

SAÚDE MENTAL


CRIANÇAS E ADOLESCENTES & COVID19

ORIENTAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES REFERENTES AOS POSSÍVEIS
IMPACTOS EMOCIONAIS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA DECORRENTES DO
ISOLAMENTO SOCIAL E PANDEMIA COVID19



COMPORTAMENTO INFANTO-JUVENIL

Alterações bruscas na rotina, privação da socialização com colegas, percepção de que os pais estão preocupados, problemas econômicos, conflitos familiares, notícias negativas que envolvem perigo e morte, dentre outras, podem provocar alterações importantes no comportamento e humor de crianças e adolescentes.



Como muitos deles não conseguem comunicar em palavras seus sentimentos podem se utilizar de outros recursos para expressar o mal-estar, por isso é importante estar atento à alguns sintomas.


ATENÇÃO AOS SINTOMAS

- Mudanças extremas no padrão de comportamento;
- Choro ou irritação excessiva em crianças pequenas;
- Hábitos irregulares de sono (excesso ou privação);
- Preocupação ou tristeza excessiva;
- Mudança nos hábitos alimentares (comer em excesso ou inapetência);
- Sintomas físicos como dores de cabeça ou gastrointestinais;
- Apatia ou perda de interesse em atividades prazerosas;
- Dificuldade de atenção e concentração;
- Uso de substâncias psicoativas em adolescentes (álcool, cigarro e/ou outras drogas);
- Agitação excessiva.

COMUNICAÇÃO A(E)FETIVA

Exerça a empatia e escute com atenção a visão deles sobre a situação;

- Procure estabelecer uma comunicação afetiva e paciente, dedicando tempo adicional;
- Busque coerência entre sua fala e suas expressões não verbais. Mantenha uma fala respeitosa e gentil;
- Dê respostas simples, sem detalhes excessivos ou que possam causar medo;
- Tente conversar mantendo a mesma altura e contato visual, com linguagem simples e adequada para a idade da criança;
- Tente envolvê-las em atividades lúdicas ou simples conversas que sejam de seu interesse;



CIRCULAÇÃO DE AFETOS

- Ofereça abertura para que eles possam expressar seus sentimentos e dúvidas em um ambiente acolhedor e de apoio mútuo;
- Permita-lhes que se sintam tristes e escute sem julgar seus medos e reflexões;
- Lembre-as regularmente de que estão seguras;
- Explique que não são culpadas pelas coisas que estão acontecendo;
- Resgate seus potenciais e recursos próprios para lidar com essas situações.
- Saiba quais são e apoie estratégias positivas. Ajude-as a evitar estratégias negativas;



A IMPORTÂNCIA DA ROTINA

- Procure manter uma rotina diária organizada, adequada as necessidades das crianças e adolescentes;
- Considere as particularidades deste momento;
- Limite a exposição da família a notícias;
- Estimule hábitos alimentares saudáveis e ingesta adequada de líquidos;
- Incentive hábitos de higiene como forma de autocuidado;
- Propicie momentos de lazer, como brincadeiras e relaxamento em família;
- Busque criar um ambiente emocionalmente saudável e tente organizar um dia de cada vez;



COMPROMISSO COLETIVO E AUTOCUIDADO

- Ajude a criança a entender que estamos compromissados em proteger as pessoas de mais idade e mais fragilizadas;
- Crianças maiores e adolescentes geralmente podem ajudar em situações de crise. Encontrar maneiras seguras de contribuir na crise pode ajudá-las a sentir maior controle da situação;
- Aproveite esta situação de isolamento para desenvolver valores coletivos nas crianças e adolescentes. Envolver as nas atividades prioritárias do dia a dia e necessidades básicas da casa;
- Fortalecimento da rede. Procure manter contato com pessoas importantes para a criança, por meios como chamada de vídeo ou ligações, buscando minimizar os efeitos do distanciamento social

SERVIÇOS DE SUPORTE DISPONÍVEIS NO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

- **Dúvidas sobre Coronavirus?**

Alô Saúde

Telefone: 0800 333 3233

www.alosaudefloripa.com.br

- **Acolhimento e cuidado continuado com equipe de saúde da família e profissionais de saúde mental, considerando classificação de risco e gravidade**

Centros de Saúde

www.sus.floripa.br/contatoscs

- **Atendimento de crianças e adolescentes em sofrimento psíquico grave, até 18 anos:**

Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPSi)

Telefones: 3324-1399 / 3228-6095

SERVIÇOS DE SUPORTE DISPONÍVEIS NO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

- **Atendimento de urgência e emergência:**

Hospital Infantil Joana de Gusmão (HI)
Telefone: (48) 3251-9000

Hospital Universitário (HU) UFSC
Telefone: (48) 3721-9100

UPA - Unidade de Pronto Atendimento Norte
Telefone: (48)3261 0614/ 3261 0616/ 3261 0613/

UPA - Unidade de Pronto Atendimento Sul
Telefone: (48) 3239 1701

UPA - Unidade de Pronto Atendimento Continente
Telefone: (48) 3039-7535



SERVIÇOS DE SUPORTE DISPONÍVEIS NO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS



- **Defesa e promoção os direitos das crianças e adolescentes:**

Conselho Tutelar
Disque 100 – Denúncia Nacional
0800 643 1407 - Denúncia Florianópolis

Centro de Referência em Assistência Social (CRAS)
Telefone SMAS: (48) 3213-5580



6ª Delegacia de Polícia Criança/Idosos
Telefone: (48) 3665-6528
Email: 6dpcapital@pc.sc.gov.br





O BRINCAR E A DESCOBERTA DO EU

“É no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu” (Winnicott).

NASF-AB Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica Distrito Sanitário Norte

Adriana Satie Funaki

Psicóloga | CRP 12/08405

Mariana Spessatto Minuzzi

Residente em Psicologia | CRP-12/17795

Daniel Dall'igna Ecker

Residente em Psicologia | CRP 12/18496

Referências

Organização Mundial da Saúde, (2015). Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra.

Mattos, Laura; (2020). Veja como ficar atento á saúde mental das crianças durante o isolamento. Folha de São Paulo: SP.

Federación Latinoamericana de Sociedades del Sueño (2020). Consenso da América Latina, baseado nas recomendações da APA e OMS para enfrentar as consequências psicológicas da pandemia COVID-19.

Winnicott, D. W. (1971/1975). O brincar e a realidade. Trad. José Octavio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago.