

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

5

Saúde mental
nos
cuidados com
as crianças

- Crianças são ótimas observadoras, mas não são tão boas intérpretes das situações, pois ainda não têm experiências e conhecimentos suficientes sobre a vida. Por isso: **Cuidado com as notícias** que chegam às crianças. O **excesso de informações prejudica** mais a saúde delas do que a de adultos!



- **Fale com seus filhos** sobre o covid-19 de forma honesta e apropriada à idade deles. Crianças observam os pais, as emoções “no ar” e tiram daí seus mecanismos para lidar com as próprias emoções da melhor forma que podem nesses momentos difíceis. **Passa otimismo e persistência.**



- **Ajude** as crianças a **expressarem seus medos e ansiedades**, por meio de atividade criativa, jogos e desenhos. Por exemplo: peça a elas para desenhar o que está sendo mais divertido neste momento e o que está sendo mais chato. Deixe-as falar sobre isso.
- Todos nos sentimos melhor e mais aliviados, quando podemos comunicar os sentimentos num **ambiente de apoio**. Crianças, mais ainda. Apoie-as pois a vida delas também está alterada neste momento, por mais que pareça boa.



- **Dê apoio** a seus filhos. **Fique perto**, se isso for seguro para eles, evitando o afastamento completo.
- Caso uma criança tenha de ser retirada de seus pais ou tutores, assegure-se de que ela será cuidada por **alguém de confiança** e **cheque** a situação da criança regularmente.
- Se precisar ficar longe de seus filhos, **mantenha contato constante**, pelo menos, duas vezes ao dia por chamadas de vídeo ou outra forma apropriada à idade da criança. Ela se sentirá segura. Isso vale também para quem está em trabalho essencial e, por isso, presencial.



- Mantenha as **rotinas familiares** sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa. Inclua compromissos e lazer nessas rotinas. Elas poderão ajudar nas tarefas de casa e estudar, mas deverão continuar a brincar, porque isso é extremamente importante à saúde e desenvolvimento delas.
- **Incentive as crianças a continuarem brincando** e se sociabilizando com seus amigos, por exemplo, utilizando as mídias sociais sob supervisão.



- E o **estudo à distância** que as crianças estão tendo de cumprir no período de quarentena? Que desafio aos pais! Com amor e estratégia, isso será vencido!
- Para não ficarem sobrecarregados ou impacientes, pais podem organizar um **quadro de horários** para as crianças respeitarem como “horário da escola”, horário de brincar, horário de trabalho (presencial ou remoto) dos pais. Elas já têm rotina escolar, então, entenderão a hora de estudar em casa. Verifique o melhor horário para isso e cumpra. Não abra exceções desnecessárias. **Lidere pelo exemplo!**
- Seja paciente com tudo isso e estude com elas o que não souber ensinar.



- Escolha o local de estudos com cuidado e use **sempre o mesmo local**.
- Trace **objetivos de estudos** a cada dia e combine horário de conclusão dos estudos em casa. Este poderá ser um bom momento para aprender a ter foco em resultados.
- Quando estiver estudando e brincando com os filhos, afaste-se do celular. **Esteja disponível** só para eles por algum tempo!
- Comunique aos familiares o horário de estudo com seus filhos e peça-os que ajudem deixando as **ligações e mensagens para fora desse horário**.
- Finalizados os estudos diários, **elogie!**



- Durante a quarentena será normal a criança buscar mais os pais e exigir mais atenção.



*Tenha paciência.
Isso também vai passar!!!*

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

casst-progep@ufrj.br



CASST

 casst-progep@ufrj.br
 @casstufrj