Coronavírus: Um Guia para Crianças



Rebecca Growe, MSW, LCSW e Julia Martin Burch, PhD
Ilustrado por Viviana Garofoli

Coronavírus: Um Guia para Crianças

Rebecca Growe, MSW, LCSW e Julia Martin Burch, PhD
Ilustrado por Viviana Garofoli

Tradução e adaptação para Português de
Cátia Magalhães, PhD (IPV, CI & DEI; ISAMB),
Bruno Carraça, PhD (ARSC-IP, ACES-Dão Lafões),
José Sargento, PhD (IPV, CI & DEI), e Ana Berta Alves, M.Sc. (IPV)



Magination Press • Washington, D.C.
Associação Americana de Psicologia (APA)

Provavelmente, já sabes muita coisa sobre as diferentes maneiras de ficares doente. Talvez saibas coisas sobre a **gripe e/ou constipação**, quando tosses e espirras muito, ou **sobre garganta inflamada**, quando te dói ao engolir, ou **até sobre otites**, quando te doem os ouvidos.

Que outras formas de estar doente conheces?



Muitas destas doenças, já existem entre nós, desde há muito tempo. Cientistas, médicos, psicólogos e enfermeiros sabem o que devem fazer para as pessoas doentes ficarem boas.

Consegues pensar em coisas que ajudem as pessoas quando estão doentes?



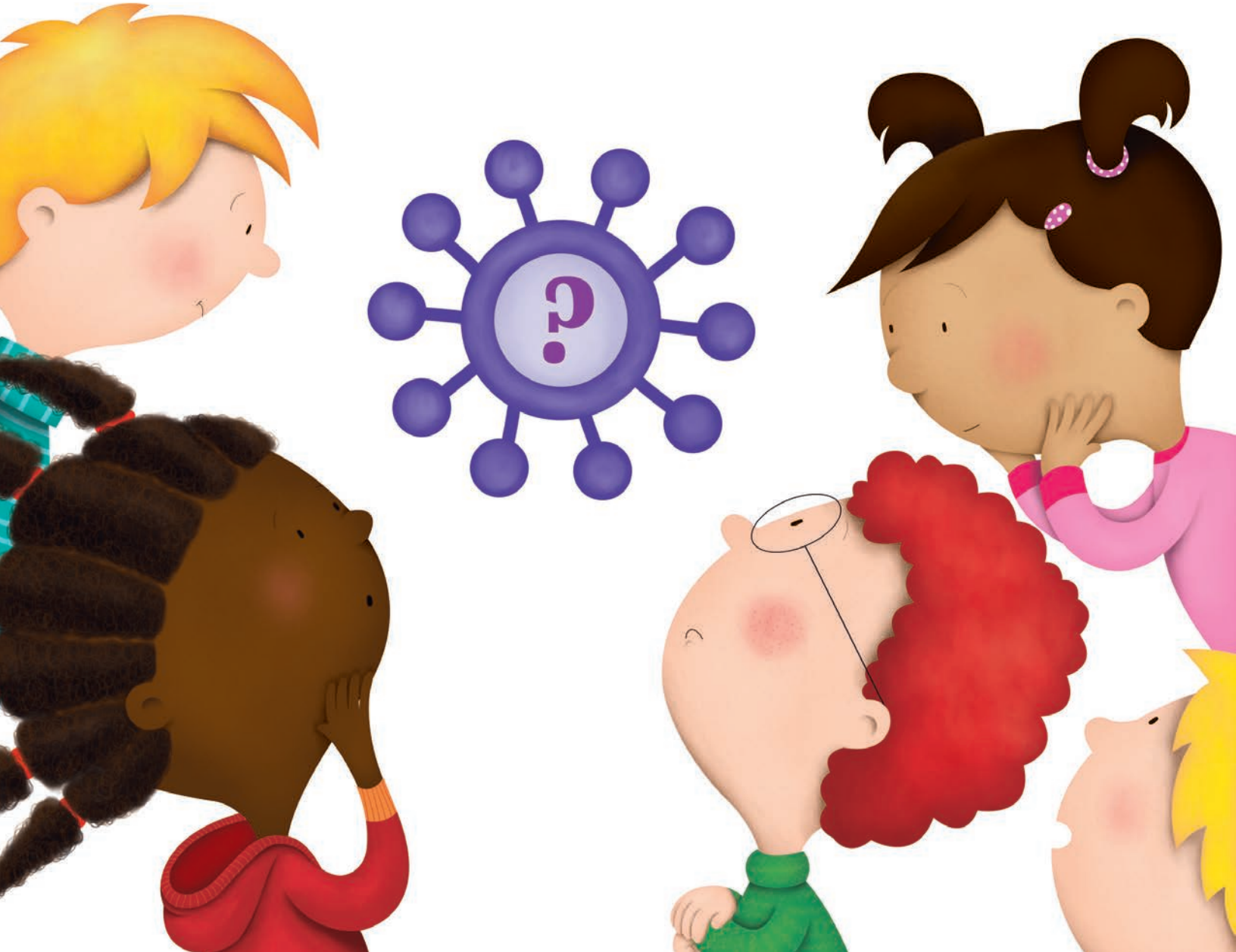
Este livro é sobre uma certa doença. Chama-se COVID-19, provocada pelo coronavírus.

Os adultos têm falado muito sobre esta doença. Talvez já tenhas ouvido falar na TV ou na net.

O que é que já sabes acerca do coronavírus?

Muitas crianças têm dúvidas e perguntas sobre o coronavírus. E, se não tiverem boas respostas, talvez se sintam confusas ou com medo.

Este livro vai ajudar a responder a estas perguntas!



A COVID-19 é uma doença **nova**. Os adultos ainda não sabem muito acerca dela. Mas aqui está o que já sabem:

A COVID-19 é contagiosa. Isto significa que pode deixar as pessoas doentes, passando o vírus do corpo de uma pessoa para o corpo de outra pessoa, quando se tocam ou passam algum tempo juntas. O coronavírus pode passar de ti para outra pessoa, antes de te começares a sentir doente.
Muitas pessoas que ficam doentes com este vírus têm febre, tosse seca e dificuldade de respirar.

O coronavírus pode deixar as pessoas doentes e causar grandes problemas nas pessoas idosas e naquelas que têm outros problemas de saúde.



Como a COVID-19 é uma doença muito recente, os médicos e cientistas estão a trabalhar muito para aprender como ajudar as pessoas a melhorar e a fazer o coronavírus desaparecer.

De facto, todos podem ajudar! Tu podes fazer muito, para impedir que o coronavírus deixe as pessoas doentes.

Consegues pensar em alguma coisa que já faças, para combater este vírus?



Podes lavar, com frequência, as mãos com água e sabão. Algumas pessoas cantam os Parabéns enquanto o fazem – e tu, como fazes?

Também podes tossir e espirrar para a parte de dentro do braço ou para um lenço de papel e tentar não tocar na cara.



Podes arranjar maneiras divertidas de ajudar, também.

Talvez pudesses fazer um desenho para o teu amigo ou fazer um vídeo dos teus novos passos de dança, para a Avó se rir.

Podias escrever piadas engraçadas no passeio, para os teus vizinhos verem ou pendurar uma placa na janela, para alegrar o dia de alguém.



Até os cientistas descobrirem como mandar embora o coronavírus, tu e a tua família podem ter de fazer outras mudanças maiores.

Podes precisar de ficar longe dos locais com muita gente. Isto, porque as multidões fazem com que seja mais fácil o vírus espalhar-se a mais pessoas, deixando-as doentes.

Pela mesma razão, os teus pais podem não trabalhar tanto, ou podem ter de trabalhar a partir de casa. Talvez não possas ir à escola ou ir brincar com os teus amigos.

Podes ver as pessoas a usar máscara, quando vão à rua. Tu podes até arranjar uma para ti.

Os super-heróis usam máscaras para protegerem as suas identidades secretas, certo? Agora, as super-pessoas de todos os lugares, estão a usar máscara, para se protegerem umas às outras do coronavírus. Também podes usar uma capa, se quiseres!



Estas grandes mudanças podem ser difíceis.

Qual achas que pode ser a parte mais difícil?

Estas grandes mudanças podem ser boas.

Qual te parece que pode ser a parte boa?



Tu deves saber que estas grandes mudanças são temporárias. Isto quer dizer que não vão durar para sempre.

Outras coisas ficam exatamente na mesma! Os adultos continuam a tomar conta de ti. E o teu papel ainda é ser criança, o que significa que tu precisas de aprender, de brincar e de estar com a família.

O que mais fica na mesma?



E se tiveres algumas questões ou quiseres conversar, os adultos estão aqui para ajudar e para te ouvir.

Nenhuma doença pode mudar isso!



Nota ao Leitor

A pandemia de coronavírus pode ser assustadora e confusa para as crianças e para os adultos. Como pai/mãe ou educador(a), tem a tarefa desafiadora de orientar e gerir as suas emoções e necessidades durante a crise, além de apoiar o seu filho(a). As sugestões que se seguem oferecem informações e estratégias que pode começar a usar com seu filho(a) e consigo mesmo.

Dê a informação necessária

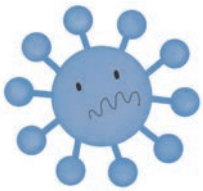
É natural que as crianças tenham curiosidade sobre o novo tipo de doença que os adultos tanto discutem. Dê ao seu filho(a) pequeno(a) um número limitado de factos, apropriados à idade, sobre o vírus. Evidencie o que pode fazer para se manter seguro, assim como a sua família e comunidade.

A informação abordada neste livro é um exemplo adequado de como conversar com as crianças mais novas sobre o vírus. Ouça, respeitosamente, as suas preocupações e tranquilize-as sem repreensão e/ou arrogância. Ajude-as a focalizar naquilo que conseguem controlar, como distanciamento social e a higienização das mãos. Enfatize que devem continuar a fazer os "trabalhos" de criança: aprender, brincar e passar tempo com a família.

É importante tentar encontrar um equilíbrio entre a partilha excessiva de informações, que podem levar as crianças a preocuparem-se desnecessariamente com alguns aspetos da crise, como a economia, e a pouca partilha de informação. Embora os pais, às vezes, controlem e bloqueiem a informação às crianças, com a nobre intenção de querer poupá-las à ansiedade e sofrimento que pode causar, dar pouca informação não é uma abordagem útil, pois pode sobrecarregar a atividade imaginativa, levando as crianças a inventar resultados e interpretações muito mais assustadores do que a própria realidade.

Validar e nomear as emoções

É normal que as crianças tenham uma variedade de emoções em resposta à pandemia. Algumas podem sentir-se ansiosas com o desconhecido e temer pela sua segurança. Outras sentir-se-ão tristes ou zangadas por terem eventos cancelados, como férias ou como a perda das rotinas e tempos habituais com os professores e os amigos. Não importa a emoção, o importante é validá-la ou, por outras palavras, transmita ao seu filho(a) que a emoção é normal, faz sentido e não faz mal que a sintam. Por exemplo, pode dizer: "É natural que te sintas dececionado(a) por não poderes ir à visita de estudo. Estavas realmente ansioso(a) por isso". Ou "entendo porque estás preocupado(a), há muitas mudanças a acontecer". Também é útil nomear especificamente a emoção que o seu filho(a) está a sentir; a evidência demonstra que nomear uma emoção diminui a sua intensidade. Num momento difícil, conseguir parar e dizer: "Entendo que estás realmente triste", pode ser incrivelmente reconfortante para o seu filho(a).



Os pais, às vezes, tentam fazer com que os seus filhos(as) se sintam melhor, mostrando os privilégios e a sorte que têm, pois outras pessoas estão a sofrer mais. Por exemplo, um pai ou mãe pode dizer: "Não fiques triste por ficar sem as férias! Já tens sorte por ter um lugar onde morar; tomara outras crianças terem essa sorte". Apesar da boa intenção, esta não é uma abordagem útil, pois confunde as crianças sobre o porquê de estarem a sentir o que estão a sentir. Também pode fazer com que sintam vergonha por estarem tristes porque ficaram sem as férias. Se quer ensinar o seu filho(a) a refletir sobre o que tem e a saber agradecer por isso, pode criar uma dinâmica familiar que permita escrever sobre "gratidão" ou discutir, na hora de jantar, sobre o que cada um agradece. Ao fazer isto, quando o seu filho(a) está calmo(a), em vez de quando se sente triste ou com medo, ensina-o(a) que a gratidão é uma coisa positiva e que o(a) faz sentir uma alegria simples, ao invés de culpa ou confusão.

Foco no momento presente

Cérebros preocupados tendem a concentrar-se no futuro, antecipando todas as coisas assustadoras que podem, eventualmente, acontecer. Ensine o seu filho(a) a trazer, gentilmente, a sua mente de volta ao momento presente, praticando a atenção plena. Estar atento significa, simplesmente, que está a prestar atenção, de forma propositada, no momento presente, sem o avaliar como bom ou mau. A atenção plena pode ser praticada de inúmeras maneiras com as crianças. Por exemplo, podem jogar ao "espião" consciente, no qual contam todos os objetos de uma determinada cor no espaço ao redor. Podem, conscientemente, comer, dançar, andar, ouvir música - o céu é o limite! Crie tempos desta prática, por exemplo, nos períodos de transição entre atividades ou nas refeições.

Criar uma nova rotina

Pode parecer quase impossível manter uma rotina, durante a quarentena e/ou confinamento. No entanto, seguir um plano consistente diário, ainda que com flexibilidade, fornece a estabilidade necessária para o seu filho(a) pequeno(a). Isto torna-se particularmente importante, dado que o seu mundo mudou drasticamente e em pouco tempo. As rotinas não precisam de ser complicadas. Por exemplo, pode ser útil estruturar o dia em torno das necessidades básicas, como a hora de acordar e de deitar, refeições e períodos em que estão ativos. Criar uma rotina que considere a saúde física e mental torna mais provável que aconteça, de forma consistente. Considere dar ao seu filho(a) tarefas para ajudar a família, apropriadas à idade, como pôr a mesa, ajudar a preparar os alimentos ou limpar depois da refeição. Apesar de requerer mais esforço, tempo e atenção a curto prazo, ensinar ao seu filho(a) uma nova competência facilitará a sua vida (e aumentará o nível de independência e perceção de competência), a longo prazo.

Criar memórias

Procure oportunidades para criar novos e especiais rituais familiares. Não precisam de despender muito tempo ou envolver uma preparação. Por exemplo, podem começar o dia com uma dança/festa em família, em que cada elemento escolhe uma música e todos

os dias a dançam juntos, à volta da mesa do pequeno-almoço. Também pode ajudar os seus filhos(as) a pensar em maneiras de poderem retribuir à comunidade, como escrever cartões para idosos ou criar manifestações de apoio aos trabalhadores dos cuidados de saúde. Quando os seus filhos(as) olharem para trás no tempo, vão-se lembrar que, apesar de muitos desafios, o tempo em casa também permitiu à família criar boas memórias juntos.

Coloque, primeiro, a sua "máscara de oxigénio": Cuide de si

Sempre que puder, faça uma pausa e tire um momento ou dois para um exercício de autoconsciência e autorregulação das suas emoções. Tal como com o seu filho(a), reduzirá a sua intensidade emocional, se observar e rotular os seus sentimentos. Durante uma crise, este tipo de atenção pode parecer a última coisa que um pai ou uma mãe ocupado(a) ou educador(a) tem tempo para fazer. No entanto, ao garantir que está em sintonia com as suas necessidades e ao permitir-se cuidar do seu bem-estar, terá reservas disponíveis para ajudar e apoiar os seus filhos(as), nos momentos difíceis. Sentir-se-á grato por ter, preventivamente, investido tempo em si próprio, quando precisar de recorrer a estas reservas, para ajudar uma criança em dificuldades. Faça questão de praticar o que prega com os seus filhos(as). Concentre-se naquilo que está sob o seu controle, como praticar e ajustar as suas estratégias de *coping*, limitar o consumo de notícias e criar as suas novas rotinas em torno do sono, da nutrição e do exercício. Mais importante – aceite-se e seja gentil consigo próprio. É impossível cumprir de forma exímia todos os papéis que está a desempenhar, neste momento. Sinta-se confortável em ser bom o suficiente. Isto pode ser, por exemplo, permitir, por um tempo mais alargado do que o habitual, as crianças nos ecrãs; cozinhar (ou apenas aquecer!) refeições mais simples; praticar uma estratégia *coping* de dois minutos, enquanto se esconde na casa de banho.

Quando procurar ajuda

Se o seu filho(a) está a experienciar muita ansiedade ou tristeza em relação à COVID-19, que lhe causa sofrimento significativo ou impacto no seu normal funcionamento (por exemplo, problemas recorrentes em dormir, comer ou envolver-se em atividades habituais da sua vida), deve consultar um psicólogo ou outro profissional de saúde mental. Não há necessidade de esperar até que as restrições de distanciamento social sejam levantadas. Durante a crise atual, muitos profissionais de saúde mental continuam as suas intervenções, com recurso a plataformas de reuniões virtuais. A pandemia de COVID-19 criou desafios sem precedentes, tanto para as crianças, como para os adultos. No entanto, dentro de grandes desafios existem oportunidades de crescimento, coragem e resiliência. Está a dar um passo em frente, concreto e eficaz, simplesmente ao reservar um tempo para ler este livro e refletir sobre como ajudar o seu filho(a). Lembre-se disto sempre que o monstro "não és bom/boa o suficiente" aparece. Está a fazer o melhor que pode e isso é quanto basta.



Rebecca Growe, Licenciada e Mestre em Serviço Social, é uma Técnica de serviço social clínico, com prática privada. É especialista no tratamento de crianças e adolescentes com perturbações de ansiedade, comportamento disruptivo e stresse traumático. Vive em St. Louis, Missouri.
Visite www.growecounseling.com

Viviana Garofoli licenciada em Belas Artes em 1995, desde então dedicou o seu tempo a ilustrar livros para crianças. Ilustrou mais de 20 livros infantis econtribuiu para muitas ilustrações editoriais e de manuais escolares em todo o mundo. Vive em Buenos Aires.
@vivi_garofoli

Julia Martin Burch, PhD, é Psicóloga da equipa do Programa McLean de Ansiedade, no Hospital McLean, em Boston. A Doutora Martin Burch fez a sua formação na Universidade Fairleigh Dickinson e no Hospital Geral de Massachusetts/Escola Médica de Harvard. Trabalha com crianças, adolescentes e pais, e é especialista em terapia cognitivo-comportamental para ansiedade, perturbação obsessivo-compulsiva e perturbações relacionadas. Para além do seu trabalho no McLean, a Doutora Martin Burch faz conferências para clínicos, grupos de pais e escolas que trabalham com jovens ansiosos.

Magination Press é a editora de livros infantis da Associação Americana de Psicologia. A APA promove a Psicologia como ciência, como profissão e como meio de promoção da saúde e do bem-estar. Os livros da Magination Press destinam-se a jovens leitores, aos seus pais e educadores, para os ajudar na navegação pelos desafios da vida. É o poder combinado da psicologia e da literatura que torna especial um livro da Magination Press.
Visite maginationpress.org
@MaginationPress

Magination Press
Books for Kids from the American Psychological Association.

mb MB artists

Copyright © 2020 Magination Press, uma editora da Associação Americana de Psicologia. Ilustrações © 2020 de Viviana Garofoli. Todos os direitos reservados. Exceto o permitido ao abrigo da Lei de Direitos Autorais dos Estados Unidos, de 1976. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou distribuída de qualquer forma ou por qualquer meio, ou armazenada em base de dados ou sistema de recuperação, sem a permissão escrita prévia do editor. É concedida permissão para descarregar, imprimir ou reproduzir apenas para uso pessoal, educacional e não comercial.
Magination Press é uma marca registada da Associação Americana de Psicologia. Encomende livros em maginationpress.org ou pelo telefone 1-800-374-2721.
Design do livro de Rachel Ross
eISBN: 978-1-4338-3579-7