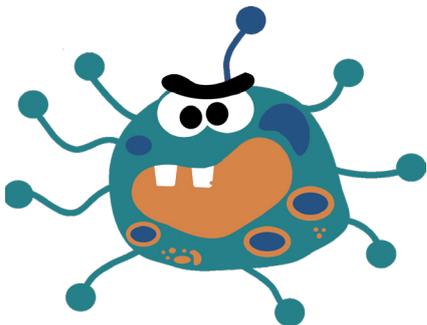


PELA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS EM ISOLAMENTO



Aos cuidadores das crianças em isolamento

Num período de pandemia, onde uma das medidas de contenção de propagação da **COVID-19** exige a restrição de contactos sociais, incluindo o encerramento das escolas, milhares de crianças portuguesas ficarão em situação de isolamento. Isto implica uma permanência no lar que deve ter em conta medidas de promoção da saúde mental para minorar o impacto da situação atual. Para isso, enquanto médicos de Psiquiatria da Infância e da Adolescência julgamos ser essencial compilar algumas medidas para ajudar as crianças nesta situação:

- 1 Reforcem a noção de segurança.** Expliquem às crianças o que se passa e o porquê de um isolamento. Respondam às perguntas, medos e preocupações. Procurem informação em fontes seguras e evitem notícias alarmantes. Adequem o discurso à idade da criança e usem linguagem simples e um tom calmo.
Mantendam as rotinas. Para qualquer criança é essencial a manutenção das horas de sono, do número de refeições, de uma dieta equilibrada, da toma da medicação habitual, do tempo para brincar e para trabalhar/estudar/ajudar em casa, do tempo mínimo de ecrãs, dos hábitos de higiene, dos rituais familiares.
- 3 Promovam a atividade física.** Mesmo em casa, sejam ativos. Corram, saltem, subam e desçam escadas...
Tentem manter a exposição solar. Na janela, na varanda, no terraço, procurem pelo menos 10 minutos de exposição à luz solar.
- 5 Mantenham contactos sociais à distância.** Utilizem os dispositivos eletrónicos para manter os contactos com familiares e amigos, para menor noção de isolamento.
Planeiem o dia. Incluam atividades de lazer e atividades de estudo. Deixem que as crianças vos ajudem nas atividades da casa.
- 7 Ajudem na gestão da ansiedade.** Façam exercícios de relaxamento com as crianças, pratiquem exercícios de respiração profunda, mantenham atividades prazerosas ao longo do dia, ofereçam suporte. Não mediquem sem prescrição médica.
Sejam pacientes. Em situação de crise e de incerteza as crianças podem exigir mais atenção e ficar mais tristes ou irritadas. Ofereçam apoio e conforto. Se possível, alternem com outro cuidador e tenham tempo de descanso.
- 9 Evitem o contacto com populações de risco.** Suspendam visitas aos avós, reuniões familiares ou com amigos, festas de anos... Mas expliquem sempre o porquê desta medida.
Evitem o serviço de urgência. Recorram ao hospital apenas em situações inevitáveis.
- 11** Na suspeita de infeção por COVID-19 ligue para a linha SNS24 e siga as recomendações.

Durante a pandemia, mas em qualquer situação de crise, a resposta e a atitude dos cuidadores é essencial ao bem-estar da criança. Por isso, cuidem também da vossa saúde mental e física e **respeitem as normas de proteção e de contenção.**

links úteis para clicar

CDC WHO AACAP 1 AACAP 2 NCTSN NPR ORDEMPSIC 1 ORDEMPSIC 2 PÚBLICO VÍDEO