

› À PARTIR DE QUANDO DEVEMOS FICAR PREOCUPADOS ?

São as modificações importantes e permanentes do comportamento e do discurso da sua criança que deve preocupar :

- › Isolamento e silêncio prolongados e perda de confiança nos adultos,
- › Regressões importantes e permanentes do comportamento (desinteresse, angústia de separação, incontinência, ...),
- › Dores múltiplas e constantes sem causas somáticas, queixas recorrentes com medo importante com si próprio e com os pais,
- › Hiper reatividade emocional com desvalorização ou instabilidade do comportamento,
- › Desinteresse permanente, perda de prazer com dificuldades para dormir ou insónias,
- › Jogos repetitivos de catástrofes e agressividade excessiva contra si mesmo ou contra os outros.

Se a sua criança já teve ou tem um seguimento pedopsiquiátrico ou psicoterapêutico, contacte o seu psicoterapeuta ou pedopsiquiatra para eventual renovação da medicação. Não hesite em falar com o seu médico de família ou pediatra se tiver qualquer dúvida quanto à saúde da sua criança.

Se a sua criança nunca consultou um pedopsiquiatra, psicólogo ou psicoterapeuta, poderá contactar o nosso serviço que estará disponível para uma teleconsulta.

Caros pais, pense na sua saúde e no vosso bem-estar, que influencia o equilíbrio dos seus entes queridos e dos seus filhos!

- › Identifique sites oficiais como fonte de informação que poderá consultar sem excesso : prefira estes ao invés das informações partilhadas nas redes sociais,
- › Pense a praticar uma atividade física; a preservar o seu descanso; a ter uma alimentação saudável sem consumo excessivo de bebidas alcoólicas,
- › Comuniquem entre vós e mantenha contacto com as suas famílias e entes queridos por telefone, Skype, ...
- › Pratique atividades relaxantes (yoga, meditação, jardinagem, culinária, ...)

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Secretariado
Tel : 4.411 6101

FONTES DE INFORMAÇÃO OFICIAL SOBRE O COVID-19

<https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/coronavirus-pt.html>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

CONSELHOS E ATIVIDADES PRÁTICAS (para pais e filhos)

https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar_as_criancas_a_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_4.pdf

https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/como_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_3.pdf

https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_familias_isolamento.pdf

<https://mindheart.co/descargables>
(explicações para as crianças - em português)

<https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19>
(Confinamento - guia prático - autismo - em francês)

<http://www.triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html>
(Kit de confinamento - em francês & alemão)

<https://www.kannerdoheem.lu/>
(atividades diversas - em luxemburguês e francês)

Pode descarregar este folheto no site internet :

<https://www.chl.lu/pt/dossier/brochure-lusage-des-parents-confrontes-la-pandemie-covid-19>

 CHL

 Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

CHL KannerKlinik
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 31 33 Fax : +352 44 11 38 02
www.chl.lu

Folheto útil para famílias em isolamento durante a pandemia

COVID-19

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE



Flyer Pedopsychiatrie COVID_PT_Mars 2020

 CHL

 Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Caros pais,

A situação atual de surto e de confinamento pode trazer sinais de stress ou de ansiedade, não só para os adultos, mas também para as crianças.

Atualmente limitados nos nossos meios de intervenção, vos propomos-lhes este folheto que tem como objectivo de :

- › **informar sobre as reações normais da vossa criança,**
- › **aconselhar os pais a fim de poder ajudar a criança,**
- › **caso necessário, indicar que profissional deverá contactar para um cuidado especializado.**



› **QUAIS SÃO AS REAÇÕES POSSÍVEIS E NORMAIS DA SUA CRIANÇA ?**

A sua criança tem muitos recursos e potencial de desenvolvimento. Como todos nós, pode sentir-se preocupada com a própria saúde ou com a dos pais. A criança tenta de compreender e comunicar pelos seus próprios meios. Ela perdeu as referências, o seu ritmo e as relações habituais. Pode apresentar sinais variáveis e temporários :

Crianças de 0-5 anos

- › Dificuldades temporárias de sono (por ex. pesadelos, necessidade de acompanhamento para dormir),
- › Dificuldades de separação (medo de ficar sozinho, pedir mais colo ou ser mais ligada aos pais)
- › Alteração do apetite,
- › Aumento da frequência de raiva, de choro, de agitação,
- › Incontinência, constipação intestinal,
- › Introversão, isolamento e dificuldades em se comunicar.

Crianças de 6-12 anos

- › Dificuldades de concentração para as aprendizagens,
- › Distúrbio do sono (por ex. pesadelos, dificuldades em adormecer ou insónia, ...) e do apetite,
- › Queixas e dores (p.ex. de cabeça, de barriga, ...),
- › Angústias de morte ou de doença,
- › Irritabilidade, choro, agressividade, agitação,
- › Dificuldades de separação (por ex. ficar sozinho, ligada aos pais) e busca de atenção exclusiva,
- › Isolamento, incapacidade a comunicar e desinteresse.

› **O QUE FAZER PARA APOIAR A SUA CRIANÇA ?**

O surto do CoVid-19 veio provocar um período difícil e incerto que poderá ter transtornado os seus projectos de vida trazendo insegurança e instabilidade ao futuro das famílias e do planeta inteiro. Vocês possivelmente questionam-se sobre as vossas competências de pais, confinados em casa perante a uma ameaça exterior de duração imprevisível. Tenham confiança nas vossas competências e na vossa criatividade :

- › Estabeleça rotinas alternando atividades coletivas em família e individuais,
- › Organize a semana (por ex. quem guarda a criança e quando) e informe a criança regularmente sobre as mudanças operadas,

- › Realize um plano diário visual (quem faz o quê?, onde?, quando? e com quem?) alternando as aprendizagens escolares, atividades corporais, atividades domésticas e passeios pela natureza, respeitando as medidas de confinamento,
- › Acompanhe-a no trabalho escolar com flexibilidade e determinação em ligação com os professores,
- › Inicie jogos, histórias, mensagens, trabalhos manuais e atividades que gostem,
- › Determine limites firmes mas com bondade, proteja os espaços comuns e pessoais de maneira a permitir e respeitar a intimidade de cada um,
- › Não exponha os seus filhos sozinhos perante aos médias e às redes sociais, limite o acesso aos ecrãs,
- › Realize exercícios de meditação, respiração ou de relaxamento que poderá encontrar através da internet (através da aplicação “petit BamBou” por ex. www.petitbambou.com),
- › Sejam inventivos para integrar as medidas preventivas de higiene na vossa rotina familiar (lavagem das mãos, expirar para um lenço, ...) <https://msan.gouvernement.lu/dam-assets/covid-19/arbresdecisionnels/pt/AD-PT.pdf>
- › Mantenha o contacto com os vossos familiares e amigos e permite à criança de o fazer igualmente por telefone ou video-conferência (Skype, ...).

› **O QUE DIZER PARA APOIAR A SUA CRIANÇA?**

Não hesite a admitir o que você sente pessoalmente e a confirmar o que pode sentir a sua criança : é normal sentir medo e se sentir estressado nas circunstâncias atuais. O medo é uma emoção natural e adaptada às circunstâncias extremas do surto, que partilhamos todos. Pode ser partilhado com os seus filhos :

- › Perguntando o que já compreendeu; corrija as informações erradas e discuta todas as questões numa linguagem simples,
- › Tranquelize a sua criança perante a segurança em casa, explicando que os adultos, tudo farão para lutar contra o surto e curar todos os que estão atingidos pelo vírus,
- › Reconheça não ter conhecimento sobre tudo, de não ter resposta a todas as perguntas e não faça promessas que não possam ser cumpridas no futuro,
- › Consulte ilustrações para explicar o surto à criança,
- › Incentive a expressão de emoções positivas ou negativas pelos jogos, em discussões, desenhos, ...