

Recomendações para apoiar o bem-estar emocional das crianças durante a pandemia da COVID-19

Autores: Jessica Dym Bartlett, Jessica Griffin, Dana Thomson

Data de publicação: 19 de março de 2020

As orientações, recomendações e recursos a seguir são fornecidos por especialistas em trauma infantil da Child Trends e do Centro de Treinamento para Trauma Infantil da Universidade de Massachusetts. O Centro está localizado na Universidade de Massachusetts e tem a Child Trends como a principal agência de avaliação, contando com financiamento da SAMHSA e da National Child Traumatic Stress Network e apoio adicional da HRSA.

Enquanto o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), dos Estados Unidos, relata atualmente que o risco de exposição à COVID-19 é baixo para os jovens americanos, pesquisas sobre desastres naturais deixam claro que, comparadas aos adultos, as crianças são mais vulneráveis ao impacto emocional de eventos traumáticos que perturbam suas vidas diárias. Este artigo oferece informações sobre como apoiar e proteger o bem-estar emocional das crianças à medida que a crise de saúde pública se desenrola.

Em meio ao surto da COVID-19, a vida cotidiana mudou e continuará mudando para a maioria das pessoas nos Estados Unidos (e no mundo) e isso deve ocorrer com pouco aviso prévio. As crianças podem ter dificuldades com os significativos ajustes que agora são necessários em suas rotinas (por exemplo, fechamento de escolas e creches, distanciamento social, confinamento em casa etc.), o que pode interferir com o senso de estrutura, previsibilidade e segurança. Os jovens, incluindo os bebês e as crianças pequenas, são observadores atentos de pessoas e ambientes e percebem e reagem ao estresse de seus pais e outros cuidadores, colegas e membros da comunidade. Eles podem fazer perguntas diretas sobre o que está acontecendo agora ou o que acontecerá no futuro e podem se comportar de maneira diferente, como uma reação a sentimentos mais fortes (por exemplo, medo, preocupação, tristeza ou raiva) sobre a pandemia e condições relacionadas. As crianças também podem se preocupar com sua própria segurança e com a segurança de seus entes queridos, como atenderão às suas necessidades básicas (por exemplo, comida, abrigo e roupas) e incertezas em relação ao futuro.

Enquanto a maioria das crianças acaba retornando ao seu funcionamento típico quando recebe apoio consistente de cuidadores sensíveis e receptivos, outras correm o risco de desenvolver problemas significativos de saúde mental, incluindo estresse, ansiedade e depressão relacionados ao trauma. Crianças com trauma prévio ou problemas mentais, físicos ou de desenvolvimento pré-existentes – e aquelas cujos pais lutam contra distúrbios de saúde mental, uso indevido de substâncias ou instabilidade econômica – têm um risco especialmente alto para distúrbios emocionais.

Além de manter as crianças fisicamente seguras durante a pandemia da COVID-19, também é importante cuidar da saúde emocional delas. Abaixo, resumimos as recomendações para promover o bem-estar emocional das crianças diante desses tipos de adversidades e fornecemos uma lista de recursos úteis. Como os ambientes mais amplos desempenham um papel importante no apoio à resiliência de um indivíduo às adversidades da infância, esta lista complementa os recursos específicos para crianças e suas famílias com aqueles destinados a educadores, comunidades e estados, territórios e tribos.

Recomendações para apoiar e proteger o bem-estar emocional das crianças durante a pandemia

Entenda que as reações à pandemia podem variar

As respostas das crianças a eventos estressantes são únicas e variadas. Algumas crianças podem entrar em estado de irritabilidade ou ficarem pegajosas e outras podem regredir, exigir atenção extra ou ter dificuldade em cuidar de si mesmas, dormir e comer. Comportamentos novos e desafiadores são respostas naturais e os adultos podem ajudar, mostrando empatia e paciência e estabelecendo limites com calma quando necessário.

Garanta que haja a presença de um cuidador sensível e responsivo

O principal fator na recuperação de um evento traumático é a presença de um adulto solidário e atencioso na vida de uma criança. Mesmo quando um dos pais não está disponível, as crianças podem se beneficiar muito dos cuidados prestados por outros adultos (por exemplo, pais adotivos, parentes ou amigos), que podem oferecer cuidados consistentes e sensíveis que ajudam a protegê-los dos efeitos nocivos de uma pandemia.

Distanciamento social não deve significar isolamento social

As crianças, especialmente crianças pequenas, precisam de tempo de qualidade com seus cuidadores e outras pessoas importantes em suas vidas. A conexão social melhora as chances das crianças de mostrar resiliência às adversidades. Abordagens criativas para todos se manterem conectados são importantes (por exemplo, escrever cartas ou fazer chats on-line por vídeo).

Forneça informações apropriadas à idade

As crianças tendem a confiar em sua imaginação quando lhes falta informação adequada. As decisões dos adultos de reter informações geralmente são mais estressantes para as crianças do que dizer a verdade de maneira apropriada à idade. Em vez disso, os adultos devem se manter disponíveis para as crianças fazerem perguntas e falarem sobre suas preocupações. Eles podem, por exemplo, oferecer oportunidades para as crianças acessarem livros, sites e outras atividades sobre a COVID-19 que apresentam informações de maneira adequada para elas. Além disso, os adultos devem limitar a exposição das crianças à cobertura da imprensa, redes sociais e conversas de adultos sobre a pandemia, pois esses canais podem ser menos adequados à idade. O acesso contínuo a notícias e redes sociais sobre conversas constantes e relativas à pandemia e sobre ameaças à segurança pública pode causar um estresse desnecessário às crianças.

Crie um ambiente físico e emocional seguro, praticando os seguintes passos: Tranquilização, Manutenção da Rotina e Autorregulação

Primeiro, os adultos devem *tranquilizar* as crianças sobre sua segurança e a de seus entes queridos e dizer a elas que é trabalho dos adultos garantir essa segurança. Segundo, os adultos devem manter a *rotina* para proporcionar às crianças uma sensação de segurança e previsibilidade (por exemplo, horários de dormir e refeições regulares, horários diários para aprender e brincar). E terceiro, os adultos devem apoiar o desenvolvimento da autorregulação infantil. Quando as crianças estão estressadas, seus corpos respondem ativando seus sistemas de resposta ao estresse. Para ajudá-las a gerenciar essas reações, é importante validar seus sentimentos (por exemplo, “eu sei que isso pode parecer assustador ou avassalador”) e incentivá-las a se envolver em atividades que as ajudem a se autorregular (por exemplo, fazer exercícios físicos, respirar fundo, atividades de atenção ou meditação, rotinas regulares para dormir e se alimentar). Além disso, é essencial para o bem-estar emocional e físico das crianças garantir que as famílias possam atender às suas necessidades básicas (por exemplo, comida, abrigo e roupas).

Mantenha as crianças ocupadas

Quando as crianças estão entediadas, seus níveis de preocupação e comportamentos perturbadores podem aumentar. Os adultos podem fornecer opções para atividades seguras (por exemplo, brincadeiras externas, blocos para montar, massinha, arte, música, jogos...) e envolver as crianças na discussão sobre outras ideias criativas. As

crianças precisam de tempo suficiente para participar de brincadeiras e outras experiências alegres ou de aprendizado sem se preocupar ou falar sobre a pandemia.

Aumentar a autoeficácia das crianças

Autoeficácia é a sensação de ter convicção ou controle – uma característica especialmente importante em momentos de medo e incerteza. As crianças geralmente se sentem mais em controle quando podem desempenhar um papel ativo em ajudar a si próprias, suas famílias e suas comunidades. Por exemplo, as crianças podem ajudar seguindo as diretrizes de segurança (por exemplo, lavando as mãos), preparando-se para o confinamento residencial (por exemplo, ajudando a cozinhar e congelar alimentos) ou fazendo voluntariado na comunidade (por exemplo, escrevendo cartas ou criando arte para adultos mais velhos ou amigos doentes, compartilhando suprimentos extras com um vizinho).

Crie oportunidades para os cuidadores cuidarem de si

O bem-estar das crianças depende do bem-estar dos pais e de outros cuidadores. Os cuidadores devem cuidar de si para que tenham os recursos internos para cuidar dos outros. Para esse fim, os adultos podem se envolver em autocuidado, mantendo-se conectados aos apoios sociais, descansando o suficiente e tendo tempo para atividades restaurativas (por exemplo, exercícios, meditação, leitura, atividades ao ar livre ou oração). Procurar ajuda de um profissional da área de saúde mental também é importante quando os adultos enfrentam níveis muito altos de estresse e outros desafios à saúde mental.

Procure ajuda profissional se as crianças mostrarem sinais de trauma que não se resolvem com relativa rapidez

Mudanças emocionais e comportamentais em crianças são esperadas durante uma pandemia, pois todos se ajustam a um novo senso de normalidade. Se as crianças mostrarem um padrão contínuo de preocupações emocionais ou comportamentais (por exemplo, pesadelos, foco excessivo em ansiedades, aumento da agressão, comportamentos regressivos ou danos pessoais) que não se resolvam com apoio, pode ser necessário buscar ajuda. Muitos profissionais da área de saúde mental têm capacidade para fornecer serviços por meio da "telemedicina" (isto é, terapia fornecida por meio de uma plataforma on-line) quando o contato social presencial deve ser restrito.

Enfatize pontos fortes, esperança e positividade

As crianças precisam se sentir seguras e positivas em relação ao presente e ao futuro. Os adultos podem ajudar, concentrando a atenção das crianças em histórias sobre como as pessoas se reúnem, encontram soluções criativas para problemas difíceis e superam as adversidades durante a epidemia. Falar sobre essas histórias pode ser curador e reconfortante para crianças e adultos.