



CENTRO
HOSPITALAR
VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO



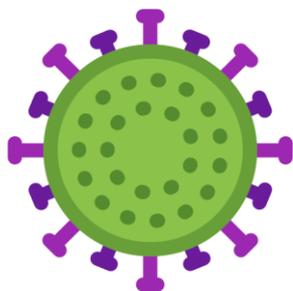
SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Dicas para pais e filhos

SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Quarentena e Pandemia *Covid-19*



“Vai ficar tudo bem” ©



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Missão

Este panfleto foi elaborado pelo Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho, com o propósito de transmitir dicas úteis à nossa população em tempo de pandemia *Covid-19*.

- Contém sugestões relacionadas com:
 - Gestão de bem-estar-----slide 5
 - Emoções-----slide 6
 - Como falar às crianças sobre a doença e a morte-----slide 8
 - Gestão de rotinas-----slide 10
 - Atividades de aprendizagem-----slide 11
 - Tempo de ecrã-----slide 13
 - Gestão de discussões-----slide 15
 - Cuidados para bebés e crianças pequenas-----slide 16
 - Cuidados para adolescentes-----slide 18
 - Algumas estratégias aplicadas a patologias específicas
 - PHDA-----slide 20
 - Autismo-----slide 21
 - Psicose-----slide 23
 - Ansiedade e relaxamento-----slide 24
 - Perturbação obsessiva compulsiva-----slide 27
 - Situações de emergência em tempo de pandemia-----slide 28

- A informação contemplada não deverá ser utilizada em substituição de uma consulta; se tiver consulta marcada, aguarde contacto telefónico pelo seu Médico Pedopsiquiatra Assistente.

Autores: Ana Sofia Pires, Ana Vera Costa, Mariana Pessoa & Sandra Mendes

Revisão Científica: Sandra Borges, Sara Melo & Joana Jorge

Coordenação do Projeto: Graça Mendes



CENTRO
HOSPITALAR
VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Contactos úteis

→ **Evite** recorrer ao Hospital ou Serviço de Urgência.

No caso de descompensações de doença ou sintomatologia de novo, reserve a ida à Urgência para **último recurso**.



Em caso de sintomatologia sugestiva de Covid-19:

→ contacte a **Saúde24**



SAÚDE 24

808 24 24 24

O número que o liga à saúde.

Em situação emergente Pedopsiquiátrica para doentes acompanhados na Pedopsiquiatria do CHVNG/E:

→ Contacte para o *e-mail*:

pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



Em situação emergente Pedopsiquiátrica para doentes não acompanhados na Pedopsiquiatria do CHVNG/E:

→ contacte a sua Unidade de Saúde Familiar; o seu Médico Assistente orientá-lo-á de acordo com as suas necessidades (para consulta ou Serviço de Urgência).



UNIDADE SAÚDE FAMILIAR



“Vai ficar tudo bem” ☺



CENTRO
HOSPITALAR
VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Contactos úteis

Linha de Apoio à Vítima | 116 006



Linha Nacional de Emergência Social | 144

Linha da Segurança Social | 300 502 502

Linha Vida SOS Droga | 1414



**LINHA VIDA
SOS DROGA**

14 14



Linha de apoio psicoterapêutico a famílias | 213 555 193

Linha de apoio brincar em casa (para sugestões de atividades adequadas às faixas etárias): **brincaremcasa@chporto.min-saude.pt**



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Bem-estar e *Covid-19*

O que os pais devem saber

- É uma época difícil para crianças e adolescentes, mas também para pais.
- Todos reagimos de maneira diferente e as próprias reações e emoções variam com o tempo.
- Tomar conta de si e da sua saúde permitirá maior clareza na tomada de decisões e maior capacidade de proteção da sua família e crianças.

- **Faça pausas:** reserve algum tempo do dia só para fazer o que mais gosta ou pequenas coisas que o façam sentir bem (um banho quente, olhar pela janela, ler...).
- **Aceite as suas emoções;** não tem mal sentir tristeza, zanga ou medo. São realmente tempos difíceis.
- **Pratique exercícios de respiração abdominal.**
- **Esteja informado,** mas limite o tempo de noticiário ao mínimo possível. Lembre-se que há fontes de informação pouco fidedignas.
- **Mantenha as suas rotinas.**
- **Estabeleça hábitos alimentares e de exercício físico.**
- **Evite recorrer ao álcool ou outras drogas.**
- **Contacte de forma online com amigos/ família e partilhe dúvidas/preocupações.**
- **Monitorize possíveis sintomas respiratórios e cumpra medidas de higiene e etiqueta respiratória.**

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Emoções face ao *Covid-19*

Há vários tipos de emoções, umas agradáveis, outras desagradáveis e às vezes, podemos até sentir várias ao mesmo tempo. As emoções são muito poderosas.



- É normal sentir **medo, ansiedade, confusão e raiva** com tudo o que se está a passar à nossa volta.
- Muitos de nós sentem-se assim, faz parte da experiência humana. Há muitas situações que geram medo: medo de que algo negativo possa acontecer com alguém que amamos, medo de não conseguir ter bons resultados escolares, medo do coronavírus, medo do próprio medo.
- **É uma resposta do nosso corpo à perceção do perigo.** Às vezes, a tentativa de evitar, suprimir ou controlar uma emoção pode ter um efeito contrário ao esperado.

Convidamos-vos a permitirem a presença das emoções, a sentarem-se e conversarem com elas, a observá-las com curiosidade e percebê-las melhor. Perguntem-lhes como se chamam e observem onde elas se manifestam no vosso corpo. Sejam gentis com elas e façam amizade com elas, ajudando-as no seu propósito e necessidades atuais.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Emoções face ao *Covid-19*

Dicas para pais

Dificuldades em entender a extensão do risco para si próprio e familiares pode ser emocionalmente **difícil e assustador** → é preciso falar com as crianças com **honestidade** e encorajá-las a **partilhar** emoções e **OUVIR** as suas preocupações, medos, dúvidas; **VALIDAR** emoções.



→ As crianças são **sensíveis ao comportamento dos adultos** → adultos podem escolher utilizar algumas **estratégias de respiração e relaxamento** (e realizá-las em conjunto com as crianças), para modelar calma e tranquilidade.

- Alguns exercícios adequados para crianças podem ser encontrados no *headspace* e *insight timer*.



 **headspace**

INSIGHT
Peace in our Timer

É de extrema importância manter **horários e rotinas** o mais próximo do habitual.

→ Se o seu filho sofre de depressão, ansiedade, de perturbação obsessiva compulsiva ou outra doença mental, lidar com situações ansiogénicas é ainda **mais desafiante**.

- É importante que mantenha a medicação habitual;
- No caso de um agravamento persistente da sintomatologia contacte com o Médico Pedopsiquiatra que o segue.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Como falar com crianças sobre o *Covid-19*?

- **Escute** a criança, permita que **as suas dúvidas orientem a conversa**; se a criança não quiser falar, respeite e mostre disponibilidade para falar noutra ocasião;
- Responda às questões com **honestidade**, de forma **simples**;
- Explique o papel dos profissionais de saúde e o uso de máscaras;
- Explique o porquê na mudança de algumas rotinas;
- Mostre **disponibilidade**, paciência e compreensão.
- Diga que os ama e mostre afeto.
- Ajude a **filtrar e interpretar informação** circulante; limite exposição a notícias.



→ Explicações devem ser **adequadas à idade** → faculte informações mais **simples, curtas e factuais** a crianças mais pequenas;

→ **Tranquilize** sobre continuidade de cuidado e rotinas, sobre a saúde dos familiares (se for o caso);

→ Não faça promessas irrealistas. É aceitável responder “não sei”.

→ **Evite** versões assustadoras, distorcidas ou falsas; explicações excessivas e preocupações que são do adulto;

→ **Converse regularmente**, enquanto realizam as atividades do dia-a-dia, enquanto brincam, em vez de uma “grande conversa”;

→ **Encoraje a partilha** de emoções e valide respostas emocionais → dê oportunidade à criança de expressar **MEDOS e RECEIOS**;

→ As crianças usam o **adulto como modelo** de como reagir a eventos stressantes mantenha a calma, bondade, solidariedade;

- **Mostre como podem ajudar:**



Manter o contacto
com familiares;



Lavar as mãos;



Tossir/espirrar para o cotovelo;



Fazer as tarefas de
casa



Hábitos de
sono

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Ouvir falar de morte por *Covid-19*

Dicas para pais

- Crianças de diferentes idades vão ouvir falar sobre mortes por *Covid*, através de (des)conhecidos ou familiares.

Deve-se **dizer a verdade** acerca da morte em questão, encorajar expressão de emoções e dar tempo para lidar com a perda.

Explique que a maior parte das pessoas que tem a doença vai ficar melhor, mas que a morte é uma possibilidade.

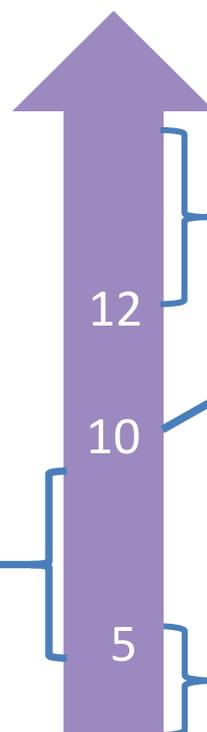
- Independentemente da idade do seu filho, se ele fizer perguntas específicas sobre a morte, não as evite. Pergunte ao seu filho o que ele sabe e **questione sobre as suas preocupações**.

Responda com honestidade/coerência (pode compartilhar o seu desconhecimento em relação a algumas perguntas).

- As explicações devem ser **adaptadas à idade e desenvolvimento**.
- Evite explicações complexas e abstratas, sujeitas a interpretação, focando em **explicações o mais concretas possíveis**.

Idade de desenvolvimento

Entre os **6-9 anos** as crianças mantêm dificuldade em aceitar a universalidade da morte e que esta possa acontecer ao próprio ou a alguém conhecido. Têm noção de **irreversibilidade, não funcionalidade** (cessação das funções vitais) e **causalidade** (por oposição à aleatoriedade).



Na pré-adolescência a explicação para o conceito da morte é **fisiológica e de ordem teológica**. Mais cedo ou mais tarde questionam-se sobre a sua própria morte.

Aos **9/10 anos** as crianças adquirem um **conceito maduro de morte**, a noção da morte como **universal e inevitável**.

Para uma criança com **menos de 5 anos** a morte é uma **ausência temporária e reversível**.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Luto por *Covid-19*

Dicas para pais

Apesar de difícil, pelo abalo emocional, a partilha do sofrimento e expressão emocional com crianças é importante no processo de luto.

- A criança deverá ser incentivada a **expressar** os seus sentimentos e ser **apoiada** na sua vivência emocional.
 - Podemos **ficar tristes e zangados perante a morte**.
 - Por vezes, no início, é difícil de acreditar que é verdade.
 - Chorar é normal pois é forma de expressar tristeza e saudade.
- Cuidar da criança no luto implica **cuidar do adulto** enlutado.
 - membros da família podem ficar tão abalados que não conseguem lidar com as emoções das crianças.
 - Ouvir e responder às perguntas da criança é uma tarefa difícil.
- As tentativas de ocultar sentimentos dolorosos potenciam a sensação de isolamento e abandono.
 - É importante que **sentimentos de tristeza possam ser partilhados com as crianças**.
- O impacto da perda na criança pequena está associado às alterações na rotina (que deverá ser mantida) e à presença de adultos **disponíveis e sensíveis** às suas necessidades.
 - As crianças **necessitam de consistência, segurança e previsibilidade da parte do outro cuidador**.
- É importante que se **explique a morte e a causa**.
 - As crianças precisam de ser asseguradas que **não são responsáveis pela morte**. A **morte faz parte do ciclo natural da vida**, todas as plantas e animais, incluindo pessoas, nascem, crescem e morrem. Quando uma pessoa morre, esta não volta a viver, o seu corpo já não vê, não ouve ou respira, não se mexe; deixa de ter vida. Por mais que se queira ou deseje, não conseguimos trazer de volta pessoas que morreram.
- Após a morte, costumamos **despedir-nos**.
 - Apesar de não ser altura de rituais fúnebres, se a criança quiser pode realizar rituais familiares (acender uma vela, fazer livro de recordações...).



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Rotinas e Covid-19

Dicas para pais

É fundamental, para o bem-estar e segurança da criança, manter as rotinas habituais, de forma flexível mas estruturada e consistente.

OPTE POR FAZER EM CONJUNTO O CALENDÁRIO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS!

Higiene do sono

Mantenha os horários (deitar e levantar, com alguma flexibilidade) e o lugar habitual de descanso; evite equipamentos eletrónicos 1h antes de dormir; **1-3 anos:** devem dormir 12-14h/dia; **3-12 anos:** 10-12h/dia ; **12-18 anos:** 8-9h/dia.

Higiene Pessoal

Promova atividades de higiene, aproveitando para **reforçar as medidas de segurança**, como a **lavagem das mãos** durante 20 segundos (p.e. cantando o refrão de uma música); **não** permita manter o pijama o dia todo.

Hábitos alimentares

Mantenha uma **dieta variada e equilibrada**; opte por frutas e legumes para pequenos lanches, evite o recurso a snacks açucarados; prefira água, compre apenas o essencial; deixe a criança ajudar na confeção das refeições.

Exercício físico

Promova atividade física, idealmente **durante 1h ou mais** por dia: ajuda nas tarefas domésticas, ginástica, yoga, dança, utilização de escadas, passeios com o animal de estimação, caminhadas curtas perto de casa...

Atividades Educativas

Importante: supervisione e ajude nos trabalhos da escola quando necessário; não esqueça que existem muitas distrações em casa e a capacidade de concentração pode ser mais desafiante.

Atividades de Lazer

Os jovens devem ter um tempo só para eles e cada criança da família deve ter um espaço de interação individual com os cuidadores. Sugestões: cantar e criar música, fazer desenhos, construções ou puzzles, contar histórias, videochamadas com familiares e amigos, conversar sobre temas de interesse (música, desporto, amigos), sessão de cinema...



Diferencie os dias da semana do fim-de-semana e **ouça a opinião dos mais novos** sobre possíveis atividades a realizar em família (p.e. criar uma caixa de sugestões)!

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Atividades de Aprendizagem e Covid-19

Com a suspensão das atividades letivas, existe uma grande necessidade de adaptação relativamente à manutenção de atividades de aprendizagem **em casa**.

ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR AS DIFICULDADES:

- **Mantenha contacto com a escola**, peça aos professores que lhe enviem informação de estudo, atividades ou trabalhos (muitas escolares estarão a oferecer aulas online ou a enviar atividades para os alunos realizarem em casa) e comunique as dificuldades que encontra.
- Procure **atividades de aprendizagem online**, muitas plataformas têm atualmente acesso gratuito: **ESCOLA VIRTUAL E LEYA**



Faça um **horário** para manter a rotina, criando um espaço diário de estudo de segunda a sexta-feira.

- **Permita alguma flexibilidade.**

-**Distinga a zona de estudo e de lazer**, procure ter um espaço que seja especificamente dedicado ao estudo, que seja bem iluminado, com temperatura adequada e confortável (deve utilizar uma mesa e uma cadeira, reserve o sofá para momentos de lazer).

- Incentive os mais novos a realizar os trabalhos escolares, **sem pressão excessiva**, e comunique sobre as suas expectativas de horários, ajudando nas tarefas escolares sempre que necessário.
- Se a sua criança tiver dificuldades em compreender a matéria escolar, não se preocupe nem imponha demasiada pressão nesta fase.



- Procure **formas de aprendizagem divertidas**, como trabalhos manuais, desenho, pintura, construções e puzzles; escrever cartas aos amigos e familiares é uma boa forma de praticar a escrita e gramática bem como de manter o contacto social.

- Incentive a criança a aproveitar o tempo livre disponível para investir na **aprendizagem sobre temas do seu interesse**.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ©



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Tempo de ecrã em tempos de *Covid-19*

Dicas para pais

Em momentos de isolamento em casa, os ecrãs e meios de comunicação digital são uma mais valia e servem como:

- veículo de comunicação com o exterior, familiares e amigos;
- fonte de informação;
- ferramenta de trabalho e aprendizagem;
- inspiração para atividades no dia-a-dia.

Nesta fase espera-se que o tempo de ecrã aumente.

Faça um plano. Converse com seus filhos.

CERTIFIQUE-SE QUE EXISTE UM EQUILÍBRIO ENTRE ATIVIDADES COM/SEM RECURSO A ECRÃS E O SEU USO PARA TRABALHO/LAZER!



- Limite e monitorize a exposição de seu filho a ciclos de notícias *Covid-19*;
- Converse com os seus filhos sobre boatos e informação de fontes não credíveis em circulação;
- Eduque para fontes de informações científicas e confiáveis;
- Evite expor-se a informações que possam ser perturbadoras, quando os seus filhos estiverem presentes;
- Lembre-se de que informações inapropriadas para o desenvolvimento dos seus filhos podem gerar medo, ansiedade ou confusão.



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Tempo de ecrã em tempos de *Covid-19*

Dicas para pais

ESTABELEÇA REGRAS E LIMITES COERENTES SOBRE O TEMPO DE ECRÃ

- Escolha **conteúdos** adequados ao nível de desenvolvimento do seu filho;
- Em crianças mais pequenas o uso de ecrãs deverá ser **acompanhado**;
- **Teste** os conteúdos antes de a criança os utilizar;
- Aplicações de **controlo parental** podem ajudar a gerir o tempo de ecrã e monitorizar conteúdos/ redes sociais;
- Mantenha os quartos, horários das refeições e locais de jogo da criança **livres de tecnologias**;
- Evite a sua utilização de ecrãs 1 hora antes de **adormecer**;
- **Desligue** os ecrãs que não estão a ser utilizados;
- Lembre-se que o tempo recomendado de ecrã **menores de 2 anos de idade** é o **mínimo** possível e que as crianças aprendem mais ao vivo e em interação direta com os seus cuidadores.

Envolva os seus filhos em jogos e atividades divertidas alternativas aos ecrãs que envolvam experimentação:



E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Gestão de discussões pais-filhos

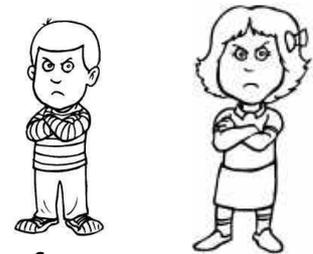
Dicas para pais

Todas as crianças testam as regras e os limites dos adultos – não tome isso como pessoal. Numa altura de stress é normal andar mais irritável, o que afeta a forma como nos relacionamos com o outro.

É normal os pais/cuidadores ficarem cansados e saturados quando dão ordens e não são cumpridas, gerando discussão.

Para tentar **PREVENIR** uma discussão:

- Utilize distrações;
- **Ignore ou redirecione** birras, o “choraminger”, “pedinchar”, discutir;
- Faça **ensaios de aprendizagem** para sistematizar tarefas; ensine passos para resolução de problemas;
- Dê ordens **claras, breves, positivas**, orientadas para uma ação e bem definidas;
- Estabeleça o que é comportamento **POSITIVO vs NEGATIVO** e as **CONSEQUÊNCIAS** deste;



Para **GERIR** uma discussão:

- Evite lutas de poder;
- Ajude a criança a acalmar-se ou autorregular-se;
- Valide os sentimentos da criança;
- Mantenha-se focado no assunto e evite ressentimentos;
- Mantenha o autocontrolo;
- Se sentir a cólera aumentar, proponha uma interrupção;
- Afaste-se para respirar fundo;
- Relaxe visualizando ou imaginando algo;
- Concentre esforços para solucionar o problema e evite acusações ou críticas.





SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Bebés, crianças pequenas e *Covid-19*

Dicas para pais



Os bebés e as crianças pequenas podem não saber o que se está a passar, mas podem se sentir incomodadas com as mudanças na rotina ou perceber que as pessoas ao seu redor estão preocupadas e chateadas.



AS CRIANÇAS PODEM NESTA ESTA FASE:

- Ficar mais irritadas, desafiadoras, agitadas, fazer mais birras, mais chorosas ou ficar mais apáticas
- Ter dificuldades no sono, como pesadelos ou pedir para dormir com os pais;
- Ter regressões no seu desenvolvimento, como urinar na cama.

O QUE FAZER?

- **Converse com os seus filhos**, de acordo com a sua idade, e dê oportunidade de eles exporem as **preocupações e sentimentos**.
- Escolha uma **altura calma**, sem distrações e pergunte-lhes como se estão a sentir. Responda de maneira calma, consistente e **reconfortante**.
- Promova o **contacto com familiares e amigos** – faça um grupo com os pais dos amigos do infantário e troque vídeos e mensagens.
- Imponha **limites ao excesso de informação**, especialmente neste período de medo e incerteza.
- Tenha **atenção às conversas que elas podem ouvir**.

Aproveite esta altura que está em casa com o seu filho para disfrutar da sua companhia, dê-lhe tempo, atenção, carinho e brinque muito com ele. Dê asas à imaginação e divirtam-se juntos!



E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Separação das crianças dos seus cuidadores

Dicas para pais

- Se for seguro, **evite separar as crianças** dos cuidadores.
- Se for preciso separá-las dos seus cuidadores primários, assegure-se de que são providenciados **cuidados alternativos** e que se **mantém previsibilidade de cuidados e a segurança** da criança.
- ✓ Caso as crianças se separem dos seus cuidadores, assegure que existe um **contacto regular e frequente** (por ex. via telefone e videochamadas).
- ✓ Certifique-se de que são mantidas condições de proteção e de salvaguarda da criança.
- ✓ Certifique-se que a criança aprecia o tempo com o outro cuidador e dê espaço e abertura para o mesmo.
- ✓ Promova atividades e mantenha-se disponível através dos meios de comunicação para brincadeiras e períodos de aprendizagem.
- ✓ Não tenha conversas muito longas e contactos demasiado extensivos.
- ✓ Afaste as suas preocupações do tema de conversa e explore o dia e comente as atividades da criança com atenção positiva.



E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Adolescentes e *Covid-19*

- É normal que te sintas ansioso perante múltiplas informações acerca do *Covid-19* no dia-a-dia. Faz uma pausa das notícias.



- Utiliza fontes credíveis de informação, alguns rumores e boatos circulam nas redes sociais.

- Permite-te sentir, mesmo emoções desagradáveis. Diferentes pessoas processam as emoções de maneira diferente: há quem escreva um diário, quem faça exercício, quem faça arte.



- Encontra novas maneiras de estar com os amigos à distancia e de partilhar com eles as tuas emoções, desapontamentos e ideias.

- Pensa em maneiras produtivas de ocupar o teu tempo.
- Combina com os teus pais a reorganização dos teus horários e sugestões que possas ter para ajudar a comunidade.
- Mantém o equilíbrio no teu dia-a-dia e procura manter rotinas: conversa com amigos, tarefas domésticas, atividades da escola, atividades que gostas de fazer:

- cinema, exercício físico, ouvir música, criar música, literatura e arte.



Lembra-te que em casa estás seguro. Cumpre as normas de segurança (distanciamento social, lavagem das mãos) para protegeres a tua comunidade e a ti próprio/a.

- Sê bondoso contigo e com os outros. Reflete sobre o efeito das tuas ações em ti e no outro.





SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Adolescentes e *Covid-19*

Dicas para pais

Algumas tarefas da adolescência são a aquisição de maior independência e autonomia e a busca de figuras de suporte externas à família:

- Lembre-se que o **teste à autoridade parental** é normativo, mesmo em momentos de pandemia, podendo esta ajudar pais a manterem uma prática constante sobre limites/regras;
- Manter **contacto com os amigos** é de extrema importância nesta faixa etária. Permita, acordando com os adolescentes, um tempo para utilização das redes sociais/ tempo para outras tarefas;
- Permita-lhes **escolher atividades para preencher a rotina**, impondo alguns limites e equilíbrio entre horários para lazer, atividades escolares, exercício físico e atividades domésticas;
- Respeite e permita algum **tempo a sós** para os adolescentes;
- Os adolescentes gostam de se **sentir úteis em comunidade** e têm **opiniões** sobre o que se está a passar. **Converse com eles, ouça** o que pensam e sentem, ajude-os a encontrar algumas soluções e perceber de que forma podem cuidar da comunidade (**lavar as mãos, evitar sair de casa, passear os cães em segurança, ajudar a cuidar dos irmãos mais novos, ligar aos vizinhos, participar em campanhas de solidariedade, dar explicações online...**);
- **Não permita** a permanência de pijama durante o dia; vestir, despir e higiene é importante.



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Quarentena e PHDA

Dicas para pais

→ **Organize o dia** de forma a ajudar e a criança saber com o que contar;

→ **AJUDE A ESTRUTURAR ROTINAS**

Inicie o dia com tarefas que requeiram maior atenção e reserve a tarde para tarefas mais físicas e com necessidade de muita energia;

→ Evite excessivas chamadas de atenção;

→ **Valorize esforços, faça elogios**

e demonstre afeto;

→ **Encoraje** comportamentos adequados com

- Incentivos frequentes;
- Sistema de recompensas;
- Atribuição de pontos;

→ Perceba se a criança entendeu o que lhe foi transmitido, **ajudando-a a elaborar pensamento sobre as suas ações;**



**ATENÇÃO
POSITIVA**

Para **DIMINUIR COMPORTAMENTOS DESADEQUADOS:**

- **IGNORAR/REDIRECIONAR;**
- custo de resposta – **CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS;**
- promover **COMPORTAMENTOS ALTERNATIVOS;**
- **TEMPO DE PAUSA;**

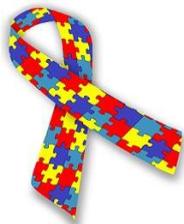
→ Para trabalhos escolares determinar períodos máximos de **45 min** e alternar com atividades leves que elas apreciem;

→ **Mantenha a medicação** prescrita pelo Pedopsiquiatra Assistente (não estamos em período de férias);

→ Procure **atividades diferentes e criativas** todos os dias.



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



Autismo e Covid-19

Dicas para pais

COMUNICAR SOBRE O CORONAVÍRUS

- **Perceba o que o seu filho sabe;**
- Permita a expressão de dúvidas e emoções;
- Dê **informação adequada** ao que ele entende;
- Corrija informações incorretas;
- Use **linguagem simples e concreta.**
- Apoie-se de material visual ou **histórias;**
- **Limite a exposição às notícias** sobre o coronavírus.



PLANO COM AS ROTINAS BEM CLARAS E DEFINIDAS

- **Planifique as várias atividades diárias**, com imagens ou desenhos, num local visível;
- Use as **rotinas já existentes**, sempre que possível;
- **Zonas de atividades distintas:** lazer, estudo, alimentação e sono.
- Reserve tempo para pausas ao longo do dia com **atividade física;**
- **Recompense** após um comportamento desejado;
- **Defina horários** para a **utilização dos ecrãs;**
- Seja realista, paciente e programe **pausas para si mesmo.**

- **Uma mudança de comportamento em altura de adaptação é expectável.**
- **O cansaço, a fome, dores, o medo, mudanças do meio ambiente (estímulos luminosos, sonoros, olfativos...) facilmente podem causar alterações de comportamento ou agitação.**



E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



Autismo e Covid-19

Dicas para pais

SE O SEU FILHO FICAR MUITO AGITADO:

- Tente **tranquiliza-lo** (se possível redirecione a atenção);
- Tente perceber o que despoletou o episódio de forma a prevenir episódios futuros;
- Tenha atenção às **condições de segurança** da sua casa;
- Se tiver **medicação SOS**, pode utiliza-la nestes momentos;
- Não aumente a dose da medicação prescrita, sem falar com o médico assistente;



Procure ajuda Médica



MANTENHA PLANO TERAPÊUTICO

- **Dê a medicação** conforme prescrição;
- Tente fazer em casa alguns exercícios realizados nas **terapias**, na medida do possível.

SE PRECISAR DA NOSSA AJUDA:

- Contacte o **Pedopsiquiatra Assistente** ou o **Serviço de Pedopsiquiatria** do CHVNG/E.
- Se surgir alteração do comportamento grave ou outros sintomas psiquiátricos, ligue para o Pedopsiquiatra ou Médico de Família, que avaliará a necessidade de ser observado em Consulta/ Serviço de Urgência.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Psicose e Covid-19

- Face às situações de *stress* atuais do *Covid-19*:
 - doentes diagnosticados com quadros psicóticos (seja psicose afetiva, esquizofrenia ou outra) poderão descompensar;
 - doentes com vulnerabilidades pré-existentes e propensão para a doença poderão apresentar sintomatologia de novo.
- **É importante reconhecer precocemente os sintomas, pois o doente poderá colocar-se em risco.**



O que são sintomas psicóticos? Perda do contacto com a realidade, manifestada da seguinte maneira:

- **Delírios** – falsas crenças relativamente a uma ideia (como p.e., crença de controlo externo do pensamento, perseguições ou possuir poderes especiais);
- **Alucinações** - alteração da perceção dos 5 sentidos (tato, audição, paladar, olfato ou visão)
- **Desorganização** do pensamento ou do comportamento
- Adoção de **posturas** inadequadas ou bizarras
- Ausência de **discernimento** para a situação.

Se o seu filho é seguido por episódio prévio psicótico, deverá seguir as seguintes recomendações para prevenir descompensações de doença:

- ✓ **Manter medicação habitual; se for injetável, deverá deslocar-se ao hospital no dia da marcação;**
- ✓ **Manter abstinência de substâncias psicoativas, incluindo álcool;**
- ✓ **Manter os ritmos biológicos regulados: rotinas, sono, alimentação.**
- ✓ **Em caso de descompensação, contacte o seu Médico Pedopsiquiatra.**
- ✓ **Caso seja a primeira vez que apresenta os sintomas descritos, deverá contactar o Médico de Família para ser orientado para consulta urgente ou serviço de urgência.**



E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

ANSIEDADE em tempos de *Covid-19*

As crianças podem ficar muito ansiosas, que se pode manifestar de diferentes maneiras, dependendo da idade de desenvolvimento:

Preocupações
excessivas “vamos
ficar bem?”
irritabilidade,
agitação

Queixas em várias
partes do corpo
Mudanças de
apetite ou energia

Isolamento

Regressões do
desenvolvimento
(p.e.: xixi na cama)

Problemas
no sono
(medos, pesadelos)

Evicção de
tarefas escolares
ou atividades
prazerosas

Dificuldade em
manter atenção e
concentração

Ausência de/ou
choro/ birras
excessivas

Se as seguintes alterações ocorrerem de maneira **persistente (>2 semanas)**, interferindo nas tarefas diárias e desenvolvimento, contacte o Médico assistente.

Se a criança já é medicada para ansiedade, mantenha a medicação e não modifique a prescrição sem contactar com o Pedopsiquiatra Assistente.

- Formas de apoiar a sua criança:



1. **Cuide de si. Seja um modelo: tire pausas, tenha hábitos de sono e alimentares saudáveis, faça exercício físico e mantenha conexão a familiares e amigos. A criança aprenderá consigo.**

LIDE COM A SUA PRÓPRIA ANSIEDADE de maneira saudável - A forma mais poderosa de garantir que os seus filhos se sintam seguros.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

ANSIEDADE em tempos de *Covid-19*



2. Tire tempo para falar com os seus filhos sobre o *Covid-19*.

TRANSMITA INFORMAÇÃO às crianças de uma forma calma, com linguagem simples e concreta. Explique de uma **FORMA TRANQUILA O QUE PODE ACONTECER** se a criança ou um familiar ficar doente – possibilidade de ir para o hospital para ficar a sentir-se melhor.

3. Limite a exposição, filtre e ajude as crianças a interpretar a informação circulante nos media.

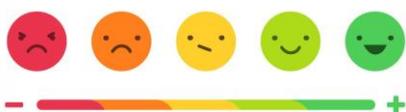


4. ESTABELEÇA ROTINAS: tempo para refeições regulares, quantidades saudáveis de sono, para os exercícios da escola e tempo de lazer/brincar e exercício físico.

5. Reassegure a sua criança sobre a sua disponibilidade e a segurança da família (ficamos em casa, se não for possível, cumprimos normas de segurança...).

6. Faça com que a **CRIANÇA MANTENHA O CONTACTO** com familiares, amigos e professores, através dos meios eletrónicos.

Faça o possível para as **CRIANÇAS FICAREM JUNTO DOS SEUS PAIS** ou cuidadores principais neste período. Se tal não for possível, garanta que haja contactos regulares e tranquilize a criança.



7. Use esta **TABELA DE EMOÇÕES** para ajudar a criança a partilhar como se está a sentir.

8. Faça alguns exercícios de respiração e relaxamento (veja página seguinte)

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Respiração e relaxamento

Tendo em conta a situação que vivemos, torna-se imperativo gerir o stress. Existem exercícios de respiração, relaxamento, meditação, yoga, atividades manuais (p.e. mandalas e origamis) e estratégias mais simples: ouvir música ou sons, bolas anti-stress, auto-massagem.

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO:

(realiza-os num sítio calmo sem distrações, numa posição confortável, quando necessitares e/ou durante 5-10min/dia)



Flor e Vela: Imagina que numa mão tens uma flor e na outra uma vela acesa; inspira profunda e calmamente pelo nariz de forma a cheirar a flor e expira devagar pela boca, de forma a apagar a vela.

Limão: imagina um limoeiro, estende cada braço de forma a apanhares um limão da árvore e espreme bem o teu limão nas mãos de forma a retirar todo o seu sumo. Por fim coloca o limão no chão e relaxar as mãos. Continua até teres uma boa limonada!



Pena e estátua: Imagina que és uma pena a flutuar no ar, de forma relaxada durante 10 segundos. Rapidamente congela, e transforma-te numa estátua. Repete várias vezes, terminando como uma pena flutuante.

Tartaruga: Imagina que és uma tartaruga a ir passear e repara, olha, está a chover, mete-te na carapaça durante 10 segundos. O sol voltou, já podes continuar o passeio, de forma calma e relaxada. Repete e terminar sempre quando o sol regressa, num belo passeio.



Coloca uma mão sobre o peito e a outra na barriga, **enche o peito de ar e sente a barriga a aumentar de tamanho.** Deita o ar fora lentamente pela boca (sente a contração dos músculos abdominais até libertares todo o ar). Repete várias vezes e sente a tua barriga a mexer-se, aumentando quando inspiras e diminuindo quando expiras.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ☺



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Perturbação Obsessivo-Compulsiva e Covid-19

A POC é uma **perturbação neurobiológica** que condiciona um estado de tensão e ansiedade causado por :

OBSESSÕES

Intrusivas e recorrentes
Percebidas como erradas
Ansiogénicas
Produto da própria mente

em ciclo
vicioso com

COMPULSÕES

Irresistíveis
Repetitivas
Excessivas e irrazoáveis
Transitoriamente ansiolíticas

como meio de
recompensa
e alívio



A situação atual é especialmente confusa e difícil para doentes com esta patologia.

→ Podem erradamente sentir validação das suas compulsões (p.e. rituais de lavagem de mãos e ficar confusos).

→ Podem sentir incertezas acerca da causa, duração, preocupação com início de sintomatologia, preocupação com rituais de higiene e desinfeção que antes eram **considerados irracionais... e agora tornam-se racionais.**

→ A partir de um momento podem sentir **dificuldade em identificar os sentimentos reais** e os causados por ansiedade, **dúvida** se as compulsões e rituais de higiene os devem fazer sentir mal com eles próprios ou não; se as atitudes de verificação são justificadas ou não; se os rituais religiosos são um símbolo de esperança ou exagero.

Como lidar com estas preocupações?

- **Reassegure com normalização** e sem exagero. Todos estamos preocupados e ansiosos com a doença e a situação atual.
- **Evite criticar ou penalizar** comportamentos decorrentes da doença. A criança não tem rituais ou compulsões porque quer.
- Tente manter a **criança informada sem excessos**: limite notícias ou fontes de informação **uma vez por dia**, durante determinado tempo; examine a informação com ela.
- Tente evitar participar nos rituais, não alimente os sintomas.
- **Ajude a definir** e distinguir rotinas de compulsões.
- **Adeque as rotinas** e explique a introdução de novas rotinas (p.e. a lavagem frequente de mãos e desinfeção de algumas superfícies) justificando sempre a ação. Tente dar alguma sensação de controlo sobre a imprevisibilidade futura.
- **Mantenha a medicação habitual.**
- **Promova exercício físico, exercícios de distração, relaxamento, meditação.**



Em caso de **agravamento de sintomatologia ou sinais de alarme**, perda de crítica perante rituais e obsessões, novos rituais bizarros, pensamentos estranhos, alterações na perceção da realidade; **CONTACTE O MÉDICO PEDOPSIQUIATRA ASSISTENTE.**

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ©

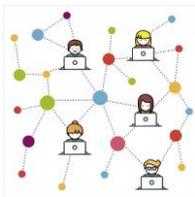


SERVIÇO DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

SITUAÇÕES de Emergência em tempo de Pandemia

IMPORTANTE: TRAZE PLANO DE EMERGÊNCIA

- Preveja o que poderá acontecer se o adulto ou criança ficarem doentes (ir ao hospital, receber ajuda de médicos);
- Explique à criança que os sintomas são semelhantes a uma gripe/constipação e que estes não precisam de ficar excessivamente preocupados, os médicos cuidam dos sintomas.
- Faça um plano com **nomes e contactos** de pessoas com quem o seu filho ficaria se o cuidador tiver de ser hospitalizado;
- Plano num **local visível** da casa;
- Partilhe com **familiares e vizinhos**.



MANTENHA CONTACTO SOCIAL através das plataformas digitais

- Com **professores** ou educadores;
- Com **familiares e amigos**;
- Com a equipa **médica e terapeutas**.



MANTENHA PLANO TERAPÊUTICO

- **Dê a medicação** conforme prescrição;

SE PRECISAR DA NOSSA AJUDA:

Contacte o **Pedopsiquiatra Assistente** ou o **Serviço de Pedopsiquiatria** do CHVNG/E através do e-mail:

→ Se surgir alteração do comportamento grave ou outros sintomas psiquiátricos graves, ligue para o Pedopsiquiatra ou Médico de Família, que avaliará a necessidade de ser observado em consulta ou Serviço de Urgência.

E-mail de apoio às crianças e jovens acompanhados no Serviço de Pedopsiquiatria:
pedopsiquiatria.covid.utentes@chvng.min-saude.pt

“Vai ficar tudo bem” ©