

Ficha 5

Crianças

Sabendo que as crianças possuem uma forma particular de compreender o mundo e expressar seus sentimentos, é necessário pensar estratégias adequadas para esse público.

- Cada idade e cada criança terá sua maneira de se expressar. Busque maneiras adequadas a cada uma delas, se valendo de recursos lúdicos, jogos e desenhos, por exemplo. As crianças ao se sentirem seguras e apoiadas, sentem-se aliviadas ao poderem se expressar e se comunicar;
- Quando possível, mantenha as crianças próximas da família. Se há necessidade de separá-lo, assegure-se de haver um ambiente preparado e busque formas de contato entre a criança e a família em tempos determinados;
- Para crianças que devem ficar em casa, tente manter rotinas familiares do cotidiano, com organização de atividades que incluam também as de aprendizagem. Incentive as crianças, caso tenham idade, de manter a socialização, ainda que virtualmente, com os amigos;
- As crianças conseguem perceber o ambiente de crise e estresse e podem querer mais atenção. Fale em linguagem adequada sobre o que está acontecendo. Reações como urinar na cama, pedir para dormir com os pais ou voltar a chupar o dedo podem ocorrer nesse momento de tensão. Acolha esses comportamentos, converse sobre o que está percebendo e possibilite novos caminhos de elaboração.
- Limite a exposição da criança às notícias divulgadas pela mídia. As crianças podem interpretar de uma forma distorcida o que estão escutando e vendo e podem sentir-se assustadas sobre algo que não entendem.
- É importante que os pais e/ou cuidadores desenvolvam estratégias para lidar com as próprias angústias e tensões. O estresse dos pais pode levar a um aumento do risco da criança sofrer violência em casa.
- Caso o cuidador da criança precise ser hospitalizado ou venha a falecer, essa criança precisa ficar sob cuidados de algum responsável de confiança. Caso não tenha essa pessoa de referência, importante conhecer as possibilidades de acolhida para esta criança. Sem a presença de um adulto responsável, ela se encontra em grande vulnerabilidade e exposta a riscos.

Crianças em regime de hospitalização

- A criança que precisar ser hospitalizada deve, se possível, ser acompanhada de um adulto de referência. A ausência desse acompanhamento pode ter consequências negativas para sua saúde mental e até gerar agravos à longo prazo.
- Seja transparente com a criança em relação a seu diagnóstico e etapas do tratamento. Não se deve mentir ou ocultar informações, é seu direito saber o que está acontecendo.
- Possibilitar que a criança mantenha contato com o sua rede sócio-afetiva, mesmo que através de tecnologias. Importante que ela não interprete o isolamento como abandono. Explicar repetidas vezes sobre as razões da impossibilidade do toque nesse momento e expressar cuidado e carinho de forma recorrente.

COVID-19 - Mensagens em Saúde Mental



- Deixar claro que não é culpa da criança que ela tenha contraído o vírus.
- Criar estratégias lúdicas para deixar a experiência de hospitalização um pouco mais leve, como por exemplo, customizar os EPIS e espaços da instituição. Possibilitar que a criança tenha algum objeto afetivo/familiar consigo, como uma foto, bichinho de pelúcia, etc.

Crianças e adolescentes em abrigos
Ver ficha “abrigos”.