

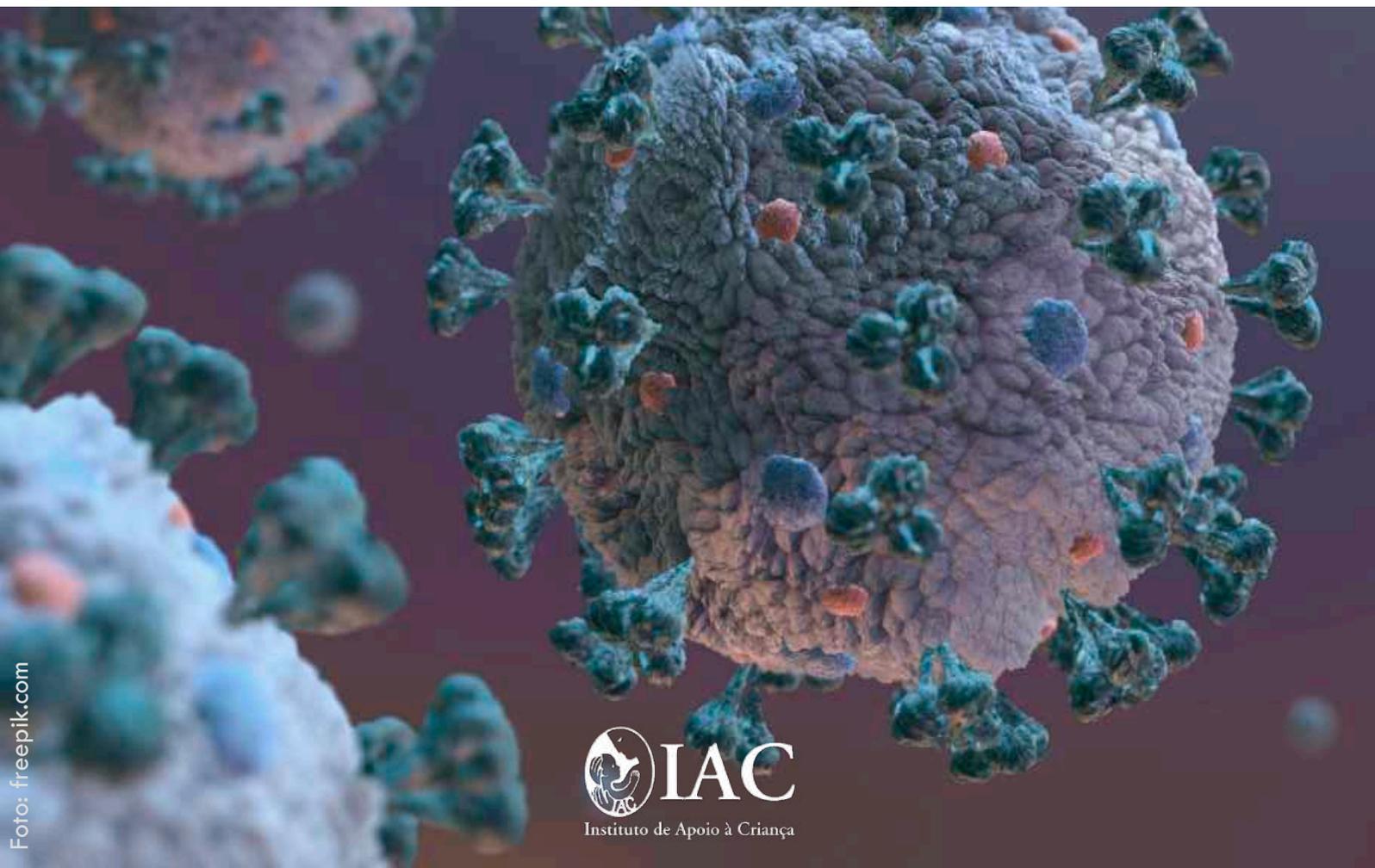
Coleção COVID – 19
INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA

Andreia Ribeiro
Psicóloga Júnior

COVID – 19

UM GUIA INFORMATIVO

para os pais



O QUE É O COVID-19?

O COVID-19 é o nome da doença provocada pelo novo coronavírus (SARS-COV-2), descoberta no final de 2019 em Wuhan, na China. O nome foi atribuído pela Organização Mundial de Saúde, sendo que resulta das palavras “Corona”, “Vírus” e “Doença”. O coronavírus SARS-COV-2 provoca infeções respiratórias graves, tal como a pneumonia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas comuns de quem está infetado pelo COVID-19 são os seguintes:

- Febre
- Tosse
- Dificuldades respiratórias

Pode ocorrer também corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço e dores musculares

Nos casos mais graves, pode levar à pneumonia, insuficiência respiratória aguda, falência renal, ou até à morte.

Estes sintomas podem levar, desde à exposição ao vírus, até 14 dias para se manifestarem.



O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO POR COVID-19?

Se começar a manifestar algum dos sintomas previamente referidos, deve telefonar para a linha SNS 24 (**808 24 24 24**) para saber como proceder. Caso prefira, pode contactá-los via e-mail para atendimento@sns24.gov.pt.

Se sabe que esteve em contacto com alguém que esteja infetado com a doença, aconselha-se a que mantenha a calma e opte por um isolamento preventivo para impedir a transmissão comunitária. Meça a temperatura 2 vezes por dia.

QUAIS AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO?

As principais medidas que pode adotar são as seguintes:

- Distanciamento social;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
- Lavar regularmente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica;
- Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir com o antebraço ou um lenço de papel, sendo que de seguida deve de deitar o lenço no lixo e lavar as mãos;
- Evitar o contato próximo com indivíduos com infeções respiratórias.

O uso da máscara apenas é recomendado para quem esteja doente, para suspeitos de infeção por COVID-19, e para os profissionais que prestem cuidados a estes mesmos doentes.

Ficar em casa está a mostrar-se como um elemento de elevada importância para combater a disseminação do coronavírus, por isso opte por esta opção caso lhe seja possível.



QUARENTENA COM OS FILHOS – COMO PROCEDER JUNTO DA ENTIDADE LABORAL

Devido ao encerramento das escolas, surgiram várias questões relativamente a como proceder para ficar em casa com os filhos menores de 12 anos.

Para quem é trabalhador por conta de outrem, deverá ir ao site da Segurança Social (<http://www.seg-social.pt/>), ir aos Documentos e Formulários e pesquisar o Mod. GF88 – DGSS (Declaração do Trabalhador por Conta de Outrem - Encerramento de Estabelecimento de Ensino ou Equipamento Social de Apoio à Primeira Infância ou à Deficiência). Este documento deve ser preenchido e entregue junto da Entidade Patronal. Servirá como justificação da ausência ao trabalho por motivo de encerramento do estabelecimento de ensino ou equipamento social de apoio à primeira infância ou à deficiência. Foi decretado pelo Governo que quem fique a acompanhar os filhos em casa irá receber 66% da remuneração-base, metade assegurado pelo empregador e outra metade pela Segurança Social.

É de salientar que esta justificação apenas se aplica para um dos progenitores.

Caso tenha mais dúvidas, poderá contactar a Linha da Segurança Social: **300 502 502**.



COMO FALAR COM AS CRIANÇAS SOBRE O CORONAVIRUS

Uma vez que nos encontramos a passar por uma crise de pandemia de COVID-19 a nível mundial, é normal nos sentirmos sobrecarregados e ansiosos com todas as informações que recebemos todos os dias acerca da situação atual. As crianças acabam por ser afetadas igualmente, sendo que têm mais dificuldades em perceber o que está a acontecer, e por isso é necessário conversar com elas acerca do assunto no sentido de dissipar os seus sentimentos de tristeza, ansiedade e medo.

Nesse sentido, deixamos alguns conselhos de como abordar o tema com elas.

1. Faça questões abertas, ouça e valide

Pode começar por se assegurar que a criança está num ambiente em que se sente seguro e questione o que sabe sobre o assunto, e a partir daí comece por aprofundar melhor o tema e o desmistificar. É importante não diminuir ou evitar as preocupações que levantem, assegurando que o que eles sentem é completamente válido e que podem sempre recorrer a si quando necessitem de falar sobre o assunto. Encoraje a uma atitude positiva!



2. Seja honesto e explique a realidade de uma forma adequada

É essencial respeitar o direito das crianças ao acesso à informação verdadeira e correta. Assim, recomenda-se que lhes transmita a informação de uma forma clara, confiante e com palavras adaptadas à idade da criança. Confirma que perceberam corretamente a mensagem, e caso verifique que é necessário repita a mesma informação as vezes que for preciso.

3. Mostre-lhes como se proteger e às pessoas próximas de si

Uma das melhores formas de as proteger é explicar o que é o coronavírus, os seus sintomas, como se transmite, e como se pode proteger. Todas estas informações podem ser encontradas anteriormente, e numa linguagem mais apropriada para as crianças no guia prático para os mais pequenos. Faça-a sentir que pode ajudar a combater, e lembre a criança de avisar um adulto de confiança caso apresente alguns dos sintomas.

4. Tranquilize e ofereça segurança

Explique às crianças que, ao tomar as medidas de segurança e ficar em casa, apesar de ser difícil e por vezes assustador, ajuda a manter todos em segurança. É pertinente terem conhecimento que existem profissionais à volta de todo o mundo que todos os dias lutam para combater o vírus e manter a comunidade em segurança. Ao partilhar estas histórias com elas, poderá oferecer um grande reconforto e reforçar a importância dos atos de generosidade e bondade com o próximo.



COMO LIDAR COM O ISOLAMENTO DAS CRIANÇAS E O PRÓPRIO

Um das medidas de prevenção sugerida é o isolamento voluntário, pois contribui para conter a propagação da infecção por COVID-19 e mantém a nossa segurança e dos outros.

Durante este período, é natural surgirem diferentes reações ao isolamento. Os sentimentos e emoções mais comuns são:

- Medo
- Ansiedade
- Tristeza
- Angústia
- Frustração
- Irritação
- Aborrecimento
- Sentir-se preocupado e sozinho



Esta situação pode ser particularmente difícil para as crianças, despertando os mesmos sentimentos e emoções que nos adultos, e também confusão relativamente ao porquê das suas rotinas diárias estarem alteradas e não poderem ver os seus amigos. Pode resultar em mais conflitos e “birras”, procurarem mais a sua atenção, estarem mais dependentes, e terem dificuldades em adormecer.

Deixamos algumas sugestões e ideias de como lidar com as crianças em situação de isolamento.

- Busque manter a calma, ser mais compreensivo e paciente perante as mudanças de comportamentos.
- Procure manter as atividades diárias que fazem parte das crianças em casa, tal como os horários de refeições e de descanso.
- Dê espaço para poderem expressar como se sentem e o que pensam em relação ao que estão a experienciar.
- Explique a importância do isolamento e esclareça as dúvidas que podem surgir, tranquilizando-as com uma linguagem adequada à idade.

- Limite a sua exposição a notícias na televisão e outras tecnologias no sentido de não ficarem perturbadas com o que veem e ouvem.
- Procure também brincar sem recorrer exclusivamente às tecnologias. Realize atividades manuais, utiliza jogos de tabuleiro, desenhem, pintem, leiam.
- Incentivem a que façam trabalhos escolares e que mantenham a aprendizagem neste período de interrupção escolar, podendo recorrer aos professores para enviarem trabalhos ou atividades para fazerem via e-mail.

É importante encarar esta situação como oportunidade para passar mais tempo com as crianças, sem nunca esquecer de tirar algum tempo apenas para si próprios.

No tempo que esteja sozinho, aproveite para:

- Manter contacto com amigos e familiares, através de e-mail, mensagens, chamadas ou videochamadas;
- Fazer exercício físico;
- Realizar atividades de que goste, como ler, ver filmes ou séries.

Relembre-se que o isolamento não irá durar para sempre. Mantenha a esperança e uma atitude positiva, tente manter as suas rotinas, e procure atividades para preencher o seu tempo.

No caso de se sentir muito perturbado ou angustiado, lembre-se que não está sozinho e procure a ajuda de um profissional, podendo contactar a linha SNS24.



Fontes:

Direção-Geral da Saúde

Ordem dos Psicólogos Portugueses

Organização Mundial de Saúde

Segurança Social

UNICEF