


humanittare
always efficient

**CUIDADOS COM
AS CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

**EM TEMPOS
DE PANDEMIA**



CRIANÇAS ADOLESCENTES E A COVID-19

Em 2020 o mundo foi surpreendido por uma pandemia causada pelo Coronavírus, denominado Covid-19, de alto contágio e associado a significativas taxas de letalidade. Até o momento não se dispõe de tratamento antiviral efetivo ou vacinas profiláticas. Medidas como higiene das mãos, uso de máscaras e isolamento social tem o intuito de diminuir a velocidade de transmissão e sobrecarga nos sistemas de saúde.



A necessidade de permanecer em casa, com as crianças não indo às escolas, e os pais precisando trabalhar em esquema de home office e lidar, ao mesmo tempo, com os afazeres da casa, com os cuidados das crianças, das preocupações financeiras e principalmente, lidar com as informações sobre a pandemia. Toda essa situação de adversidade gera um estresse que pode ser elevado e diário, e podendo ser tóxico. Esse é um conceito que deve ser conhecido.

É considerado estresse tóxico quando seu nível é muito alto ou quando a situação é repetida, de uma forma que supera a capacidade da criança e adolescente lidar com ela. O estresse tóxico desencadeia uma resposta fisiológica com a elevação dos hormônios do estresse, como o cortisol e adrenalina, com consequências de sobrecarga do sistema cardiovascular e riscos sobre arquitetura cerebral principalmente das crianças. Isso pode acarretar várias consequências a curto prazo, como transtornos do sono, irritabilidade, piora da imunidade, medos, e a médio e longo prazo, como maior prevalência de atrasos no desenvolvimento, de transtorno de ansiedade, de depressão, queda no rendimento escolar e estilo de vida pouco saudável na vida adulta. Diante da pandemia da Covid-19 a prevenção do estresse tóxico é essencial, a fim de se evitar prejuízos à saúde e ao desenvolvimento das crianças e adolescentes.





O que seria essa prevenção?

A prevenção é a preservação do bem-estar das nossas crianças e adolescentes. O Departamento de Desenvolvimento e Comportamento infantil da Sociedade Brasileira de Pediatria forneceu um documento baseado em pesquisas de Neurociências e publicações científicas recentes com dicas importantes para os pais nesse momento: Conversar com os filhos sobre a situação atual, com linguagem simples e adequada para cada idade da criança. As orientações devem ser transmitidas de forma tranquila, explicar que as medidas são de prevenção. Dar abertura para que eles possam expressar seus sentimentos e suas dúvidas.



Realizar o planejamento de agenda dos filhos juntamente com eles, incentivando-os a organizar horários equilibrados para manter as atividades de brincadeiras, estudo, leitura, música, atividade física, sono e tempo de tela, respeitando os limites da rotina saudável, além dos intervalos de ócio criativo para que a própria criança faça reflexões e brincadeiras que irão ajudá-la a superar esse momento.

Reservar um a dois momentos do dia para que os adultos possam se atualizar em relação às informações, sem expor as crianças a conteúdos inadequados, somente repassando o que for necessário com linguagem adequada.

Incluir na agenda pausas durante o dia para que a família possa estar unida de forma alegre e prazerosa. Tente realizar as refeições junto com as crianças abordando temas construtivos.

Deixar claro que o momento não é de férias e sim de uma situação emergencial transitória de reorganização do formato em que as atividades cotidianas devem ser cumpridas.

Seja você o modelo de comportamento que espera de seus filhos. Portanto, os pais devem evitar excesso de tela, manter o lar harmonioso e demonstrar de forma assertiva e genuína como lidar com equilíbrio essa situação adversa.

Outro aspecto muito importante é o cuidado com a alimentação das crianças e adolescentes. Manter uma rotina alimentar regular, com horários pré-estabelecidos e uma dieta variada que inclua os diferentes grupos como frutas, hortaliças, proteínas (de fonte animal e vegetal) carboidratos e gorduras em porções balanceadas. Consumir bastante água é fundamental, a hidratação adequada contribui para o bom funcionamento do corpo.

Estimular a prática de atividade física, mesmo que tenha pouco espaço em casa. Garantir horas adequadas de sono: um corpo cansado fica mais susceptível a doenças. Evitar alimentos que contenham excesso de sódio, açúcar e gordura.



O envolvimento com as crianças

O emocional das crianças precisa estar em constante observação, evitando problemas como depressão e ansiedade venham à tona. Por isso, manter a mente e a rotina ocupada é altamente indicado para prevenir complicações.

Também é importante que a imunidade esteja bem forte, estimulada por meio de uma boa alimentação e uma rotina saudável.

Para ajudar a manter a saúde e a imunidade ainda mais em dia, uma boa dica é vacinar seu filho contra a gripe. Além de mantê-lo protegido durante todo o inverno, essa ação alavanca a imunidade e pode trazer muitos benefícios.





As crianças também precisam usar a máscara

Pode não ser fácil convencer uma criança a ficar com a máscara no rosto. Por isso, tenha uma conversa sobre a sua importância. Tornar este hábito normal, com os adultos usando até dentro de casa, de vez em quando, pode ajudar para que as crianças se acostumem e sigam o seu exemplo.

Outra dica é brincar com máscaras em bonecas e bichos de pelúcia e desenhar personagens usando o acessório.

Para bebês e crianças menores de 2 anos não se recomenda o uso da máscara porque ela pode ser perigosa. O mesmo vale para crianças com necessidades especiais, que fiquem muito angustiadas com o uso da máscara ou quando o seu uso representa risco.

Ao colocar uma máscara no seu filho, preste atenção nestes detalhes:

- Ela precisa cobrir boca e nariz;
- Precisa estar justa e confortável;
- Precisa ser lavada após cada uso;
- Segure pelas alças na hora de retirar e de colocar;
- Não deve ser tocada enquanto está no rosto. Se o fizer, lave as mãos;
- Lave as mãos antes de colocar a máscara e depois de tirá-la.



Contatos virtuais com a família e amigos

Apesar da época ser de isolamento social, não é hora para se distanciar dos entes queridos.

Por que não promover encontros e distribuir abraços e beijos virtuais? Manter o social é igualmente importante tanto para o adulto quanto para as crianças.

Marque conversas com os familiares mais chegados e se mantenham unidos em meio a esse cenário difícil. Para os pequenos, até algumas chamadas de vídeos com os amiguinhos podem ajudar. Use a tecnologia a seu favor. Juntos, passaremos mais rápido por esse período!

Estamos atravessando um momento incerto e ainda não sabemos quanto tempo isto irá durar, então por enquanto, oferecer aos filhos um lar de conforto e segurança é fundamental para garantir saúde e o desenvolvimento adequado.



Referências:

<https://www.hospitalinfantilsabara.org.br/crescem-os-traumas-em-criancas-na-quarentena/>

<https://www.hospitalinfantilsabara.org.br/criancas-tambem-devem-usar-mascaras/>

<https://protegervacinas.com.br/blog/criancas-na-quarentena-o-que-fazer-e-quais-sao-os-cuidados-necessarios/>

<https://diariodamanha.com/colunas/cuidados-com-as-criancas-e-adolescentes-em-tempos-de-pandemia/>

Artigo escrito pela professora Simone Medeiros Beder dos Reis que é coordenadora do Internato Médico da Faculdade de Medicina da Universidade de Passo Fundo (UPF)


humanittare
always efficient