

nova

escola

Guia de Saúde Mental para as famílias

Como apoiar crianças
e adolescentes
durante a pandemia



O que você vai encontrar neste e-book?

Introdução	02
Rotina e atividades	03
Ansiedade e comportamento	05
Medicamentos e orientação profissional	07
Saiba Mais	08

1 Introdução

Nos tempos difíceis em que estamos vivendo, as crianças e os jovens podem sofrer com a falta de rotina, de convívio com os colegas e a impossibilidade de sair de casa.

Por isso, é preciso ficar de olho para perceber se estão ficando ansiosos, angustiados ou entediados. Saiba como ajudar as crianças e adolescentes do Ensino Fundamental 2 neste período em que eles estão em casa.

2 Rotina e atividades

CONVERSE E
EXPLIQUE O
PORQUÊ DE
ESTARMOS
PRATICANDO O
ISOLAMENTO
SOCIAL

O que posso fazer para ajudar as crianças durante o isolamento social e a pandemia?

Em primeiro lugar, converse. Explique de maneira simples o porquê de estarmos vivendo esta situação. E mostre que ficar em casa pode até ser chato, mas é uma maneira de ajudar a conter o coronavírus.

Como a rotina deve ser organizada?

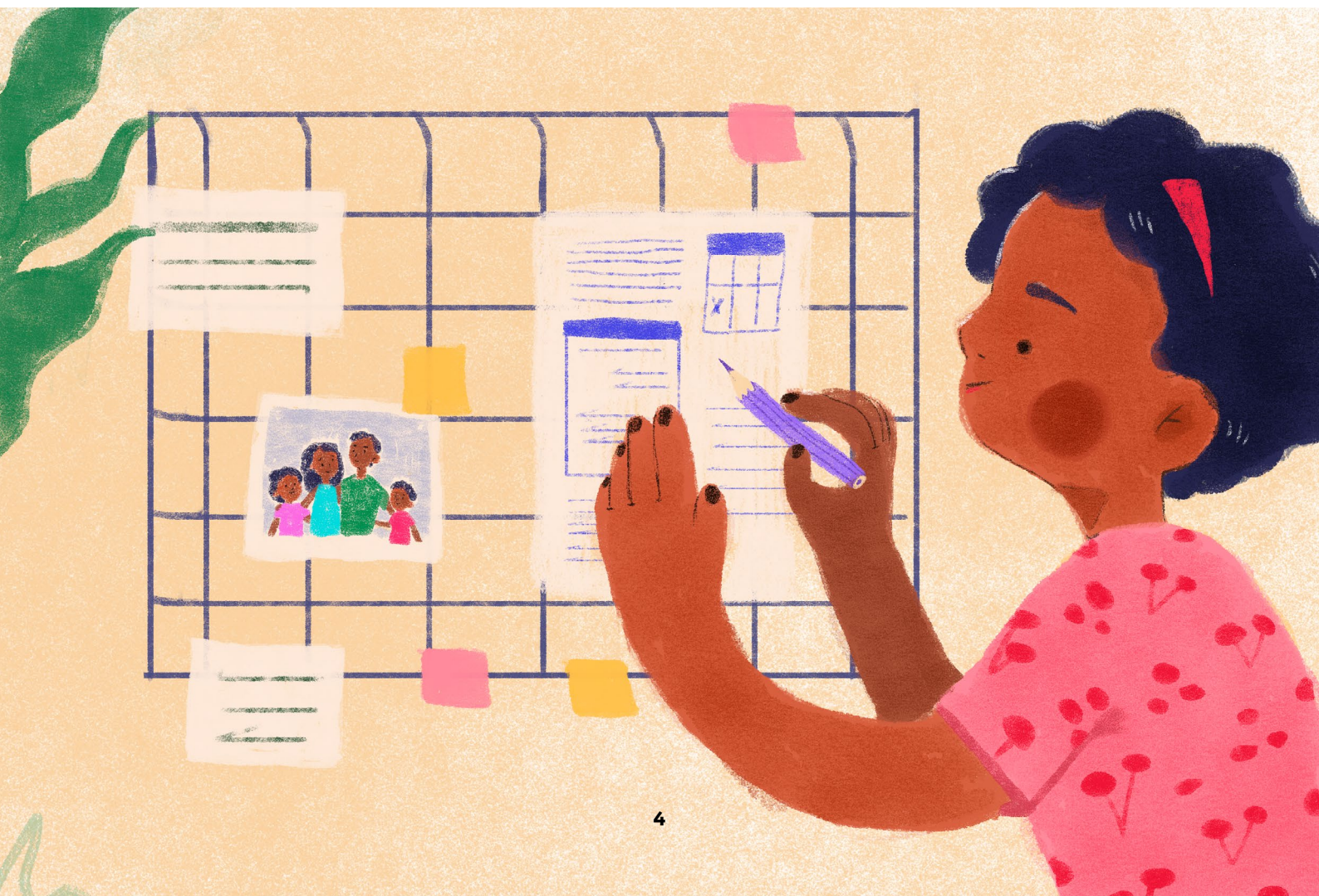
As crianças precisam manter uma rotina durante este período de exceção em que não estão indo à escola e as demais atividades regulares estão suspensas. Os horários de acordar, dormir e fazer refeições devem ser regulares para que exista uma organização mínima. Além disso, deve haver porções de tempo para atividades intelectuais, sejam tarefas escolares ou não (por exemplo, treinar a escrita, ler, criar algum projeto).

Devo permitir que assistam ao noticiário?

Sim, mas com parcimônia. Eles não devem consumir notícias em excesso porque isso pode gerar ansiedade. Caso a criança tenha interesse em se informar, tente sempre acompanhar seu consumo e ajude-a a navegar pelas informações.

Que atividades posso oferecer às crianças?

É importante haver diversidade de opções. Os jovens gostam muito de dispositivos eletrônicos e é importante que tenham um tempo delimitado para usá-los. Mas seu entretenimento não deve ficar limitado às telas. Algumas atividades possíveis são: jogos (estimulam a interação, a resolução de problemas, a criatividade); atividades manuais (brincadeiras com sucata, tintas, massinha, lápis de cor); leitura prazerosa (de livros que interessem à criança); cozinhar (sempre com a supervisão de um adulto) e, se possível, atividades ao livre, desde que não descumpram as regras da quarentena e os cuidados com a saúde e a higiene sejam respeitados.



3 Ansiedade e comportamento

INCENTIVE
O JOVEM A
EXPRESSAR
O QUE ESTÁ
SENTINDO

Quais são os sinais de que o jovem está ansioso?

Geralmente, as crianças não sabem expressar sua ansiedade. Suas angústias são externadas de maneira indireta: irritabilidade, inquietude, agressividade e impaciência. Por isso, é importante garantir que elas tenham atividades e também tempo para brincar e entrar em contato com os amigos e colegas, mesmo que a distância.

Como devo agir se a criança ou jovem apresentar problemas de comportamento?

A pandemia não pode ser desculpa para que eles descumpram regras e façam o que quiser. Mas os adultos precisam entender que se trata de um momento difícil para seus filhos. Tente compreender o que está levando-os a agir daquela maneira. E lembre-se de que eles ainda têm uma compreensão limitada do mundo e podem estar frustrados justamente por não entender completamente o que está acontecendo.

O que devo fazer se perceber essa angústia?

O melhor é conversar e incentivar a expressar o que está sentindo. Nem sempre é algo fácil de fazer. Por isso, é importante criar a abertura para que conversem com os pais, responsáveis ou professores sobre seus sentimentos.

O que não devo fazer com crianças ou adolescentes ansiosos?

É comum os adultos acharem que as preocupações nessa faixa etária são menores e menosprezarem suas angústias. É importante respeitar os sentimentos das crianças e adolescentes, oferecendo ajuda para que lidem com eles. Ouvir é sempre uma boa atitude, mesmo que você não tenha todas as respostas para oferecer.



4 Medicamentos e orientação profissional

MEDICAMENTOS
NÃO DEVEM SER
USADOS SEM
ORIENTAÇÃO

Como sei se uma criança ou adolescente precisa de ajuda profissional?

Em geral, quando a ansiedade é persistente e dura semanas ou meses. Outro sinal de alerta é a perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas e um desânimo generalizado. Obviamente, estamos vivendo um momento difícil e é normal que o humor deles oscile.

Devo dar medicamentos para acalmar as crianças por conta própria?

Não. Os medicamentos devem ser prescritos apenas por um médico especialista e não devem ser usados sem orientação. Medicamentos psiquiátricos, ansiolíticos ou antidepressivos podem comprometer o desenvolvimento dos jovens se não forem usados de maneira adequada. Por isso, antes de tomar qualquer atitude, é essencial buscar orientação médica.

Fontes: Alcione Marques (Neuroconecte), Gustavo Estanislau (Unifesp/Cuca Legal), Luciene Tognetta (Gepem), Organização Mundial da Saúde (OMS) e Centro para Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC).

5 Saiba Mais

Livros

Longe da Árvore: pais, filhos e a busca da identidade, de Andrew Solomon. Cia das Letras (2013)

O livro é fruto da pesquisa do jornalista americano Andrew Solomon sobre as relações nas famílias cujos filhos possuem identidades diferentes das expectativas dos familiares. A obra é um mergulho na diversidade e nos aproxima e nos ajuda a ampliar o olhar sobre as diferenças.

O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão, de Andrew Solomon. Cia das Letras (2000)

Referência no tema da depressão, o livro é construído a partir da experiência do próprio autor com a questão e traz também análises de especialistas e depoimentos sobre o tema.

Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber, de Gustavo M. Estanislau e Rodrigo Affonseca Bressan. Editora Artmed (2014)

Embora seja dirigido especialmente para profissionais da Educação, o livro analisa os principais desafios relacionados à saúde mental enfrentados no ambiente escolar e é uma fonte de informação acessível também para os familiares.

Vídeo

Explicando a mente.

Disponível na Netflix

Dividido em cinco episódios de 20 minutos, a série da Netflix é narrada pela atriz Emma Stone e explora de maneira didática temas relacionados com o funcionamento da mente humana. Há dois episódios diretamente ligados com a questão da saúde mental e que podem ser úteis nesse momento: um deles versa sobre a ansiedade e o outro sobre mindfulness.



nova

escola

Reportagem

DIOGO RODRIGUEZ

Edição

TORY HELENA

Ilustração

NATHALIA TAKEYAMA

Diagramação

CARONTE DESIGN