

ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS DURANTE A PANDEMIA



Em razão da Pandemia da COVID-19 e o consequente isolamento social, com a mudança brusca de rotina, fechamento das escolas, distanciamento de amigos, parentes e de outras pessoas de muita valência emocional, dentre outras coisas, devemos todos estar atentos às nossas crianças e, de que maneira, podemos amenizar os impactos negativos desse momento único e “anormal” na saúde mental delas.

Para NOAL et. al. (2020) as crianças podem ser afetadas, também, pelas dificuldades financeiras vivenciadas em suas famílias e, ainda, pelo adoecimento, hospitalização ou morte de pessoas próximas, o que traz implicações para o seu senso de segurança e normalidade.

Vale ressaltar que é natural, nesses dias, estarmos chateados, tristes, preocupados e irritados com tudo que a quarentena nos impõe. Porém, nem sempre as crianças conseguem entender o que sentem, muito menos expressar, de forma clara, o que necessitam. Se nós, adultos, observamos alterações no nosso humor, sono, nos percebemos ansiosos e fazemos um grande esforço para mantermos o controle, imaginemos nossas crianças que não têm a maturidade, ou o desenvolvimento cognitivo e emocional para elaborar tudo isso? É muito importante promover espaços para que verbalizem em palavras, com clareza e tranquilidade tudo o que estão vivenciando. Cabe a nós, adultos, que estamos próximos a elas, darmos o suporte adequado, bem como identificarmos a necessidade e buscarmos o apoio que elas precisam.

SEM IR À CRECHE OU À ESCOLA, E AGORA? E A EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA?

De acordo com o Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância (2020), no Brasil, 34% da população de 0 a 3 anos frequenta a creche e 93% das crianças de 4 e 5 anos frequentam a pré-escola. Com o fechamento dessas instituições, os pais de crianças pequenas se veem com um grande desafio: entretê-las e ainda tentarem manter atividades que estimulem o desenvolvimento psicopedagógico nessa faixa etária.

Algumas instituições de ensino de educação infantil têm enviado atividades para as crianças realizarem em casa e/ou promovido encontros virtuais com professoras(es) e monitoras(es). Tudo isso é muito válido, porém deve-se atentar para as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria, a qual orienta que crianças com menos de 2 anos não sejam expostas a telas e, para as de 2 a 5 anos, o tempo deve ser limitado a uma hora diária. Ressalta-se, contudo que “tais recomendações não se aplicam aos casos de crianças não-verbais, que fazem uso da tecnologia como recurso de comunicação suplementar aumentativa” NOAL et. al. (2020).



Destaca-se, ainda, que, na primeira infância, as crianças aprendem por meio de experiências concretas, interativas e lúdicas. Sendo assim, podem não reagir muito bem aos encontros virtuais ou atividades *online*, o que deve ser respeitado, caso haja muita resistência da criança ou sua participação não ocorra de uma forma em que se perceba que tal interação esteja agradável.



Para as crianças maiores, do ensino fundamental, algumas instituições de ensino têm promovido aulas *online*, por vezes diárias, outras mandam as tarefas para casa ou há casos em que as crianças não têm recebido nenhum tipo de atividade. Todas essas situações são muito desafiadoras. Queremos que as crianças se ocupem, tenham atividades e não percam o ano. Ao mesmo tempo, alguns familiares também estão trabalhando de casa e/ou não há recursos tecnológicos disponíveis para todos. Como ensinar ou ajudar se não sou professor? Ufa!! É uma situação muito nova para os envolvidos: escolas, famílias e, os mais vulneráveis, as crianças.

Antes de tudo, talvez o maior desafio: devemos manter a calma. Não se pode reproduzir exatamente o modelo da escola dentro de casa. Mas, podemos tentar fazer adaptações. Lembrando sempre que, quando fazemos um planejamento, nem tudo funciona para a criança e, aí, precisamos remodelar as propostas. O momento pede flexibilidade e a maior tranquilidade possível, para que não se aumente a sobrecarga de estresse que já é grande sobre as crianças “presas” dentro de casa. Apesar de muitas terem uma casa com espaço para correrem e “gastarem energia”, muitas crianças não têm prazer em atividades solitárias, longe dos amigos e de sua rede social. Ociosas, entediadas, elas tendem a ficar ainda mais resistentes às atividades intelectuais.

ENTÃO, O QUE PODEMOS FAZER?

- Estabelecer horários, tarefas e rotinas dão segurança à criança, porém, de preferência, sem rigidez, com flexibilidade. É importante que as crianças tenham horários de dormir, acordar, fazer as atividades propostas pela escola e todas as refeições, lembrando-as de beber água. Podem, ainda, ajudar nas tarefas de casa, de acordo com a faixa etária. É uma boa oportunidade para trabalhar com elas certas autonomias;

- Preservar ao máximo os horários prazerosos de brincadeiras, conversas e leituras dirigidas para as crianças. Manter esses momentos permitirá à criança sensação de normalidade e a deixará mais confortável;



- Estimular atividades físicas. Você talvez já esteja reagindo: Como? Em um apartamento? Atividades como danças, mímicas e outras brincadeiras lúdicas, permitem às crianças se exercitarem e se divertirem e podem ser realizadas em espaços limitados. Se espaço não é um problema para você, aproveite-o ao máximo, incentivando bicicletas, cordas e outras brincadeiras que potencializem as habilidades motoras;

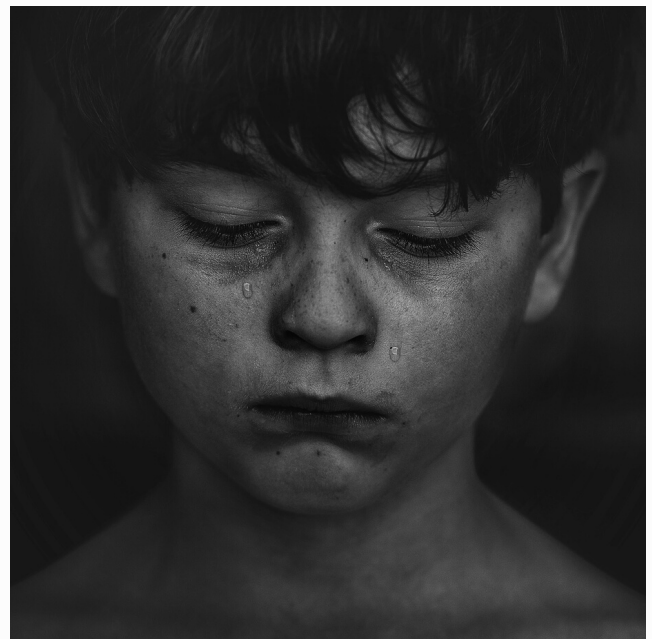


• Ajudar a expressar como está se sentindo. A criança se expressa por meio da fala, do desenho, do canto, de histórias e brincadeiras. Ouvi-la e tentar compreender o que quer dizer é muito importante;

• Fornecer instruções claras, de forma simples e objetiva, bem como evitar excessos de notícias e comentários negativos sobre o que está ocorrendo. Responda às crianças suas perguntas, evitando repassar seus medos e preocupações, com as quais, provavelmente, ela não saberá lidar. De acordo com a idade, oriente-as quanto à higiene e proteção contra o Coronavírus. Já existem materiais disponíveis de como podemos abordar a temática da Covid-19 com as crianças, como orientações da Unicef, expostas no sítio: <https://www.unicef.org/brazil/como-falar-com-criancas-sobre-coronavirus>.

Há também a Cartilha elaborada pelo Ministério da Saúde “Coronavírus: vamos nos proteger”, disponível em <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>

• Estar bem informado. Quando se está bem informado, por meio de fontes seguras, evita-se replicar para as crianças informações falsas ou exageradas, por exemplo.



- Manter contato. Quando estiver em casa, dedique tempo a elas e fortaleça os relacionamentos com atividades que reforcem a união familiar. Se você permanece em trabalho presencial, use os recursos de chamadas de vídeo com seus filhos nos intervalos.



- Buscar manter sua rotina saudável e a própria saúde mental. Não podemos cuidar do outro se não estamos bem. As crianças, principalmente as menores, não compreendem bem algo tão complexo como uma Pandemia. Elas se guiam muito pelas experiências e atitudes e vão reagir mais pela observação do comportamento de seus pais e dos familiares com os quais irão conviver.



- Ter paciência (quanto mais, melhor). Evite discutir, gritar ou ser ríspido e não bata! Não somente com a própria criança, mas também com os outros moradores da residência. A maior convivência em confinamento nesse período, aliada aos demais fatores estressores já citados, podem aumentar significativamente a violência doméstica. Se você não está conseguindo manter o controle de sua agressividade, seja ela verbal ou física, procure ajuda especializada.

MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS E ADOECIMENTO EMOCIONAL

O Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância (2020) reforça que “a criança é um ser que filtra as informações de seu contexto, construindo sua trajetória psicológica na interação com ambientes físicos e sociais”. Acrescenta que, dessa forma, em um momento de tensão, espera-se que ela esteja sensível, com comportamentos diferentes dos habituais e faça muitas perguntas, pois sua “tranquilidade para pensar, realizar tarefas e lidar com sentimentos está modificada”.

Ainda segundo o Comitê, nas crianças, que são mais vulneráveis e dependentes, podem surgir ou acentuar-se algumas dificuldades funcionais (sono, alimentação e controle dos esfíncteres) ou comportamentais (agitação, birras, agressividade, isolamento e timidez). Outras podem regredir em conquistas previamente adquiridas (fala “infantilizada”, relaxamento do controle dos esfíncteres, dificuldades de autocuidado e de higiene), o que vai exigir maior tolerância e auxílio por parte dos familiares e cuidadores, sem punições verbais ou físicas.

Crianças pequenas podem, ainda, não comer, chorar mais, morder, demonstrar apatia ou distanciamento: são formas de elas lidarem com a situação nova e adversa. Vale destacar, também, que, para as crianças com demandas específicas de cuidado, como autistas ou com síndrome de Down, impedimentos corporais e experiências de sofrimento psíquico como, por exemplo, o distanciamento social e a abrupta interrupção da rotina têm intensificado os impactos em sua saúde, desde a desorganização sensorial e psicológica, até perdas motoras (NOAL et. al., 2020).



Especialistas da Sociedade Brasileira de Pediatria, do Hospital das Clínicas de São Paulo e a psicóloga da Universidade de São Paulo, USP, Desirée Cassado, em entrevista à Folha de São Paulo (2020), também sinalizaram alguns fatores importantes que devem ser observados nas crianças durante esse período. Deve-se, por exemplo, observar se houve alguma mudança muito extrema de comportamento, como estão comendo, se estão dormindo em excesso ou muito pouco ou se estão apáticos. Salientam, também, que é normal estarem mais tristes, porém se estiverem “apáticas até para o que mais gostam, como jogar um videogame”, algo está errado. Referem que podem, ainda, surgir sintomas físicos, relacionados à instabilidade emocional como dor de cabeça e problemas gastrointestinais. Por fim, os profissionais alertam que, se um filho falar em morrer, em ir embora, machucar-se, colocar em risco a própria vida ou a de outras pessoas, deve-se pedir ajuda especializada.



Não é vergonhoso não saber lidar com as reações das crianças. Nenhum de nós esperava por essa mudança tão drástica em nossas rotinas. Troque ideias com seus amigos, com sua família, com a escola e, se necessário, procure ajuda psicológica ou médica para você ou sua criança. Há muitos profissionais atendendo na modalidade *on-line*.



E O LUTO?

Não podemos esquecer que a Pandemia também tem proporcionado, infelizmente, a experiência de luto para algumas crianças. Lidar com a perda não é algo simples e é ainda mais delicado para crianças. Porém, segundo Gregio et. al. (2015, p. 159):

“a ideia dos adultos de que as crianças, principalmente as menores, não compreendem a morte, seja por se manterem em silêncio, por parecerem, a seus olhos, aparentemente indiferentes ao acontecimento ou, ainda, por terem reações diferentes das dos adultos, que podem não ser entendidas como uma reação à perda, pode contribuir para que as crianças enlutadas não recebam o suporte necessário”.

O adulto, então, deverá oferecer cuidados a essa criança para fazer com que esse processo seja “menos difícil” de ser vivido. Temos que deixá-la expressar suas emoções, ser ouvida e oferecer suporte a esses sentimentos. Nunca devemos mentir e sim explicar que é realmente doloroso, mas que ela não está só nesse momento.



A psicóloga Valéria Ulbricht Tinoco, em reunião da Comissão da Criança, na Câmara Municipal da cidade de São Paulo (2020) defendeu, ainda, que o isolamento social, para evitar a proliferação da doença e a falta dos rituais de despedida podem afetar o emocional das crianças. Nestes casos, é aconselhável buscar alternativas para incluí-las no processo da separação material, a fim de que participem do luto familiar.



DEIXAR AS CRIANÇAS SEREM CRIANÇAS

Por fim, mesmo com todas as dificuldades enfrentadas, sugerimos algumas atividades que podem ser realizadas com as crianças nesse tempo de Pandemia:



- Leitura e contação de histórias: que tal montar uma cabaninha da história? Basta uma mesa e um lençol;

- Festival de desenhos: promova um festival de desenhos entre irmãos, ou mesmo com apenas uma criança, com um tema que ela escolher. Participe e solte sua imaginação;



- Montar quebra-cabeças e outros jogos cognitivos: existem muitos jogos que estimulam o raciocínio e incentivam o trabalho em equipe. Aproveite para tirar do armário aquele jogo que a família não brinca há muito tempo;





- Brincadeiras que podem ser feitas em qualquer local: batata quente, amarelinha, passa anel, mímica, confeccionar brinquedos com materiais recicláveis;



- Fazer receitas e auxiliar no preparo de alimentos, de acordo com a faixa etária: experimentar novos alimentos pode ser mais fácil para algumas crianças quando estas participam do preparo. Além disso, a criança se sente útil quando pode colaborar;



- Cultivo de hortas e plantas: se não há espaço, use vasilhas, copos ou mesmo plante feijão no algodão para que a criança veja como a planta se desenvolve e tenha responsabilidades como regar e cuidar;

- Ver filmes divertidos e com mensagens de esperança: esse é um período interessante para mostrarmos às nossas crianças histórias alegres, de amizade e/ou que gerem esperança. Que tal procurar um filme ou desenho de sua infância e mostrar para seu filho? Não se esqueça de verificar a indicação de idade.

Lembramos que é um momento de aprendizado para todos. Podemos aproveitá-lo para termos experiências ricas com nossas crianças e deixar que elas também nos ensinem suas próprias estratégias de superação, mesmo com a inocência e limitações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Cartilha Coronavírus: vamos nos proteger. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>. Acesso em: 13/06/2020.

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO. Luto na pandemia é tema de reunião virtual na Comissão da Criança. Por Marco Calejo em 07/05/2020. Disponível em: <<http://www.saopaulo.sp.leg.br/blog/luto-na-pandemia-e-tema-de-reuniao-virtual-na-comissao-da-crianca/>>. Acesso em: 09/06/2020.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA (2020). Edição Especial: Repercussões da Pandemia de COVID-19 no Desenvolvimento Infantil. Disponível em: <HYPERLINK "<http://www.ncpi.org.br/>"http://www.ncpi.org.br>. Acesso em: 08/06/2020.

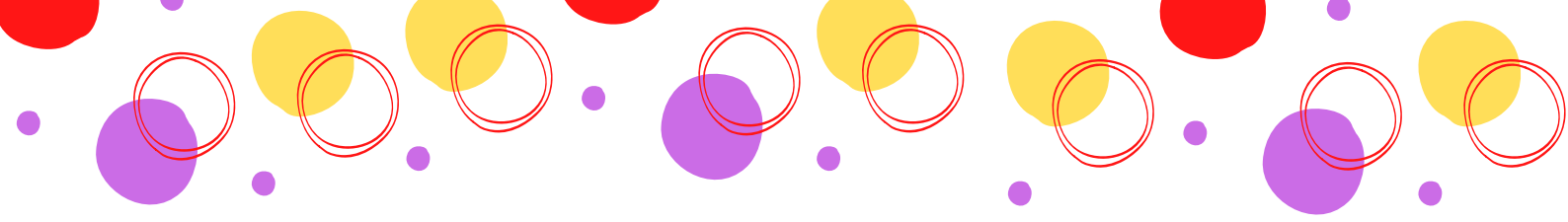
FOLHA DE SÃO PAULO Veja como ficar atento à saúde mental das crianças durante o isolamento. Publicado em 31/03/2020. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/03/veja-como-ficar-atento-a-saude-mental-das-criancas-durante-o-isolamento.shtml>. Acesso em: 08/06/2020.

GREGIO, C. et. al. O luto desencadeado por desastres In: A intervenção psicológica em emergências [recurso eletrônico]: fundamentos para a prática/ organização Maria Helena Pereira Franco - São Paulo - Summus, 2015.

NOAL, D. S.; DAMÁSIO, F.; FREITAS, C. M. de. e colaboradores. Crianças na Pandemia COVID-19. Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID19/ Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz/Ministério da Saúde - Brasil. Maio/2020.

UNICEF BRASIL. Como falar com suas crianças sobre o novo coronavírus (Covid-19). Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/como-falar-com-criancas-sobre-coronavirus>>. Acesso em: 13/06/2020.

WEIDE, J. N., VICENTINI, E. C. C., ARAÚJO, M. F., MACHADO, W. L., & ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre, 2020: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.



IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Amarilis Miosso S. Mendes
Emanuelle Gomes da Silva
Maura Montalvão

Psicólogas

JUNHO 2020

