

# Saúde Mental



@alunoscontraocorona

**DAS CRIANÇAS DURANTE  
O ISOLAMENTO SOCIAL**

- A mudança de rotina e situação de isolamento é **estressante** para todos nós, mas principalmente crianças e adolescentes.

PERMANEÇAM  
JUNTOS E UNIDOS!



A maneira como enfrentam  
isso depende muito da  
conduta e manejo dos pais!



Isso causa **elevação dos hormônios do estresse** (cortisol e adrenalina) na infância:

- A curto prazo: transtornos do sono, irritabilidade, piora da imunidade, medos.
- A médio e longo prazo: atrasos no desenvolvimento, transtorno de ansiedade e depressão, queda no rendimento escolar e estilo de vida pouco saudável na vida adulta.

**POR ISSO, A SBP E A ABENEPI  
FORMULARAM DICAS DE COMO  
LIDAR COM A SITUAÇÃO ATUAL!**



- Dialogar de forma sincera e com linguagem adequada sobre a situação atual, expondo de forma tranquila as informações e destacando que podemos esperar bons desfechos.



POSTAMOS UM VÍDEO EXCELENTE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE SOBRE ISSO NO NOSSO FEED!



- Discutir em família o papel de cada um nas responsabilidades da casa, podendo **incluir** as crianças em atividades, com devido suporte e supervisão.



- Realizar o planejamento de agenda dos filhos junto com eles, incentivando-os a organizar horários equilibrados, incluindo:

## 1. Horário de estudo

Para as escolas com atividades: encorajar a seguir o cronograma.

Para as escolas sem atividades: reservar um momento destinado a manter as atividades escolares, já que não é férias e sim uma medida preventiva.



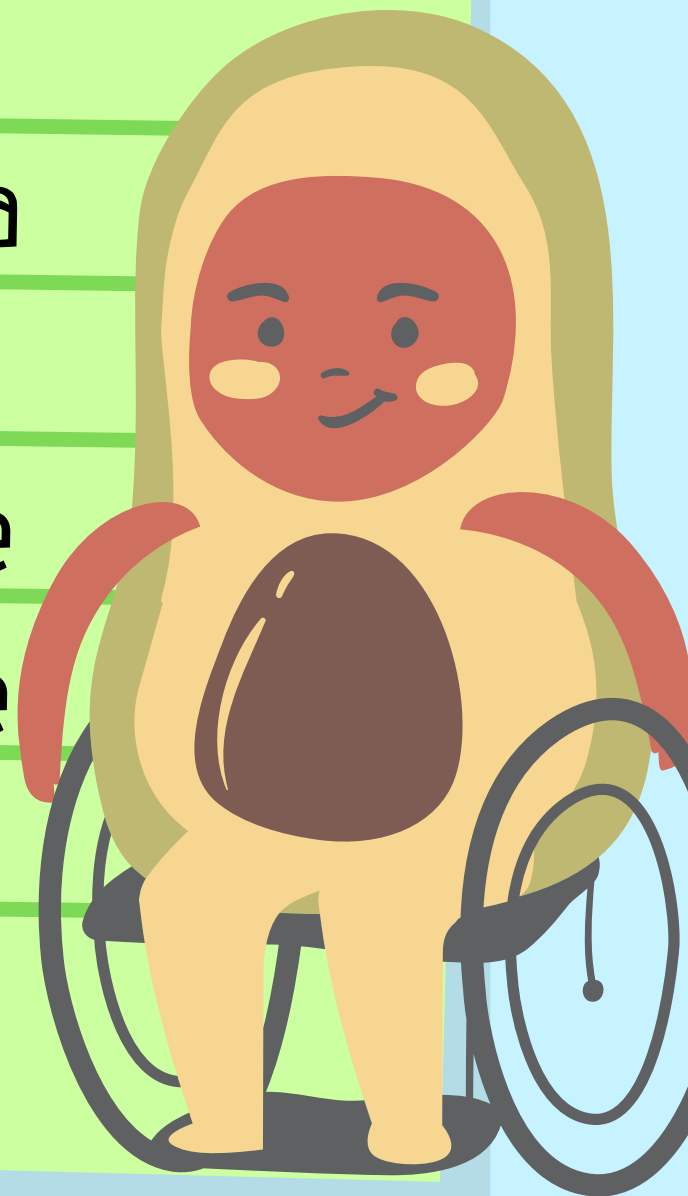


## 2. Atividades físicas

Manter uma rotina de exercícios, se possível em área aberta.

3. Horários limitados para uso de telas

4. Tempo de ócio que permita reflexões e brincadeiras



- Não cobrar perfeccionismo nem das crianças nem de si mesmo
- Estimular contato com amigos e parentes (especialmente com idosos, para tranquilizar quanto ao bem estar deles)
- Estimular leitura
- Organizar momentos em família





- Cuidar da própria saúde mental e ser modelo de comportamento (evitando, por exemplo, um excessivo tempo de tela).
- Manter a alimentação e ingestão de líquidos adequadas.
- As informações na mídia são para adultos, e cabe aos pais limitar o acesso e repassá-las de forma adequada.





@alunoscontraocorona

# SINAIS DE ALERTA:

- Mudança extrema de comportamento
- Fome e sono em excesso ou muito reduzidos
- Apatia frente a atividades antes prazerosas
- Sinais físicos causados pelo estresse (dor de cabeça, problemas intestinais...)
- Ideação suicida
- Auto-mutilação

**NESSES CASOS, PROCURE AJUDA PROFISSIONAL!**

## FONTES:

- Associação Brasileira de Neurologia e Psiquiatria Infantil e Profissões Afins (ABENEPI) [homepage na internet]. Como Manter A Saúde Mental Das Crianças E Suas Famílias Na Quarentena [acesso em 27 de abril 2020]. Disponível em: <https://www.abenepi.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-das-criancas-e-suas-familias-na-quarentena/>.
- Sociedade Brasileira de Pediatria [homepage na internet]. Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19 [acesso em 27 de abril 2020]. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/22420c-NAlerta\\_Pais\\_e\\_Filhos\\_em\\_confinamento\\_COVID-19.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf)