



Viver numa QUARENTENA

Psicóloga Cristina Cruz

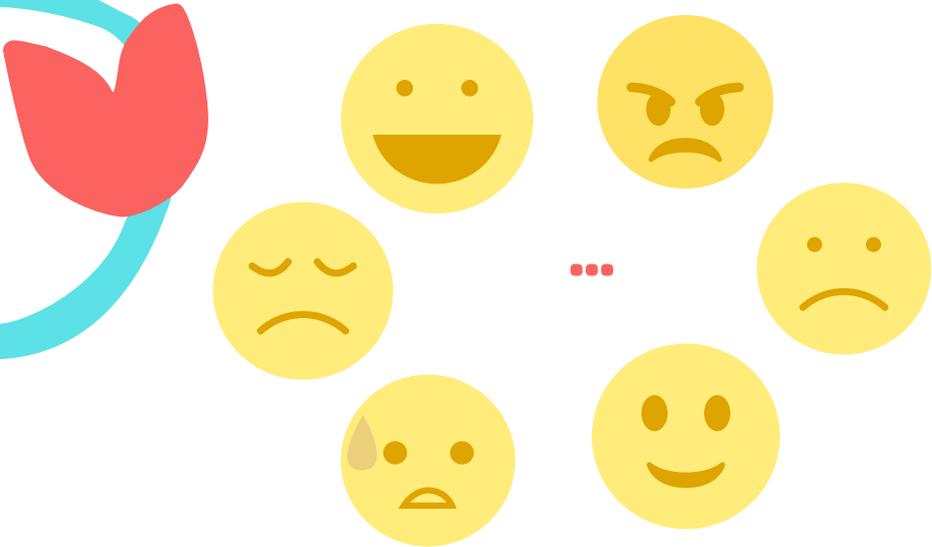


A nossa reacção à pandemia e a reacção dos nossos filhos

As Famílias do Mundo estão-se a tentar adaptar às mudanças no quotidiano causadas pela pandemia do COVID-19.

Com a escola e locais de trabalho fechados, aos pais/profissionais é exigido ajudar as suas famílias a ajustarem-se ao "novo normal", mantendo o ritmo de um momento não pandémico.

Isto inclui tentar manter as crianças ocupadas, sentindo-se seguras e a tentar acompanhar as tarefas escolares da melhor maneira possível. Nada disto é fácil, mas ajuda a manter o foco no que é possível, a fim de reforçar um sentimento de controle e garantir às crianças que elas estão bem e que a situação vai melhorar.



Sentirmo-nos stressados com a pandemia do COVID-19, é um sinal adequado do nosso cérebro.

O stress é uma resposta biológica normal e saudável às ameaças e desafios percebidos. É uma resposta que nos prepara para agir - para nos protegermos a nós e aos nossos entes queridos.

Mas muito stress pode prejudicar a nossa capacidade de raciocinar numa situação; pode colocar-nos em "modo" de luta, fuga ou congelamento, mesmo que não seja uma reação útil.

Tanto quanto possível, queremos ser responsivos em vez de reativos.



Os nossos filhos observam-nos de forma muito atenta e absorvente na forma como nos comportamos e reagimos enquanto esta situação global se desenrola.

Eles estão presentes e vêm a forma como reagimos às notícias, por exemplo quando as escolas fecharam, ou como comunicamos ou gerimos o nosso trabalho face às mudanças inevitáveis que sucedem a uma realidade destas.

Eles estão atentos à forma como reagimos nos momentos em que os tentamos ajudar a atravessar as suas lágrimas e decepções compreensíveis.

Pesquisas mostram que o simples facto de estar na presença de um adulto empático e seguro pode ajudar as crianças a ficarem mais calmas.





Como família, podemos ser "essa base segura", e enfrentar este desafio juntos, ajudando-nos mutuamente a gerir as nossas resposta ao stress quando este não nos está a ajudar a enfrentar uma situação.

Podemos encontrar/criar estratégias que nos ajudem neste processo, é algo em que pais e filhos podem trabalhar juntos.

Tal como no momento em que uma criança faz uma birra. Por muito que tentemos usar argumentos plausíveis, ela não será capaz de responder à lógica!

Uma vez que a sua "energia" diminua, e se foque noutra coisa, a criança respira melhor, acalma-se e nesse momento podemos ajudá-la a pensar na situação.

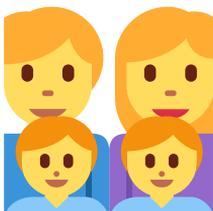


Falar com as crianças, sobre o que se está a passar...

As crianças procuram o adulto para obter orientação sobre como reagir a eventos stressantes como o que vivemos. Assim, reagem de acordo com o que aprendem com o nosso exemplo.

A forma como falamos sobre o COVID-19 pode aumentar ou diminuir o medo dos nossos filhos.

Reconhecer algum nível de preocupação, sem entrar em pânico, é apropriado e pode resultar nas acções necessárias que reduzem o risco de infecção.



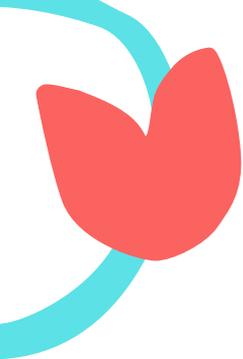
Falar com as crianças, sobre o que se está a passar...

Ensinar às crianças medidas preventivas positivas, conversar com elas sobre os seus medos e dar-lhes uma sensação de algum controlo sobre o risco de infecção pode ajudar a reduzir a sua ansiedade.



Esta pode até ser uma boa oportunidade para sensibilizarmos as nossas crianças para temas como a flexibilidade, cooperação e a compaixão, pois acima de tudo estamos todos a remar para um bem comum maior.

Todos ajustamos os nossos horários diários, equilibrando o trabalho e outras actividades, tornando-nos criativos sobre como usamos o nosso tempo ou apoiamos amigos e família.



Calma, Ouvir e Garantir



Se for verdade, lembre o seu filho que sua família é saudável ou refira apenas que estão a fazer tudo para manter todos em segurança e bem.

Escute com cuidado ou peça que desenhem ou escreva os seus pensamentos e sentimentos e respondam com verdade e segurança. Tente não avaliar (certo/errado, bom/mau), porque estamos a falar de sentimentos.

Explique o **distanciamento social**: ficar longe dos outros até que o risco de contrair o COVID-19 esteja sob controle. Explique que, embora não saibamos quanto tempo levará a estarmos seguros, reduzir o contacto com as pessoas vai diminuir o número de pessoas infectadas.

Enquanto os cientistas tentam encontrar uma vacina, os profissionais de saúde tratam dos doentes, os agentes de autoridade garantem que as leis são cumpridas, e nós, ficamos em casa para também podermos cumprir a nossa parte.



...Calma, Ouvir e Garantir

Estabeleça e mantenha uma rotina diária. Manter um horário regular fornece uma sensação de controle, previsibilidade, calma e bem-estar.

Também ajuda as crianças e outros membros da família a respeitar as necessidades dos outros. Promova o contacto dos seus filhos com os amigos, mesmo que virtualmente.

Identifique projetos que possam ajudar outras pessoas. Isso pode incluir: escrever cartas para os vizinhos ou outras pessoas que possam ficar retidas em casa ou para profissionais de saúde; enviando mensagens positivas.

Ofereça muito amor e carinho.





Digital: os ecrãs e as tecnologias



Estamos numa era em que o digital é parte integrante, e sabemos que estes instrumentos são infalíveis para distrair miúdos e graúdos. É, no entanto, imprescindível que o acesso a este tipo de tecnologias seja supervisionado.

Observar atualizações contínuas do COVID-19 pode aumentar o medo e a ansiedade, principalmente em crianças pequenas.

Dissipe boatos e informações imprecisas. Explique ao seu filho que muitas histórias sobre COVID-19 na internet podem incluir rumores e informações imprecisas. As crianças mais velhas, em particular, podem receber grandes quantidades de informação on-line e de amigos, que contêm imprecisões.

Converse com seu filho sobre informações factuais sobre doenças, e de fontes fidedignas.



Tempo para Conversar

Dê liberdade aos seus filhos para fazerem perguntas, e responda com sinceridade, sem grandes detalhes: **Seja Honesto e Preciso.**

Pode haver dificuldade em partilhar as preocupações/medos por estarem confusas ou não querer preocupar os pais/cuidadores.

- Dê tempo ao seu filho para digerir a informação que tem e disponibilize-se para falar quando ele precisar.

Crianças mais novas absorvem informações assustadoras em ondas. Eles ouvem, fazem perguntas, ouvem, vão brincar e depois repetem tudo de novo.

Sempre que uma criança sente que pode controlar algum aspecto da sua vida, ela vai-se sentir mais confiante e segura.

Informação simples de segurança:

Esta doença espalha-se entre pessoas que estão em contato, quando uma pessoa infectada tosse ou espirra, ou quando alguém toca em objetos ou superfícies infectados.



Explicar de acordo com a idade

1º Ciclo: Forneça informações breves e simples com garantias de que os adultos estão lá para ajudar a protegê-los e a cuidar deles. Dar exemplos dos passos que fazem todos os dias para evitar contaminação e permanecer saudáveis, como lavar as mãos.

2º e 3º Ciclos: Esta faixa etária geralmente é mais sincera ao fazer perguntas, por isso, podem precisar de ajuda para separar a realidade do boato e da fantasia. Discuta os esforços que os profissionais fazem para garantir o isolamento social e como Portugal está a conseguir responder de forma adequada às exigências do momento, havendo um controlo dos casos infectados.

Ensino Secundário: As questões podem ser discutidas com mais profundidade. Encaminhe-os para fontes de informação apropriadas

Forneça informações honestas, precisas e factuais. Envolve-os na tomada de decisões sobre planos familiares, programação e ajuda nas tarefas domésticas.

Incentive os seus filhos a verbalizar pensamentos e sentimentos - Seja um bom ouvinte!



Sinais de Alerta

Mesmo havendo sinais de ansiedade como dificuldade em dormir ou em concentrar-se, com o apoio dos pais, a maioria das crianças consegue fazer uma boa gestão deste tipo de experiências.

No entanto, como cuidadores, devemos estar alerta para reacções mais intensas onde poderá ser necessário entrar em contacto com um profissional. Se a criança exibir mudanças significativas de comportamento ou qualquer um dos seguintes sintomas por mais de 2 semanas, poderá ser importante procurar ajuda profissional:

Pré-escolar e 1º ciclo: chuchar no dedo, urinar na cama, apegar-se aos pais, distúrbios do sono, perda de apetite, medo do escuro, regressão no comportamento ou recusa escolar.

2º e 3º Ciclos: irritabilidade, agressividade, pesadelos, recusa escolar, baixa concentração, recusa de atividades ou isolamento dos amigos.

Adolescentes - distúrbios do sono e da alimentação, agitação, aumento de conflitos, queixas físicas, comportamento disruptivo e pouca concentração.



Estratégias que podem ajudar em momentos de stress:

Respirar

Quando estamos ansiosos ou chateados, a nossa frequência cardíaca aumenta e a nossa respiração torna-se mais superficial. Quando respiramos fundo, enviamos uma mensagem de volta ao cérebro: "Está tudo bem, posso acalmar-me".

A respiração profunda redefine o sistema nervoso central e ajuda-nos a responder com as ideias mais claras.

A respiração profunda pode ajudar a acalmar a tempestade, de forma um pouco mais rápida.





Como?

Apagar as Velas:



Com seu filho, tente fingir que seus dedos são velas de aniversário e assopre um a um.

Ou



Crie um "amigo da respiração":

Deite-se de costas, coloque o peluche favorito dele em cima da barriga e observem-no a mover-se lentamente para cima e para baixo enquanto inspira e expira.

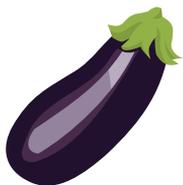
OU

Crie um "Frasco da Calma":

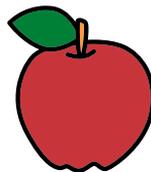


O objectivo é a criança distrair-se com a tinta e os brilhantes a moverem-se dentro do recipiente. Assim, eles concentram-se no vidro, mudam o foco de atenção o que faz com que respirem de forma mais calma, ficando mais tranquilos.

Façam isto juntos em família - é divertido e útil para todos.

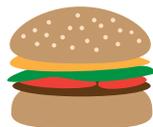


Comer



A fome afeta o humor. Quando não comemos por um tempo, o açúcar no sangue diminui, e isso desencadeia a libertação de hormonas, incluindo cortisol e adrenalina - as mesmas que são libertadas durante uma resposta ao stress.

Às vezes, um lanche é exatamente o que os nossos filhos precisam para melhorar a sua regulação emocional. Em horários previsíveis a cada dia, tente fazer um lanche saudável com o seu filho.





Dormir



Independentemente da idade da criança, a rotina é fundamental, e não é só para o sono. Ter uma rotina regular ajuda no sono, mas ajuda a que as nossas crianças estejam mais calmas e tranquilas (dentro do possível).

A Academia Americana de Sono recomenda que as crianças entre os 3 e os 5 anos durmam cerca de 10h a 12h a cada 24horas. Para crianças entre os 6 e os 12 anos, as recomendações são de 9h a 12h em 24h.

A rotina permite que as hormonas do nosso ritmo circadiano saibam quando se produzir, o que facilita este processo.

A rotina não tem de ser igual à da escola, mas é importante que seja criada (de forma realista) e a cima de tudo é importante que a família a consiga cumprir.

Por exemplo, defenir um intervalo razoável para as refeições e para os sonos.

É tão importante a hora de deitar como a de acordar



Exercício Físico



A necessidade de movimento é intrínseca aos pequenos corpos, mas também os corpos grandes precisam se mover.

“O exercício é das coisas mais transformadoras que podemos fazer pelo nosso cérebro” porque o exercício melhora o nosso humor, foco e até a cognição.

Ajuda-nos a ser responsivos em vez de reativos.

"Quando as crianças correm, o cérebro é invadido por diversos neuroquímicos, neurotransmissores e endorfinas ... Os adultos também precisam disto ...

Por isso, é importante organizar actividades para intercalar com as restantes tarefas do dia-a-dia (escola, brincadeira livre, etc).



Exercício Físico



Mesmo que seja apenas um exercício para cima e para baixo nas escadas, uma gincana dentro de casa ou um passeio higiénico ao redor do quarteirão.

Se tiverem espaço exterior (pátio ou jardim) abusem de atividades ao ar livre. Se não tiverem, percam o amor à arrumação e procurem fazer atividades diferentes

Fazer exercício torna-nos mais produtivos no nosso trabalho e permite aumentar o tempo de atenção e concentração das crianças.





Autora

O meu nome é Cristina Cruz, sou Psicóloga Educacional, formada pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada em 2008.

Tenho como objectivo principal ajudar crianças e as suas famílias a enfrentar os seus desafios, sejam eles emocionais, cognitivos ou sociais.

Espero que este Ebook possa ajudar a cumprir essa tarefa, face às dificuldades que enfrentamos.



Bibliografia



- "COVID-19 Como Evitar e Resolver conflitos em situação de Isolamento" - Ordem dos Psicólogos Portugueses
- "Como sorrir em tempos de isolamento social" - Manual para crianças - Projecto Adamastor
- "Mental Health And COVID-19" – Information And Resources - Mental Health America
- "Pandemics "- APA (American Psychological Association)
- "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)" - Centers for Disease Control and prevention
- "How to talk to your children about Coronovirus" - for parents