

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.



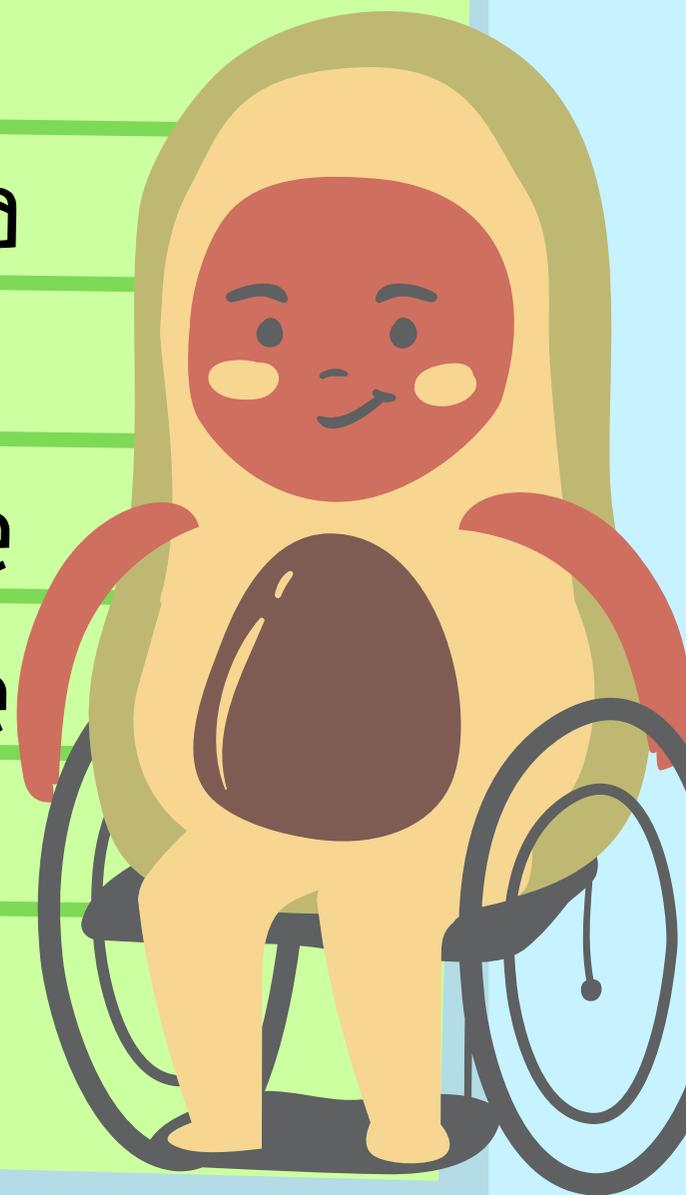


2. Atividades físicas

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