

# AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O STRESSE DURANTE O SURTO DE COVID-19



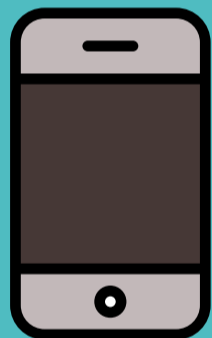
AS CRIANÇAS PODEM RESPONDER AO STRESSE DE MANEIRAS DIFERENTES. POR EXEMPLO, PODEM PEDIR MAIS COLO; MOSTRAREM-SE MAIS DEPENDENTES, ANSIOSAS, AGITADAS OU ZAN-GADAS; ISOLAREM-SE, FAZEREM XIXI NA CAMA, ETC.

RESPONDA ÀS REACÇÕES DA CRIANÇA SENDO COMPREENSIVO E MOSTRANDO APOIO, ESCUTANDO AS SUAS PREOCUPAÇÕES E DANDO-LHE UMA DOSE EXTRA DE ATENÇÃO E CARINHO.

AS CRIANÇAS PRECISAM DO AMOR E DA ATENÇÃO DOS ADULTOS DURANTE PERÍODOS DIFÍCEIS. DÊ-LHES MAIS TEMPO E ATENÇÃO.

LEMBRE-SE DE ESCUTAR O(S) SEU(S) FILHOS, FALE COM ELES COM CARINHO E TRANQUILIZE-O(S).

SE POSSÍVEL, CRIE OPORTUNIDADES PARA A CRIANÇA BRINCAR E RELAXAR.



PROCURE MANTER AS CRIANÇAS PRÓXIMAS DOS SEUS PAIS/FAMILIARES E EVITE, NA MEDIDA DO POSSÍVEL, SEPARÁ-LAS DOS SEUS CUIDADORES. SE A SEPARAÇÃO OCORRER (POR EXEMPLO, HOSPITALIZAÇÃO) GARANTA QUE EXISTE UM CONTACTO REGULAR (POR EXEMPLO, VIA TELEFONE) E MANTENHA A CRIANÇA TRANQUILA E SEGURA.

TANTO QUANTO POSSÍVEL, MANTENHA AS ROTINAS E OS HORÁRIOS HABITUAIS OU AJUDE A CRIAR NOVAS ROTINAS NO NOVO AMBIENTE, INCLUINDO MOMENTOS DE APRENDIZAGEM/ESCOLA E TEMPO PARA BRINCAR E RELAXAR EM SEGURANÇA.



APRESENTE FACTOS SOBRE O QUE SE PASSOU, EXPLIQUE O QUE SE PASSA AGORA E DÊ-LHE(S) INFORMAÇÃO CLARA SOBRE COMO REDUZIR O SEU RISCO DE INFECÇÃO PELO COVID-19 COM PALAVRAS ADAPTADAS À SUA IDADE, GARANTINDO QUE AS COMPREENDEM.

DE UMA FORMA TRANQUILIZADORA, OFEREÇA INFORMAÇÃO SOBRE O QUE PODE ACONTECER (POR EXEMPLO, SE UM FAMILIAR E/OU A PRÓPRIA CRIANÇA SE COMEÇAREM A SENTIR MAL, TERÃO DE IR PARA O HOSPITAL DURANTE ALGUM TEMPO E RECEBER AJUDA DOS MÉDICOS, QUE OS VÃO AJUDAR A SENTIR-SE MELHOR).