

## DGS lança manual para ajudar famílias a lidar com isolamento

Manual contém medidas para ajudar as famílias a lidar com o stress do isolamento em casa, da ansiedade dos filhos e da separação, no quadro da pandemia.

Desenvolvido através do Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil e do Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida, o manual visa apoiar as famílias num “momento crítico” em que “é importante fortalecer os laços em família e gerir momentos de tensão e conflito”, refere a autoridade de saúde no manual de 13 páginas publicado no seu site.

O manual “Como lidar com o isolamento em contexto familiar” defende que “é fundamental a organização de uma rotina diária que responda às necessidades de todos/as e que equilibrem momentos de trabalho e de lazer, de interação e autonomia”.

Mas, adverte, as famílias devem estar preparadas para gerir “momentos de tensão e de conflito” que possam surgir, demonstrando “sensibilidade para com o estado emocional do outro”.

As crianças e jovens são “vulneráveis às pressões do meio” e à situação de isolamento, sendo “a sua estabilidade, confiança e segurança” afetadas pelo ambiente que as rodeia, onde os laços afetivos, a gestão da exposição a riscos, a comunicação adaptada ao seu desenvolvimento e a prestação de cuidados são fatores de proteção cruciais”.

Pais em teletrabalho “têm de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal”

Assim, os pais, mães e cuidadores devem estar atentos e adotar estilos de relação que minimizem o impacto da situação nas crianças e jovens.

Segundo o manual, “os pais que estão em teletrabalho têm de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal”, defendendo que “a chave está na forma como organizarem os momentos do dia”.

Nos casos de situações de angústia nos mais novos, defende que é importante respeitar a forma como expressam emoções, afirmando que as crianças se sentem “confortadas se puderem comunicar os seus sentimentos num ambiente seguro e solidário”. “Às vezes, participar numa atividade criativa, como brincar e desenhar, pode facilitar esse processo”, sublinha.

O manual aconselha também os pais ou cuidadores a conversarem com as crianças e os jovens de “forma clara” sobre o novo coronavírus porque pode diminuir a sua ansiedade.

É importante explicar que “há um limite de tempo para este isolamento – a noção de início e de fim transmite confiança e esperança”.

No caso de a criança precisar de separar-se dos pais ou cuidadores, o manual aconselha que deve ser mantido contacto regular, com telefonemas ou videochamadas, e assegurar-lhes “cuidados alternativos apropriados e um acompanhamento continuado por uma pessoa de confiança”.

Relativamente às rotinas, que contribuem para a organização e segurança das crianças, o conselho é que se mantenha “rotinas familiares na vida diária” ou criar novas rotinas.

No caso da ansiedade nos jovens, as recomendações vão no sentido de garantir que, apesar do isolamento, consigam manter o contacto à distância com os amigos.

“O aumento da ansiedade em situações de crise é uma resposta comum também nos adolescentes. Esta reação manifesta-se, principalmente, por medo e angústia constante e poderá colocar em causa os relacionamentos afetivos e familiares assim como objetivos escolares e projetos futuros”, adverte.

Por isso, nesta fase de isolamento “é importante discutir e definir em conjunto as regras e estabelecer “limites claros e consistentes, com bom senso, assegurando o seu cumprimento”.

O manual deixa ainda várias dicas sobre como lidar com o isolamento, como “aprender a reconhecer os sentimentos e partilhá-los com a família”, “procurar ser tolerante”, realizar tarefas em família e “controlar a exposição constante às notícias sobre o Covid-19”.

Manter contacto regular com colegas, amigos, professores via tecnológica, estabelecer rotinas em relação à alimentação, sono e exercício são outros conselhos da DGS.

In *“Saúde Online”*