



# CONSIDERAÇÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19)

## DICAS PARA CUIDADORES DE CRIANÇAS

- 01** Ajude as crianças para que encontrem formas positivas de expressar sentimento de tristeza ou medo. Cada criança tem o seu jeito de expressar emoções. Às vezes propor atividades criativas, como jogos, desenhos ou pintura pode facilitar este processo. As crianças tendem a se sentir mais aliviadas quando podem expressar e comunicar seus sentimentos mais incômodos num ambiente seguro que ofereça suporte.
- 02** Procure manter as crianças próximas de seus responsáveis, caso isso seja considerado seguro, e evite separar crianças de seus cuidadores tanto quanto possível. Se uma criança precisar ser separada de seu cuidador por um tempo maior, assegure-se de que ela esteja sendo cuidada e acompanhada pela rede de Serviço Social. Além disso, garanta que durante o período de separação, seja ofertado o contato regular com membros da família como for possível, seja através de ligações telefônicas a cada dois dias, chamadas de vídeo ou outros meios mais apropriados conforme a idade.
- 03** Mantenha rotinas diárias em família tanto quanto possível, principalmente se as crianças estiverem confinadas em casa. Busque propor atividades que engajem as crianças de acordo com a sua idade. Sempre que possível, encoraje-as a seguir brincando e socializando com outras pessoas, mesmo que restrita ao círculo familiar em casos de isolamento físico.
- 04** Durante períodos de crise e estresse, é comum que crianças procurem por maior vínculo e sejam mais demandantes dos pais ou responsáveis. Converse com elas sobre o COVID-19 de forma honesta e direta, com informações condizentes com a idade em que se encontram. Se a criança demonstra preocupações, procurar formas de refletir juntos sobre estes sentimentos ajuda a diminuir a ansiedade. As crianças costumam observar o comportamento dos adultos e como adultos lidam com suas próprias emoções; dando pistas sobre como elas devem manejar as suas próprias emoções em momentos difíceis.