

Corona vírus #Covid-19: Como lidar com a situação

Informações e conselhos para crianças e adolescentes em situações vulneráveis

Portugal está em estado de emergência por causa do coronavírus o que quer dizer que muitas das coisas que estamos habituados a fazer ficam limitadas. Mas esta situação vai passar. As coisas voltarão ao normal, simplesmente, não sabemos quando.

Todas as famílias são diferentes. Por vezes, pode ser bastante difícil passar muito tempo com a tua família.

É normal ficar irritado/a, com medo ou inquieto/a, quando coisas como esta acontecem. Estamos numa situação pouco comum, em que um vírus se está a espalhar de forma muito rápida, contagiando muitas pessoas. É normal ter medo.

Nestas circunstâncias, os adultos podem ficar mais irritados ou tristes. Alguns podem até ficar violentos. Isso não é culpa tua.

Algumas crianças e adolescentes têm dificuldades em casa e isso pode fazer com que te sintas mais sozinha/o. Em situações como as que vivemos, podes sentir-se ainda mais só.

É muito importante que mantenhas o contacto com os teus amigos e familiares, nas redes sociais ou por telefone. Podes conversar com eles sobre a forma como te sentes em casa ou sobre outros assuntos.

Se estiveres a passar por um momento particularmente difícil, tenta permanecer num local da casa em que te sintas mais seguro/a. Também pode ser uma boa ideia encontrar um lugar onde possas ficar mais tempo.

Também é muito importante:

- Continuar a fazer as atividades de que gostas.
- Comer normalmente e não ir dormir tarde demais.
- Continuar a fazer desporto, se gostares.

O que posso fazer se as coisas ficarem muito difíceis em casa?

Se sentires que precisas de ajuda, liga para o **112**, para o **SOS-Criança 116 111** (número gratuito) ou envia email para a **Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens**:

cnpdpcj.presidencia@cnpdpcj.pt

Como se espalha o coronavírus? Posso ficar doente?

As crianças que contraem o vírus geralmente não ficam tão doentes como os adultos.

Existem muitos boatos sobre o coronavírus. Algumas crianças foram mesmo acusadas por outras de o espalhar. Isso não é verdade, como é evidente. As crianças que apanharam o vírus não fizeram nada de errado.

A maioria das pessoas que contrai o vírus fica apenas com sintomas ligeiros. Alguns ficam mais doentes e precisam de ir ao hospital. Essas pessoas geralmente são idosas ou também têm outras doenças. O hospital dará a ajuda de que precisam.

É normal ter um pouco de medo de ficar doente ou infetado. Mas existem muitas coisas que podes fazer para evitar o vírus, como ficar em casa e lavar as mãos com frequência.

É importante que todos façam a sua parte, para impedir que o vírus se espalhe ainda mais. E tu és muito importante para que o possamos derrotar. É por isso que as crianças e adolescentes devem ficar em casa, longe da escola e não ir a outras atividades.

Informação

Quando ouvimos falar sobre problemas novos e desconhecidos, rapidamente ficamos inquietos ou assustados. Algumas pessoas têm medo de que algo aconteça com seus amigos ou familiares. É normal sentirem-se assim.

As crianças e adolescentes obtêm muita informação através da Internet e das plataformas sociais. Encontrar informação é importante, mas muitas notícias podem ser assustadoras. Algumas informações que estão na internet são falsas, portanto, tens de ser crítico e procurar sites oficiais.

- Protege-te. Assiste a algo mais descontraído durante a maior parte do tempo.
- Se sentires medo ou desconforto, faz uma pausa e faz alguma coisa que te faça sentir feliz.
- Conversar com alguém também pode fazer-te sentir melhor.

Estas grandes mudanças na nossa vida podem fazer com que algumas crianças e adolescentes com problemas emocionais experimentem novos pensamentos, sentimentos e tenham novas preocupações. Isto é normal. Pode ser bom conversar com um adulto sobre o que estás a sentir, se tiveres alguém em quem confies.

Usa estratégias para te acalmares quando se te sentires sobrecarregado/a.

Tenta por exemplo:

- Ir para a cama sempre no mesmo horário (como se estivesses na escola) e levanta-te em horários regulares.
- Comer regularmente.
- Fazer coisas de que gostas de fazer.
- Manter o contacto com os amigos e família através das redes sociais.
- Mantém o contacto com o/os professor(es) e colegas de escola, utilizando as plataformas digitais da escola ou outras indicadas.
- Se tens psicólogo/a ou outra pessoa com quem conversas regularmente, podes tentar ligar-lhe ou contactá-lo através das redes sociais.



Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPDJ)

Praça de Londres, n.º 2 – 2.º, 1049-056 Lisboa

Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738

E-mail: cnpdpcj.presidencia@cnpdpcj.pt

www.cnpdpcj.gov.pt

www.facebook.com/CNPDPDJ

www.instagram.com/cnpdpcj

Traduzido e adaptado de Norwegian Center for Violence and Traumatic Stress (Parceiro Internacional da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens para o Projeto “A teu lado”).