



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

A COVID-19 e seu impacto em nossas vidas diárias



Nosso mundo mudou drasticamente em relação ao mundo que tínhamos como “normal”. A Doença do Coronavírus de 2019 (Coronavirus Disease 2019), cujo nome é abreviado para COVID19, criou um novo normal para muitos de nós nos dias de hoje. Todos nós sofremos o impacto da pandemia, mas, para os pais e as pessoas que cuidam das crianças, isso pode ser ainda mais difícil.

Nas últimas semanas, aprendemos novos termos como “distanciamento físico”, “auto-quarentena” e “achatar a curva” como formas de diminuir a velocidade da propagação do coronavírus. Em várias regiões, as escolas estão fechadas, o que representa um problema em relação a creches para muitas pessoas, e um novo ambiente de educação em casa está se tornando o normal. Outras pessoas podem estar enfrentando situações de trabalho diferentes, ou mesmo não estar trabalhando. Outras podem ter tido contato com uma pessoa que teve um resultado positivo no teste do vírus, e agora está evitando qualquer contato com outras pessoas por duas semanas ou mais.

Em primeiro lugar, os pais e outras pessoas que cuidam de crianças têm de enfrentar sua própria ansiedade nesta situação que está mudando tão rapidamente. Os pais sabem que o fator mais importante na forma como seus filhos reagem é a maneira como você lida com esse período difícil. À medida que você tiver essas conversas difíceis com seus filhos, é importante não apenas o que você diz, mas a maneira como diz. Permaneça calmo, transmitindo tranquilidade e honesto com informações de acordo com a idade sobre a doença e o novo normal que ela criou.

Dicas para famílias

É natural que os pais fiquem estressados e inseguros quanto ao futuro. Oferecemos aqui algumas dicas para ajudar a apoiar as famílias durante esta crise.

Rotinas. Ter uma rotina é uma coisa boa para vocês. Mesmo que os horários de trabalho e da escola tenham mudado, isso não significa que seu dia não possa ter uma sensação de normalidade. Levantem-se no mesmo horário todas as manhãs e preparem-se para seu dia da mesma maneira como se preparariam normalmente. Criem um horário para estudar e para trabalhar para toda a família. Vocês podem incluir tarefas domésticas, dever de casa, atividades para diversão, tempo de tela e a hora de dormir. Pensem em adicionar tempo para jogos em família ou para toda a família se exercitar junta. Uma rotina cuidadosa e com um ritmo bom pode ser tranquilizadora e reconfortante para crianças de qualquer idade.

Mantenham-se informados. Mantenham-se informados sobre as notícias mais recentes sobre o surto, e também sobre as recomendações adicionais feitas pelas autoridades locais de saúde pública. Sites com do Departamento de Saúde de Rhode Island e do CDC são fontes excelentes de informações.

Permaneçam conectados. No momento, distanciamento físico é essencial para reduzir a propagação do vírus. Mas isso não significa que precisamos deixar de ter contato com nossa família e nossos amigos. Temos a sorte de viver em um mundo que é tão conectado. A tecnologia de hoje nos permite entrar em contato com educadores, colegas e amigos.

Lembre-se de que seus filhos provavelmente sentem falta dos colegas de escola; amigos e vizinhos, mas é muito fácil dar um telefonema ou fazer uma postagem nas redes sociais e manter contato com eles. Talvez seja um momento para relaxarmos um pouco os limites da família de tempo no telefone e na frente de uma tela, talvez só um pouco!

Limite a exposição. Embora a tecnologia represente uma maneira de permanecermos conectados, ela também pode nos sobrecarregar. Minimize sua exposição às fontes de notícias e evite sites que podem promover medo ou pânico. Alguns sites são conhecidos por fornecer informações falsas ou distorcidas. Lembre a seu filho de que nem tudo que ele vê na televisão ou nas redes sociais é verdade ou toda a verdade.

Continue a conversar. Naturalmente, seus filhos terão perguntas e, mantendo-se atualizado com as informações, você poderá manter as linhas de comunicação abertas e responder às perguntas de seus filhos com franqueza e honestidade, e da maneira apropriada para a idade da criança.

Pense em maneiras de contribuir com a comunidade. Muitas pessoas descobrem que a melhor maneira de se sentirem melhor é se concentrar nas necessidades de outras pessoas. Vocês podem conversar sobre as maneiras pelas quais toda família ou você ou seus filhos podem contribuir para a comunidade. Por exemplo, as crianças podem querer enviar bilhetes de apoio a seus colegas ou agradecimentos aos socorristas ou ao pessoal da área médica.

Encontre apoio. Lembre-se de que estes tempos são difíceis e todos nós precisamos estar atentos à nossa saúde física e mental. Atenha-se às suas fontes pessoais de força, como seus entes queridos, suas tradições familiares e suas crenças.

Sinais de que você precisa de apoio adicional

Aqui estão alguns sinais que podem indicar que é hora de você procurar apoio adicional para você ou para um ente querido.

- expressar raiva, ansiedade, preocupação ou tristeza excessivas
- mudanças significativas nos padrões de alimentação ou sono
- hipervigilância à sua saúde ou seu corpo
- sentir-se desamparado
- ter dificuldade de concentração ou atenção
- falar sobre machucar ou ferir a si mesmo ou a outras pessoas

Peça ajuda. Basta dar um telefonema para pedir ajuda.

- Para obter apoio para uma criança ou adolescente residente de Rhode Island, contate seu médico de cuidados primários ou a hotline para crises emocionais *Kids' Link RI* pelo telefone 1-855-543-5465
- Para residentes adultos de Rhode Island, conte seu médico de cuidados primários ou o BH Link no site bhlink.org ou pelo telefone 401-414-LINK (5465)

Entendemos que estes tempos são difíceis e cheios de incertezas, mas, juntos, vamos todos superar nossas dificuldades.