



# COVID-19

## FAMÍLIAS EM ISOLAMENTO DURANTE A PANDEMIA

### KIT DE SOBREVIVÊNCIA PARA PAIS



**Estar isolado, em família, com crianças e/ou adolescentes é um desafio exigente. É normal que os Pais/Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e um pouco perdidos,** sem mapa ou GPS para gerir esta situação. **Para sobreviver vão precisar de se adaptar e encontrar, com flexibilidade, novas estratégias para organizar o dia-a-dia.**

Os **Pais/Cuidadores que têm disponibilidade para estar com os filhos todo o dia** têm de aceitar que vai ser exigente (para todos!), e que será necessária uma dose reforçada de paciência, compreensão e criatividade para gerir o dia-a-dia em isolamento.

Os **Pais/Cuidadores que estão em teletrabalho,** têm ainda de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal e que a sua produtividade será menor (identifiquem prioridades e foquem-se nelas). A chave estará na forma como organizarem os momentos do dia.

Para as famílias em isolamento é fundamental a **organização de uma rotina diária** que responda às **necessidades de todos** e que **equilibre momentos de trabalho e lazer, de interação e autonomia, e tempo para o próprio.**

Ainda que cada família e cada pessoa experiencie esta situação de forma diferente, e tenhas as suas próprias estratégias para lidar com ela, há um conjunto de **ideias e “dicas de sobrevivência” que podem ajudar os Pais a gerir o dia-a-dia de modo mais equilibrado.**



# KIT BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA

## EQUIPAMENTO ESSENCIAL

Lembrem-se, todos os dias, que o isolamento permite conter a propagação do vírus e que, por isso, estão a **contribuir decisivamente** para manter a vossa própria segurança e a de todos.

O isolamento pode fazer-nos sentir aborrecidos, mas também é uma **oportunidade de passarmos mais tempo em família**, para fazermos actividades para as quais não costumamos ter tempo e para estarmos mais próximos das crianças e adolescentes.

**Brincar com as crianças** nem sempre é fácil e simples. No entanto, é uma das interacções mais positivas que podemos ter com elas, ajudando a **reduzir ansiedade, agitação ou “birras”**.

**Falar com os adolescentes** também nem sempre é fácil e simples. No entanto, é uma das interacções positivas que podem trazer melhores resultados nesta situação.

Nesta fase, o mais importante é **reforçar os comportamentos de tolerância, cooperação e afecto**.

**Façam um Plano Familiar Semanal<sup>1</sup> e/ou um Plano Diário**. Incentivar a colaboração das crianças/adolescentes e negociar com eles os momentos de estudo, lazer, actividades em conjunto, tempo para relaxar

e estar sozinho é a forma de garantir que todos “sobrevivem”. Igualmente importante é estimular a prática de exercício físico, mesmo dentro de casa. Partam das características e interesses crianças/adolescentes e pensem em conjunto em projectos ou tarefas que possam ser integrados no plano (individuais ou para toda a família). Incluam momentos de contacto com os avós ou outros elementos da família, e com amigos, por videochamada.

**Confiem nos profissionais e autoridades de saúde**, confiem nas vossas capacidades para ultrapassar as dificuldades da situação, mantenham uma atitude positiva e aproveitem para fazer coisas que vos dêem prazer.



<sup>1</sup> Consultar os Planos Semanais Familiares publicados pela DGS/OPP, um dirigido a famílias com crianças até aos 5 anos e outro dirigido a famílias com crianças até aos 14 anos. É de notar que estes Planos servem apenas como sugestão ou exemplo. Devem ser sempre adaptados às características e realidade de cada família.

# KIT BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA

## EQUIPAMENTO SÓ PARA PAIS/CAIDADORES

**Entendam o impacto de uma situação de isolamento e como lidar com ela da melhor forma.** Será mais fácil apoiar as crianças e/ou os adolescentes se os próprios Pais/Cuidadores estiverem a lidar adequadamente com a situação e na posse de toda a informação necessária.

**Mantenham-se calmos e tranquilos.** Tentem gerir a vossa ansiedade, partilhando preocupações com outros pais, amigos e familiares e informando-se correctamente sobre a situação, uma a duas vezes por dia, recorrendo sempre às fontes oficiais (como a DGS ou a OPP).



**Mantenham as rotinas e horários habituais.** É desejável que consigam manter a normalidade possível, garantindo que os horários de refeição, de sono, de estudo e trabalho, de lazer e descanso, são respeitados.

**Tenham expectativas realistas relativamente à produtividade em regime de teletrabalho.** Com crianças mais novas não esperem trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão precisar de **flexibilidade** na gestão do trabalho. Procurem realizar horas de trabalho durante os períodos de sesta e depois das crianças adormecerem. Mas, em caso de necessidade, determinem e cumpram um **limite de horas** de trabalho por noite.

**Encontrem tempo para vocês próprios.** Sempre que possível, alternem tarefas e assegurem que também têm tempo para descansar e relaxar. Em caso de famílias monoparentais ou em que ambos os elementos sejam considerados «trabalhadores de serviços essenciais» procurem uma alternativa de apoio adequada, por exemplo, um cuidador que seja membro da família, amigo ou vizinho.

**Quando sentirem que “já não aguentam mais”, respirem fundo, peçam uma pausa de cinco minutos e afastem-se para alguma parte da casa onde possam estar sozinhos. É difícil, mas vamos todos sobreviver.**

# KIT AVANÇADO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO PARA SOBREVIVER COM (OU ÀS) CRIANÇAS



## COMECEM POR FALAR VÁRIAS VEZES SOBRE O CORONAVÍRUS E PARTAM DO QUE ELAS SABEM.

Façam perguntas como: “Já ouviste os teus amigos, adultos ou pessoas na televisão a falar sobre esta doença?”; “Sabes o que é?”; “Queres perguntar alguma coisa?”; “O que mais te preocupa?”. Desta forma, perceberão o que as crianças já sabem e quais são os seus medos específicos, e terão a oportunidade de corrigir ideias erradas sobre o assunto, por exemplo: “Não, não é verdade que toda a gente fica muito doente; a maioria das pessoas pode não ficar doente ou ficar boa depressa”. Se não souberem a resposta a uma pergunta, respondam: “Essa é uma boa pergunta! Não sei a resposta, mas vamos descobrir juntos!”. É natural que as crianças coloquem as mesmas questões de forma repetida, pois têm necessidade de ir integrando a informação de forma progressiva, até que lhes faça sentido e lhes traga segurança e conforto.



## DÊEM-LHES UMA SENSAÇÃO DE CONTROLO.

Partam de uma história para explicar o que é o vírus e o que provoca e depois peçam às crianças que se imaginem um dos seus super-heróis preferidos, que irá lutar contra o vírus utilizando uma arma muito poderosa que é o seu próprio comportamento. Enumere os comportamentos que as crianças podem adoptar para combater o vírus e evitar que ele se espalhe: lavar as mãos regularmente e

durante 20 segundos (enquanto cantam uma cantiga), evitar pôr as mãos na cara; tossir ou espirrar para o interior do cotovelo. Expliquem que para vencer o vírus também é importante ficar em casa e continuar a fazer exercício físico, alimentar-se adequadamente e colaborar nas actividades planeadas em família. A ideia de que as crianças são protagonistas de uma história com final feliz transmite-lhes maior sensação de controlo, reduz a ansiedade e dá-lhes a noção de que podem contribuir para o bem de todos.



## EXPLIQUEM O QUE VAI ACONTECENDO.

Dêem às crianças informações baseadas em factos, numa linguagem simples e adequada à idade e nível de desenvolvimento (utilizando imagens ou metáforas). Por exemplo, poderão dizer: “Pelo que os médicos viram até agora, as crianças não costumam ficar doentes, mas para isso têm que ter muito cuidado até para proteger os outros”. Evite uma linguagem que possa culpar os outros e conduzir ao estigma. Conversem com as crianças sobre como algumas histórias sobre a COVID-19 podem basear-se em rumores ou informações imprecisas.



## VALIDEM OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA E OFEREÇAM APOIO.

Informem as crianças que não há problema em sentir medo, estar triste, ficar nervoso ou assustado, por-

que toda a gente se sente assim de vez em quando. Elogiem-nas por expressarem os seus medos e preocupações, e acolham-nos. Lembrem-lhes que as situações de stresse são habitualmente provisórias, e que inevitavelmente volta tudo ao normal, por exemplo, lembrando situações passadas em que tal tenha acontecido. Muitas vezes, as crianças não conseguem expressar os seus medos e preocupações por palavras, tornando-se agitadas, aéreas, mal-humoradas, com birras ou muito carentes. Sejam compreensivos e pacientes, e tentem perceber junto delas o que se passa. Assegurem-lhes que gostam delas, independentemente das suas reacções, e que não as abandonão.



**TRANQUILIZEM.** Antecipem que as crianças podem ficar preocupadas com a saúde (ou a morte) dos pais ou outros familiares, e assegurem que vai ficar tudo bem e que nunca ficarão sozinhas. Informem que existem muitos adultos, incluindo profissionais e entidades de saúde, dedicados a mantê-los seguros. Expliquem que “muitos cientistas e médicos inteligentes estão a estudar medicamentos para esta doença”, que muitos psicólogos estão a ajudar as pessoas a sentirem-se melhor, indicando como cada um está a fazer a sua parte. Desta forma, será mais simples explicar às crianças que também devem e são capazes de fazer a sua.



**INTERAJAM E BRINQUEM COM AS CRIANÇAS.** Interagir e brincar com as crianças ajuda a reduzir as suas preocupações e agitação, pois centra a sua atenção na relação e em acções positivas ou actividades que lhe dão prazer. Se combinaram trabalhar ou realizar outras tarefas durante uma hora e depois ir brincar, cumpram-no. As crianças aprenderão a saber com o que contar e adaptar-se-ão melhor. Antes desses períodos de trabalho façam uma actividade em conjunto com as crianças, dando-lhes toda a vossa atenção, durante um mínimo de 30 minutos. Este será um bom inves-

timento para que as crianças tenham menos necessidade de arranjar formas inapropriadas de chamar a atenção quando os pais estiverem ocupados.



## **INCENTIVEM A REALIZAÇÃO DE ACÇÕES DE RESPONSABILIDADE SOCIAL.**

A evidência científica indica que, quando sentimos medo ou tristeza em resposta a notícias negativas, é útil adoptar algum tipo de acção positiva. Perguntem às crianças o que é que gostariam de fazer para ajudar a família ou outros (por exemplo, fazer um desenho ou escrever uma mensagem para enviar a uma entidade ou ao seu grupo de colegas).



## **CONTINUEM A PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS.**

Incentivem a prática de actividades físicas e de relaxamento, por exemplo recorrendo a um vídeo de relaxamento ([www.youtube.com/watch?v=JM1pnW3lwjl&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=JM1pnW3lwjl&feature=youtu.be)), bem como discutam com as crianças algumas ideias sobre como fazer uma alimentação saudável (praticuem algumas receitas saudáveis). Ajudem-nas a gerir o tempo de exposição aos ecrãs e assegurem os tempos de descanso e de sono adequados às suas idades.



## **LIMITEM O ACESSO À TELEVISÃO E INTERNET.**

Não é saudável que a televisão se mantenha sempre ligada, mas apenas em alguns momentos do dia, que podem ser definidos no plano diário. As notícias sobre a COVID-19 podem assustar e gerar ansiedade nas crianças, sobretudo pela dificuldade em compreender toda a informação ou em encontrar explicações plausíveis para o que está a acontecer.

# KIT AVANÇADO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO PARA SOBREVIVER COM (OU AOS) ADOLESCENTES



**AJUDEM-NOS A COMPREENDER.** Os adolescentes sentem-se muitas vezes invencíveis, e por isso pode ser difícil compreender, aceitar e interiorizar que a sua vida tem de mudar, ainda que temporariamente. Expliquem que ninguém é imune ou está livre do risco. Centrem-se em factos e informações oficiais e incentivem a procura de informação nas mesmas fontes (por exemplo, DGS e OPP). Façam essa pesquisa em conjunto. Assegurem que eles estão na posse das informações correctas e não partilham notícias falsas, alarmistas ou discriminadoras.



**CONVERSEM SOBRE A SITUAÇÃO SEM DRAMATIZAR.** Sem desvalorizar a situação, sublinhem que, quanto mais depressa aceitarem o isolamento e assegurarem todos os comportamentos preventivos, mais rapidamente se retomará a “vida normal”. Salientem que esta situação, embora desafiante, não durará para sempre.



**SUGIRAM UM PROPÓSITO DE MISSÃO.** Mobilizem-nos para um trabalho de equipa e uma missão enquanto família. Expliquem que o cumprimento do isolamento e das recomendações tem um propósito maior, são esforços em prol do bem-comum e da protecção dos mais vulneráveis. Esta perspectiva facilitará a

compreensão de que este esforço compensará e ajuda a transformar o isolamento numa “missão”, facilitando a adesão às medidas recomendadas. Solicitem o seu envolvimento na nova rotina familiar, por exemplo, ajudar os mais novos ou contribuir para a realização de actividades em conjunto.



**PROMOVAM O SENTIDO DE AUTONOMIA E RESPONSABILIDADE.** Se não vivem no mesmo espaço físico que os adolescentes, procurem sensibilizá-los para que, na vossa ausência (ou de outro adulto responsável) mantenham o isolamento e os comportamentos recomendados. Reforcem a ideia de que confiamos neles para cuidar da sua saúde e da dos outros.



**DÊEM O EXEMPLO.** Lembrem-se que tudo o que se recomenda aos adolescentes se aplica também aos adultos. Incentivem os comportamentos recomendados (de distanciamento, higiene ou de etiqueta respiratória), assegurando que os adolescentes podem olhar para vós como um modelo.



**VALIDEM OS SEUS SENTIMENTOS.** Reconheçam e confirmem que é normal que se sintam ansiosos, tristes ou revoltados. Recordem que as medidas actuais cumprem uma fun-



ção importante na protecção da vida humana e que se aplicam a todos. Mostrem compreensão pelo sofrimento que possam sentir por não poderem estar com os amigos e colegas presencialmente. Ajudem-nos a perceber que, por ora, devem “matar saudades” à distância e que, dentro de algum tempo, retomarão o contacto normal.



### **INCENTIVEM O BOM USO DAS REDES SOCIAIS.**

Numa fase em que os amigos e colegas são tão importantes, é normal que a utilização das redes sociais e outros meios tecnológicos se torne ainda mais frequente. No momento actual, são fundamentais para permitir o contacto com os amigos, manter um sentimento de comunidade (“estamos todos no mesmo barco”) e procurar formas alternativas de ocupar o tempo. Estejam atentos e questionem os adolescentes sobre a adequação da informação que lêem ou partilham e incentivem-nos a partilhar apenas informação fidedigna, proveniente de fontes oficiais, como a DGS ou a OPP. Fiquem atentos ao uso abusivo e sensibilizem-nos para uma utilização regrada, negociando com eles os tempos para estar em rede.



### **AJUDEM-NOS A MANTER OS HÁBITOS DE ESTUDO.**

Expliquem que estar em isolamento não é estar de férias. Incentivem-nos a definir um horário e uma organização do estudo, ainda que de forma autónoma e à distância. Estimulem-nos a aprender. Pensem que as aprendizagens vão além da escola e que poderão procurar aprender outras coisas do seu interesse (um novo idioma, a tocar um instrumento musical, a fazer trabalhos manuais/artísticos, etc.). Enquadrem os momentos de estudo no plano diário da família e articulem-nos com momentos de lazer, relaxamento e uso das redes sociais.



### **PLANEIEM ACTIVIDADES EM CONJUNTO.**

Nejoceiem em conjunto os momentos de descanso e de lazer individual, mas também de lazer em família ou em grupo. Desta forma, assegurarão o respeito pelo espaço e privacidade de cada um, promovendo também o contacto entre todos os elementos da família e a diminuição da sensação de isolamento.



### **SENSIBILIZEM PARA OS PERIGOS DO CONSUMO DE TABACO OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS.**

Expliquem que, para além dos riscos conhecidos, o tabaco deixa-nos mais vulneráveis a potenciais complicações decorrentes de infecções respiratórias, como a COVID-19.



### **SE FOR NECESSÁRIO AJUSTAREM OS PLANOS, SEJAM HONESTOS, TRANSPARENTES, DIRECTOS,**

e façam-no em conjunto, para que os adolescentes entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento dos planos.

**E, POR ÚLTIMO...  
MANTENHA-SE  
EM SEGURANÇA!**



