

# COVID-19 (coronavírus)

## Dicas para ajudar as crianças durante uma quarentena

---

As pessoas lidam com o estresse de diferentes maneiras, e crianças e adolescentes podem responder mais intensamente do que outros. Ajudar seu filho a aprender maneiras de gerenciar o estresse é importante especialmente dado o recente surto da doença de coronavírus 2019, ou COVID-19.

É importante que os pais reconheçam quando seus filhos podem estar passando por estresse. Os sinais podem incluir:

- Mudanças na alimentação ou no sono
- Consumo de álcool, tabaco ou outras drogas
- Agindo com muito apego, retraído ou ansioso
- Problemas para prestar atenção ou se concentrar
- Dores de cabeça ou outras dores no corpo sem explicação
- Abandonar a escola ou atividades que eles costumavam desfrutar
- Regressão de comportamento, como fazer xixi na cama
- Choro excessivo ou irritabilidade, bem como “dramatizar”, como explosões de raiva

Se você e sua família estão em quarentena — seja quarentena autoimposta ou não — aqui apresentamos algumas dicas para ajudar seus filhos durante esse tempo.

1. **Compartilhe informações.** Converse com seus filhos sobre covid-19 explicando as coisas em seu nível. Ouça e responda qualquer pergunta que eles possam ter.
2. **Ajude-os a se sentirem seguros.** Seja tranquilizador quanto à segurança deles. Valide seus sentimentos - não tem problema se sentir chateado. Você também pode compartilhar como gerencia o estresse para ajudá-los a aprender com você.
3. **Defina limites.** Limite a exposição à cobertura de notícias, isso inclui as mídias sociais. Certifique-se de que seus filhos saibam que podem fazer perguntas a qualquer momento.
4. **Crie rotinas regulares.** Se houver um fechamento da escola, estabeleça um cronograma regular para a aprendizagem, certificando-se de incluir atividades divertidas, também.
5. **Seja um bom exemplo.** Mostre aos seus filhos maneiras de se manterem saudáveis durante uma quarentena. Mantenha hábitos alimentares saudáveis, e tenha bastante descanso e atividade física.
6. **Mantenha-se conectado.** Estabeleça como você se comunicará com amigos e familiares através dos métodos disponíveis: mensagens de texto, chamadas telefônicas, internet ou até mesmo através de cartas pelo correio.

Se você está preocupado sobre como o estresse pode estar afetando seu filho, consulte o pediatra para receber orientação.

**Fontes bibliográficas:**

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

**Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. 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. Este programa e seus componentes talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a exclusões de cobertura.