

# Filhos

em casa na

# quarentena

A saúde mental das  
crianças em meio  
à pandemia

**Libbs**



No cenário atual que vivemos, em meio à crise da COVID-19, falar sobre **saúde mental** não é novidade. Afinal, ela é parte importantíssima do cuidado que devemos ter com nós mesmos, especialmente em momentos de adversidades.

E com a mudança de rotina, **velhos hábitos mudaram para todos nós: inclusive o dos nossos filhos.** As aulas online, o distanciamento dos coleguinhas, conciliar atenção com o home office... Quem tem pequenos em casa, já conhece o desafio.

Você vai conferir, neste guia rápido, **dicas de como conciliar melhor todas as novas emoções desta fase,** além de como buscar ajuda especializada, se necessário.

Estamos *juntos* nessa!

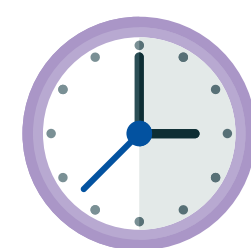


Novas

# emoções



Com a pandemia acontecendo,  
nossas crianças ficam expostas à:



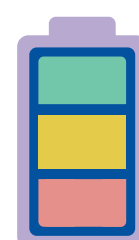
Nova rotina com os pais e com a escola, além de uma nova dinâmica de aulas e tarefas;



Excesso de informações;



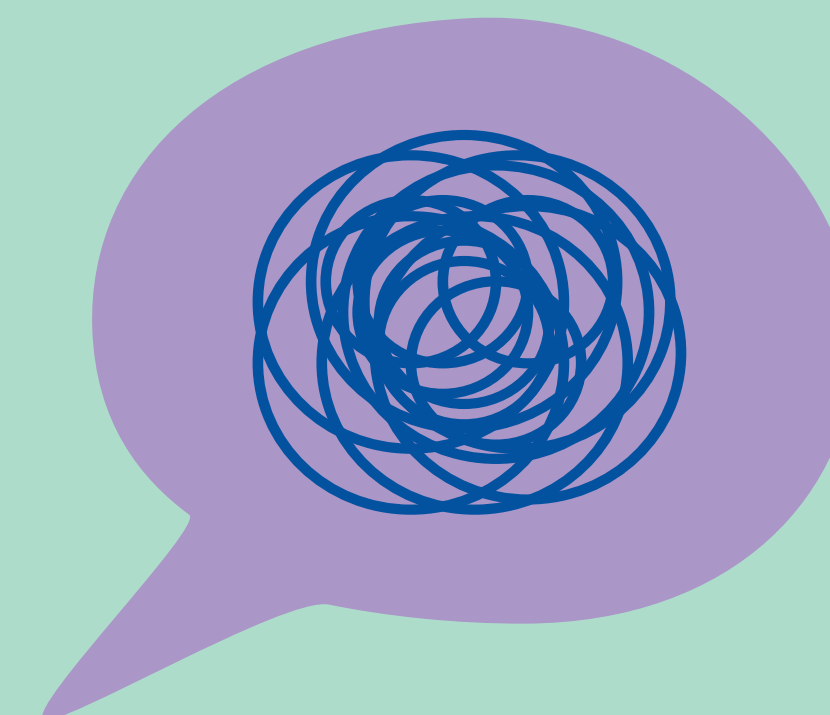
Confinamento;



Represamento de energia;



Isolamento social.



E todos esses fatores podem contribuir para desencadear sentimentos angustiantes em nossos pequenos, como **o medo, a insegurança, o estresse, a ansiedade e alterações de comportamento.**



Como

# reconhecer

este impacto

Quando algo não vai bem, nossas crianças podem expressar por meio de uma mudança de comportamento. Dentre as mais comuns, observe se seu filho:



Apresentou alterações na alimentação;

—  
Está tendo pesadelos ou alterações no sono;

—  
Aumentou o número de birras;

—  
Apresenta muita irritabilidade;

—  
Está extremamente agitado ou se fechou completamente;

—  
Faz perguntas repetitivas e constantes;

—  
Chora frequentemente;

—  
Faz de tudo para chamar a atenção;

—  
Se queixa constantemente de dores e mal-estar;

—  
Começou (ou intensificou) roer unhas, puxar fios de cabelo ou fazer xixi na cama.



# O que os pais podem fazer

Estar atentos às mudanças de comportamento dos filhos é essencial. Identificado algum tipo de problema, existem algumas atitudes que os pais podem buscar para os pequenos, como:

## Estabelecer regras

**Criar horários para mídias**, como TV, tablet, WhatsApp, internet;

—

**Propor e respeitar** tanto o tempo juntos quanto tempo de trabalho e escola;

—

**Criar uma rotina** e se preparar para mantê-la;

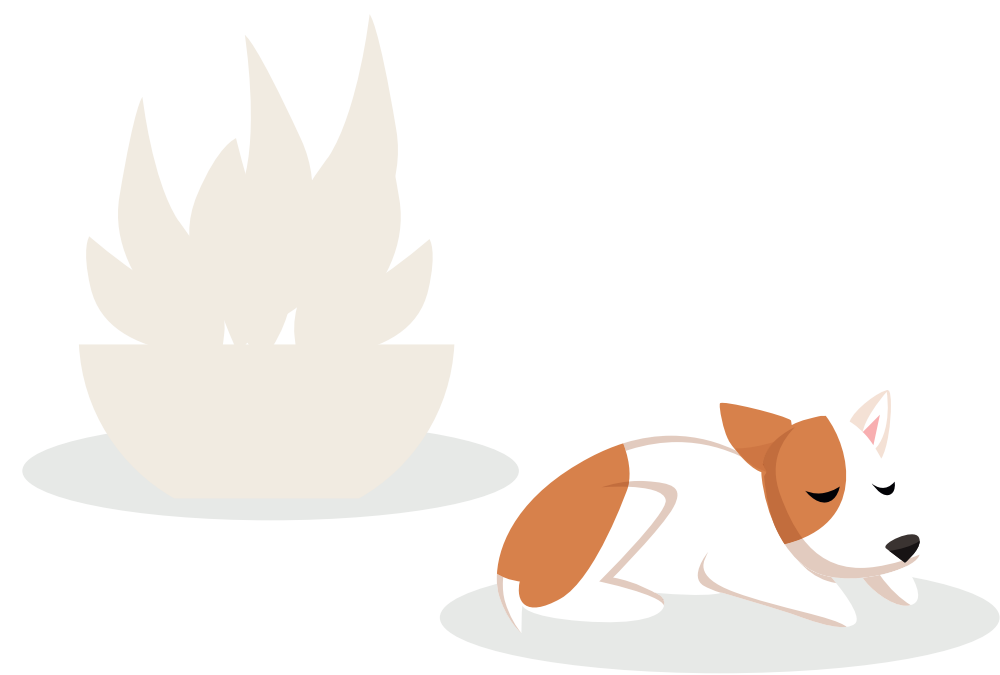
—

Manter essas regras a maior parte do tempo, mas com **possibilidade de flexibilização quando sentir a necessidade**. Lembre-se que não estamos período normal de aulas e trabalho presencial, onde há distância, trânsito, entre outros. Portanto, algumas regras não precisam ser tão rígidas.

## Acolher as crianças

**Conversar sobre a situação da pandemia:** de forma tranquila, lúdica, sem punição, de acordo com a faixa etária da criança (crianças a partir de 7 anos de idade tem mais condições de entender de uma forma mais objetiva do que crianças mais novas);

—  
**Falar sobre comportamentos que observam:** abram espaço para as crianças se expressarem sem serem julgadas. Ouçam, com paciência, e permitam que elas se expressem também a partir de desenhos e brincadeiras;



**Criem a hora da família:** bolar e fazer brincadeiras em comum pode ser muito divertido! Podem ser feitos acordos com as crianças sobre os horários em que terão aula enquanto os adultos vão trabalhar, e horários em que todos vão se encontrar – pode ser para um lanchinho da tarde, por exemplo. Preparar receitas simples e que podem contar com a ajuda dos pequenos são uma excelente pedida.

—  
**Contar histórias** na hora de dormir;

—  
**Combinar encontros online** para amigos e parentes;

—  
**Acolher ao invés de julgar.**



E nos

# momentos difíceis.

até mesmo  
para os pais...



1 Conte com o apoio emocional de seus parentes e amigos;

2 Não descuide da sua saúde física, emocional e mental;

3 Conte com a ajuda de profissionais especializados, com médicos e psicólogos



*Lembre-se:*

As crianças são muito atentas ao estado emocional dos adultos e podem perceber quando os pais não estão bem. Mesmo que eles neguem, ainda podem reagir a isso.

**Não está num dia legal?** Caso seus filhos perguntem, você pode explicar que tem dias em que fica chateado, triste ou irritado também, que **não tem a ver com a criança e que logo vai passar.**

Conte  
com o

*Fique  
Bem*



O programa Fique Bem é uma **consultoria de orientação via telefone** que atua em três pilares - **financeiro, psicológico e jurídico** - e é válida para você e para os seus dependentes cadastrados.

Bateu aquela dúvida ou precisa de suporte para lidar com as crianças, ou até mesmo com a sua própria saúde mental?

**Conte com o Fique Bem.**

Para participar, você não precisa fazer nenhum tipo de cadastro. O atendimento é feito via telefone.

**Conheça nosso número: 0800 542 2732**

Estamos *juntos* nessa!



The background is a solid teal color. It features several stylized white clouds of various shapes and sizes scattered across the frame. The clouds are simple, rounded shapes with soft gradients, giving them a light, airy appearance. The word "Libbbs" is centered in the middle of the image in a bold, blue, sans-serif font.

**Libbbs**