



Fonte:

World Health Organization

Tradução e adaptação:
Luís Fernando Bevilacqua
Terapeuta Ocupacional/CREFITO-4 17.032-TO

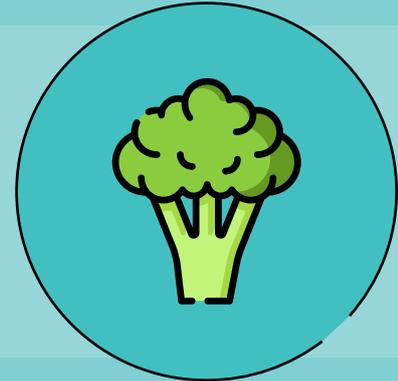
Lidando com o estresse durante a pandemia do COVID-19



É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise.

Ajuda muito conversar com as pessoas que você confia. Esteja em contato com seus amigos e familiares!

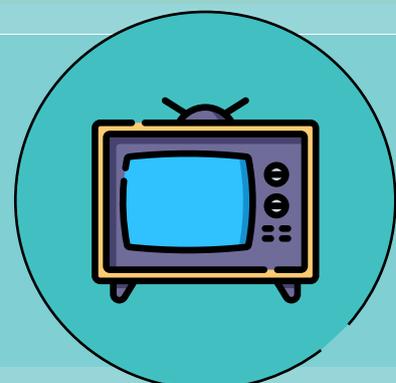
Se você precisar ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável - incluindo dieta apropriada, rotina equilibrada de sono, exercícios físicos e contato social com pessoas amadas em casa e por mensagens/telefone com outros familiares e amigos.



Não use cigarros, bebidas e outras drogas para lidar com suas emoções.

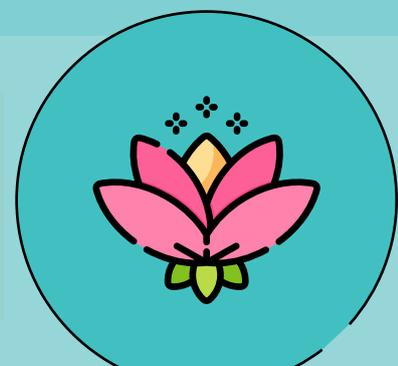
Se você sentir sobrecarga emocional, converse com um profissional da saúde. Tenha um plano, saiba onde ir e onde procurar ajuda para necessidades de saúde física e mental.

Lide apenas com fatos. Reúna informações que vão lhe ajudar a determinar, de modo seguro, seu risco para que você tome precauções justificáveis. Encontre uma fonte de credibilidade na qual possa confiar, como a OMS ou agências de saúde locais ou estatais.



Limite preocupações e agitações diminuindo o tempo que você e sua família gastam assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas que você recebe de forma incômoda.

Resgate habilidades que você utilizou no passado e lhe ajudaram a administrar adversidades prévias na vida e use essas habilidades para administrar suas emoções durante os tempos desafiadores dessa pandemia.





Fonte:

World Health
Organization

Tradução e adaptação:
Luís Fernando Bevilacqua
Terapeuta Ocupacional/CREFITO-4 17.032-TO

Ajudando crianças a lidar com o estresse durante a pandemia do COVID-19

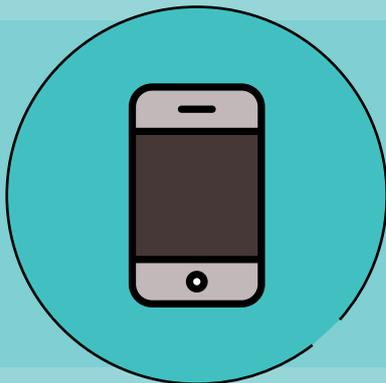


As crianças respondem ao estresse de maneiras diferentes. Podem se tornar mais carentes, ansiosas, reservadas, irritadas ou agitadas, começar a urinar na cama etc. Responda às reações da criança de um jeito solidário, escutando suas preocupações e oferecendo amor e atenção em doses extras.

As crianças precisam muito do amor e da atenção dos adultos em tempos difíceis. Ofereça mais tempo e cuidado.

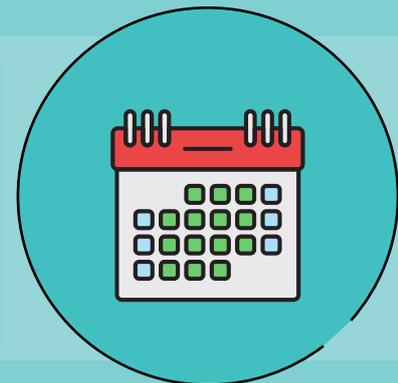
Lembre-se de escutar a criança, fale de um modo gentil e a tranquilize.

Crie oportunidades para a criança brincar e relaxar.



Tente manter as crianças próximas de seus pais e familiares, evitando separá-las de seus cuidadores. Se a separação necessitar ocorrer (como em uma hospitalização), garanta contato regular (por telefone, por exemplo) e tranquilização.

Mantenha rotinas e compromissos regulares tanto quanto possível, ou ajude a criar novos em um novo contexto, incluindo escola/aprendizagem - bem como tempo para brincadeiras e relaxamento de modo seguro.



Forneça fatos sobre o que aconteceu, explique o que está acontecendo agora e dê nítidas informações sobre como reduzir o risco de ser infectado pela doença em palavras que elas possam entender de acordo com a idade.

Isso também inclui proporcionar informações sobre o que poderia acontecer de um jeito tranquilizador (por exemplo, um membro da família e/ou a criança podem começar a não se sentirem bem e podem necessitar ir ao hospital para que médicos possam ajudá-los a melhorar).