



## **Como abordar a mudança e a incerteza com as crianças**

Acompanhar elementos em mudança é difícil o suficiente para os adultos. Para as crianças, que têm níveis variados de maturidade e compreensão, pode ser ainda mais desafiador.

É por isso que a comunicação aberta e ouvir são tão importantes agora.



Se você tem uma criança ou adolescente em sua vida, considere estas dicas para ajudá-los a desenvolver compreensão e resiliência. São ótimas para pais, professores, babás e outros adultos de confiança.

**Comece ouvindo.** Antes de dar informações ou conselhos, certifique-se de não fazer suposições sobre o que a criança já sabe ou como está se sentindo. Ouça seu filho, dê-lhe espaço para falar e evite fazer muitas perguntas, pois isso pode parecer sufocante. Valide os sentimentos da criança e responda a quaisquer perguntas que ela tenha.<sup>1,2</sup> Não há problema em dizer “não sabemos” se a ciência ainda não definiu um tópico.<sup>2</sup> Se a criança está tendo problemas para falar sobre como se sente, incentive-a a usar arte ou registrar as emoções em um diário.<sup>3</sup>

**Seja honesto e aberto.** Especialmente para crianças em idade escolar, ouvir sobre seus próprios sentimentos pode ser útil. Embora você não queira preocupá-las, compartilhar alguns pensamentos e sentimentos pode ajudá-las a sentir que não estão sozinhas. Também pode mostrar a elas que nem sempre precisam fingir que está tudo bem ou esconder seus sentimentos. Compartilhe também as maneiras pelas quais você está lidando com a situação.<sup>3</sup>

**Mantenha uma rotina.** Em tempos em que muito pouca coisa parece “normal”, as rotinas podem ser ainda mais reconfortantes do que o normal para as crianças. Se elas estiverem fazendo aulas on-line, certifique-se de que ainda acordem no horário e sigam o calendário escolar normal.<sup>3</sup> Inclua intervalos para brincar e, se o tempo permitir, incentive-as a tomar um pouco de ar fresco. Inclua também exercícios, bastante sono e refeições saudáveis na rotina.<sup>4</sup>

**Ensine a criança a se acalmar** Assim como você pode escolher uma corrida solo, um banho quente ou meditação para limpar sua mente quando estiver estressado, as crianças podem encontrar maneiras de se acalmar. Para algumas, uma distração como desenhar ou construir um forte de cobertores pode funcionar. Para outras, abraçar seu bichinho de pelúcia favorito ou passar algum tempo ao ar livre pode ser calmante. Incentive-as a encontrar maneiras de relaxar quando a incerteza parecer estressante.<sup>5</sup>

**Saiba quando obter ajuda.** Depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental são comuns em tempos “normais”. Se a criança estiver

apresentando sintomas ou tiver problemas para lidar com mudanças, procure ajuda profissional. Seu programa de assistência ao funcionário pode conectá-lo a um terapeuta licenciado.<sup>5</sup>



Resiliência é uma habilidade que pode ser aprendida e agora é um ótimo momento para ajudar as crianças a descobrirem como controlar o estresse, a ansiedade e os sentimentos de incerteza. Mas mesmo as pessoas mais resilientes ainda experimentam emoções difíceis. Esteja presente para seu filho e tente manter uma perspectiva positiva.<sup>4</sup> Tranquilize seu filho de que seus sentimentos são válidos. Em seguida, desligue as notícias por algum tempo e faça uma pausa. Fazer algum exercício, jogar ou ler juntos são ótimas maneiras de passar o tempo juntos.



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Disponível em: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1º de julho de 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Disponível em: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.

**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.