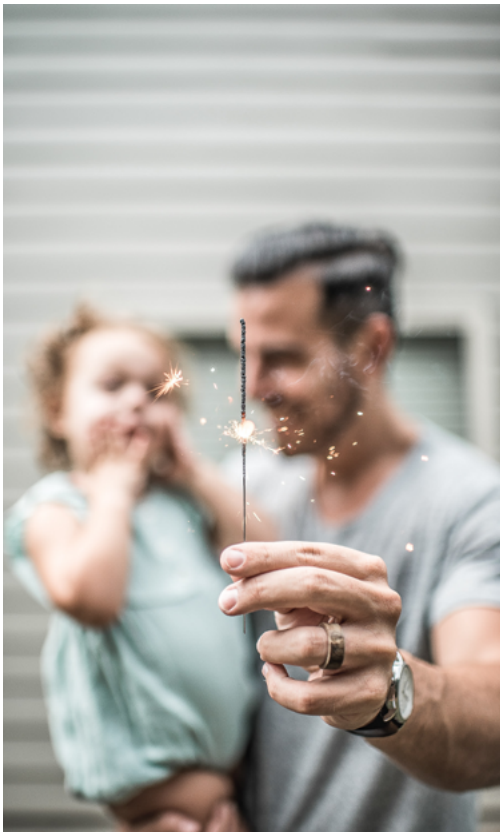
COVID-19

Manual para famílias

Como lidar com o isolamento em contexto familiar



REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

O isolamento e o distanciamento são medidas de afastamento social essenciais e pretendem proteger a população, quebrando a cadeia de transmissão do vírus entre pessoas.

Dada a situação atual de pandemia por COVID-19, este manual desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde através do Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil, do Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida e do Programa Nacional para a Saúde Mental, tem como objetivo apoiar as famílias que se encontram em casa em isolamento.

Neste momento crítico é importante fortalecer os laços em família e gerir momentos de tensão e conflito. As crianças e jovens são vulneráveis às pressões do meio e da própria situação de isolamento. A sua estabilidade, confiança e segurança são afetadas pelo ambiente que as rodeia, onde os laços afetivos, a gestão de exposição a riscos, a comunicação adaptada ao seu desenvolvimento e a prestação de cuidados são fatores de proteção cruciais.

Assim, pais, mães e cuidadores/as devem estar atentas/os e adotar estilos de relação que minimizem o impacto da situação nas crianças e jovens.

Atualizado a 15 de abril

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

INDÍCE

LIDAR COM A VIDA EM FAMÍLIA 4

LIDAR COM EMOÇÕES 5

LIDAR COM O STRESSE COVID-19 6

LIDAR COM A SEPARAÇÃO 7

LIDAR COM AS ROTINAS 8

LIDAR COM A ANSIEDADE NOS JOVENS 9

LIDAR COM REGRAS E LIMITES 10

LIDAR COM O ISOLAMENTO 11

LIDAR COM A SEGURANÇA ONLINE 12

LIDAR COM A VIDA EM FAMÍLIA

Para as famílias que estão em isolamento, é fundamental a organização de uma rotina diária que responda às necessidades de todos/as e que equilibrem momentos de trabalho e de lazer, de interação e autonomia. No entanto, podem gerar igualmente momentos de tensão e de conflito.

Neste fase em especial, devemos estar atentos/as para a adequada gestão destas situações, demonstrando sensibilidade para com o estado emocional do outro.

Os pais que estão em teletrabalho têm, ainda, de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal. A chave está na forma como organizarem os momentos do dia.

Famílias saudáveis respeitam as decisões e o espaço individual de cada um, conversam entre si e desfrutam de momentos de partilha.

LIDAR COM EMOÇÕES

Situações novas e inesperadas, naturalmente podem desencadear grande angústia. Ajude as crianças a encontrar maneiras positivas de expressar sentimentos, como medo e tristeza.

Cada criança tem a sua forma de expressar emoções pelo que é importante respeitar. Às vezes, participar numa atividade criativa, como brincar e desenhar, pode facilitar esse processo.

As crianças sentem-se confortadas se puderem comunicar os seus sentimentos num ambiente seguro e solidário.

Lembre-se de cuidar de si estando atenta/o aos seus estados emocionais e às suas próprias necessidades.

As crianças sentem-se confortadas se puderem comunicar os seus sentimentos

LIDAR COM O STRESSE COVID-19

Em tempos de stresse e crise, é comum que as crianças procurem mais atenção ou demonstrem maior dependência dos pais, mães ou pessoas cuidadoras.

Converse acerca da COVID-19 com as crianças de forma clara e adequada à idade. Se manifestarem preocupação, falar sobre o assunto pode diminuir a sua ansiedade. Esteja atento/a ao seu comportamento e reações emocionais especialmente neste período.

Explique que há um limite de tempo para este isolamento - a noção de início e de fim transmite confiança e esperança.

As crianças observam o comportamento das pessoas adultas em busca de pistas sobre como gerir as suas próprias emoções em momentos difíceis.

Esteja atento/a ao comportamento da criança e às suas reações emocionais

LIDAR COM A SEPARAÇÃO

As crianças devem ficar próximas dos seus pais, mães, cuidadores/as, sempre que tal for seguro, evitando ao máximo períodos de separação.

Se uma criança precisar de ser separada dos seus pais, mães, cuidadores/as, assegure-se de que sejam oferecidos cuidados alternativos apropriados e um acompanhamento continuado por uma pessoa de confiança.

Durante os períodos de separação, deve ser mantido contato regular, como telefonemas ou videochamadas agendadas ou outra comunicação apropriada à idade.

Assegurar que são oferecidos cuidados e acompanhamento alternativos apropriados

LIDAR COM AS ROTINAS

Forneça atividades apropriadas para a idade das crianças, incluindo atividades para a sua aprendizagem.

Na medida do possível, incentive as crianças a continuarem a brincar e socializar, mesmo que apenas dentro da família.

As rotinas contribuem para a organização e segurança das crianças. Mantenha rotinas familiares na vida diária, tanto quanto possível, ou crie novas rotinas.

Com crianças mais novas, pode ser difícil trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão necessitar de flexibilidade na gestão do trabalho.

Se definiram trabalhar durante uma hora e depois ir brincar, cumpram-no. As crianças aprenderão a saber com o que contar e adaptar-se-ão melhor. A elaboração conjunta e consulta do plano diário ajudará a criança a antecipar os momentos do seu dia, o que lhe transmite segurança e promove o cumprimento do que foi definido.

Podem tentar intercalar “turnos” de teletrabalho, para gestão do tempo com as crianças, sem esquecer os momentos de atividade com toda a família.

LIDAR COM A ANSIEDADE NOS JOVENS

As relações de cumplicidade e de intimidade entre pares são uma conquista fundamental do desenvolvimento no sentido da autonomia. Apesar do isolamento garanta que o seu filho/a consegue manter contacto à distância com amigos/as.

O aumento da ansiedade em situações de crise é uma resposta comum, também nos/as adolescentes.

Esta reação manifesta-se, principalmente, por medo e angústia constante e poderá colocar em causa os relacionamentos afetivos e familiares assim como objetivos escolares e projetos futuros.

Converse com o/a jovem acerca da COVID-19 de forma clara e verdadeira. Se manifestar preocupação, falar sobre o assunto pode diminuir a sua ansiedade.

Converse com o/a jovem acerca da COVID-19 de forma clara e verdadeira

LIDAR COM REGRAS E LIMITES

É importante discutir e definir em conjunto as regras a seguir nesta fase de isolamento. Estabeleça limites claros e consistentes, com bom senso, assegurando o seu cumprimento.

Dicas	
1	Reduza o seu nível de stresse, guarde um tempo só para si
2	Dedique momentos de atenção exclusiva para cada criança/jovem
3	Ouça-os/as e valide os seus sentimentos
4	Seja compreensivo/a
5	Reforce os bons comportamentos
6	Emita ordens pela positiva
7	Observe, converse e explique
8	Exija que cumpra regras e seja consistente
9	Seja firme em vez de zangado/a
10	Controle a sua impulsividade
11	Não confunda disciplina com castigo
12	Evite gritos ou violência física
13	Deixe a criança/jovem aprender com as consequências
14	Coordene a definição dos mesmos limites entre os pais/mães/pessoas cuidadoras

Pratique, ninguém nasce ensinado/a. Se errou, peça desculpa.

Em tempos difíceis escute e valide os sentimentos das crianças e jovens
Seja compreensivo/a

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

LIDAR COM O ISOLAMENTO

Aqui ficam algumas **dicas importantes para lidar com esta situação:**

- Aprender a reconhecer os sentimentos e partilhá-los com a família;
- Procurar ser tolerante, respeitando os familiares;
- Manter-se ocupados/as, realizando tarefas em família;
- Controlar a exposição constante às notícias sobre a Covid-19, procurando a informação em fontes oficiais;
- Manter contacto regular com os colegas, amigos, professores via tecnológica;
- Estabelecer rotinas em relação às atividades escolares, alimentação e sono;
- Manter-se em movimento, com períodos de atividade física;
- Promover a alimentação saudável;
- Aproveitar para fazer atividades diferentes, ler um livro, descobrir um hobby.

LIDAR COM A SEGURANÇA ONLINE

Durante esta fase de isolamento em que recorremos mais às tecnologias, deixamos também algumas Cyberdicas de segurança:

- Respeitar os outros;
- Não partilhar informação pessoal ou fotos e vídeos íntimos;
- Manter em segredo as passwords;
- Cuidado ao falar com pessoas desconhecidas, podem não ser quem dizem que são;
- Denunciar situações de violência online;
- Em caso de dúvidas sobre segurança online, pergunte a alguém de confiança.

O que fica online permanece para sempre.

Saber mais em Segurança Online

COVID-19

Em tempos de isolamento a proximidade pode ser positiva. Reforce os laços e construa memórias que valham a pena recordar.

#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde