

Cuidando da saúde mental na pandemia do COVID-19

Saúde Mental da Criança



Cuidando da saúde mental da criança

As crianças também podem sofrer com o distanciamento social e, como consequência, podem apresentar irritabilidade, medo, tédio, dificuldade de concentração, inquietação, sensação de solidão e alterações no sono e na alimentação.

Para atender às necessidades da criança, contribuindo para a manutenção de sua saúde mental, seguem algumas dicas:



Cuidando da saúde mental da criança

- Mantenha, na medida do possível, as rotinas da casa, estabelecendo horários para acordar, realizar atividades diversas, fazer as refeições e dormir.



Cuidando da saúde mental da criança

- Divida as tarefas domésticas de acordo com o que a criança consegue fazer.
- Envolva a criança em atividades simples, como fazer uma receita, arrumar o quarto ou recolher a roupa.



Cuidando da saúde mental da criança

- Procure novas brincadeiras e atividades que envolvam a criança, valendo resgatar brincadeiras antigas ou criar novas formas de brincar.
- Estimule a imaginação, por meio do desenho, da contação de história e da leitura.
- Procure atividades que permitam que a criança movimente seu corpo.



Cuidando da saúde mental da criança

- Explique a situação de forma compreensível para a criança.
- Esclareça as dúvidas e oriente sobre as medidas de prevenção para esse período.



Cuidando da saúde mental da criança

- Incentive a criança a expressar seus sentimentos. Escute-a e esteja atento as suas necessidades.
- Ofereça um ambiente acolhedor e seguro para a criança, para transmitir a ela tranquilidade e segurança.



Cuidando da saúde mental da criança

- Favoreça a manutenção do contato da criança com pessoas de sua convivência, como avós e tios próximos, por meio de mensagens, telefonemas ou chamadas de vídeo.



Cuidando da saúde mental da criança

Lembre-se que estamos diante de uma situação desafiadora para todos e que as crianças também terão formas singulares de vivenciá-la. Flexibilidade, respeito e apoio são fundamentais nesse caminhar!



Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado.** Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: crianças da pandemia COVID-19.** Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/nova-cartilha-de-saude-mental-aborda-criancas-na-pandemia>. Acesso em: 08 jun. 2020.

Médicos sem Fronteira (MSF). **5 dicas para cuidar da saúde mental das crianças durante a pandemia de COVID-19.** MSF, 2020. Disponível em: <https://www.msf.org.br/noticias/5-dicas-para-cuidar-da-saude-mental-das-criancas-durante-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 10 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **COVID-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 30 abr. 2020.

UNICEF. **Saúde mental durante a pandemia de Covid-19:** orientações para famílias, adolescentes, gestores, profissionais de saúde e de apoio. Unicef, 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/saude-mental-durante-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 10 jun. 2020.

Elaboração:

Ana Carolina G. Correia (ESTES/UFU)

Fernanda G. Correia (GEPPS – HC/UFU)