

Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência
Disciplina de Psiquiatria da Infância e Adolescência
Instituto e Departamento de Psiquiatria, Faculdade de Medicina da
Universidade de São Paulo

Orientações para pais de crianças e adolescentes com problemas emocionais e comportamentais no contexto da pandemia COVID-19

Analín Ono, André Henrique Oliveira Gonçalves, Larissa da Silva Gatto, Pedro Henrique Silva Maranhão, Pedro Macul, Tatiane Catharini
Médicos Residentes

Aline Jimi Cho, Nathalia L. Saldanha
Médicas Preceptoras

Sandra Scivoletto
Professora Doutora

Guilherme V. Polanczyk
Professor Associado Livre Docente em Psiquiatria da Infância e Adolescência

Contato: gvp@usp.br

Crianças e adolescentes com problemas emocionais ou comportamentais podem enfrentar ainda mais dificuldades para lidar com o estresse gerado pela pandemia e para permanecer em casa durante o distanciamento social. São tempos difíceis, que afetam a cada um de nós de um jeito particular. No entanto, pensando em alguns perfis de problemas, elaboramos as seguintes orientações com objetivo de atenuar as dificuldades que já surgiram ou poderão surgir até o final da pandemia.

As orientações iniciais ***Adaptando-se à realidade atual*** valem para todas as famílias, já que todos apresentamos algum tipo de reação frente a situações de estresse. Após essas orientações, você encontrará orientações específicas para crianças e adolescentes que apresentam comportamentos de ***Estresse agudo, Ansiedade, Fobia escolar e social, Pensamentos obsessivos e rituais, Depressão, Hiperatividade e desatenção, Oposição, Autismo e Violência intrafamiliar.***

Adaptando-se à realidade atual

Em alguns dias, escolas fecharam, pais passaram a trabalhar de casa, e todos só falam sobre o novo coronavírus. Conforme a doença do COVID-19 se espalha, muitos aspectos da vida são modificados todos os dias, a todo momento. Enquanto tentamos lidar com a nossa própria ansiedade diante de todas as mudanças que acontecem e da incerteza sobre o futuro, é difícil encontrar palavras ou maneiras para conversar com as crianças ou para lidar com os seus problemas de comportamento.

Diante de uma mudança abrupta de rotina - independente se for uma mudança positiva ou negativo - é normal que o ser humano apresente reações emocionais e comportamentais. Mudanças na nossa rotina são entendidas pelo nosso cérebro como estresse, que gera alterações físicas e emocionais. Estresse leve pode ser positivo, pode fortalecer a criança ou o adolescente. Enfrentar adversidades é uma habilidade importante que pode ser desenvolvida. As crianças podem aprender a reconhecer e lidar com suas emoções, desenvolver estratégias para enfrentar insegurança, ansiedade e o desconforto que esse período de adaptação traz. Os pais podem ajudar muito nesse aprendizado: podem falar sobre suas próprias emoções, contar sobre eventos adversos que já viveram e quais estratégias utilizaram, podem desenvolver novas estratégias com a criança. Ou seja, podem utilizar a situação adversa atual como uma oportunidade de amadurecimento e aprendizado para a criança ou adolescente e para toda a família.

As orientações abaixo relacionam-se a como lidar com o momento inicial de estresse gerado pela pandemia e pelo distanciamento social.

Como explicar para as crianças o que estamos enfrentando?

- Antes de tudo, informe-se! Busque fontes confiáveis.
- Não tenha medo de falar sobre o coronavírus com as crianças. Ter uma conversa aberta - mas cuidadosa - pode ajudá-las a entender e a lidar melhor com a situação.
- Proporcione um ambiente em que a criança se sinta à vontade para fazer perguntas.
- A sugestão é começar perguntando o que elas sabem e o que já ouviram falar sobre o assunto. Ouça atentamente, faça perguntas, investigue o seu conhecimento atual, suas fantasias e medos. A partir daí, oriente o rumo da conversa. Desenhos, histórias e outras atividades podem ajudar crianças mais jovens.
- Responda às questões de forma clara e com honestidade, transmitindo tranquilidade, principalmente quando existe insegurança e medo.
- Use uma linguagem apropriada para a idade e nível de desenvolvimento da criança, com palavras e conceitos que ela consiga entender. Observe suas reações e perceba o seu nível de ansiedade. Não a sobrecarregue com muitas informações.
- Esteja preparado para repetir informações e explicações várias vezes.
- Se você não souber responder alguma pergunta, pesquisa a resposta junto com a criança e utilize a oportunidade para ensiná-la sobre fontes confiáveis de informações.

- Para crianças mais velhas e adolescentes que já buscam informações por conta própria, esteja disposto para discutir e explicar as notícias do dia, mas de um modo que lhes traga confiança. Elas podem ter dificuldade em diferenciar dados de realidade em relação a boatos e fantasias. Explique que algumas informações online não são precisas e que é melhor confiar nos especialistas. Mostre a elas fontes confiáveis de informação.
- Caso as crianças mais velhas queiram assistir às notícias, e seja algo que você julgue adequado para o momento, assista com elas, e esteja pronto para responder perguntas que podem ser levantadas.
- Valide os pensamentos, sentimentos e reações das crianças. Mostre que você considera suas questões e preocupações importantes e apropriadas.
- Discuta as diferentes reações que elas podem vivenciar e explique que são normais em situações que são fora do comum.
- Não faça promessas que não sejam realistas. Explique que há várias pessoas ajudando aqueles que estão doentes. Compartilhe histórias de profissionais da saúde, cientistas, entre outros, que estão trabalhando para interromper a pandemia e manter a comunidade segura. Isso pode trazer conforto para as crianças.
- Explique que elas podem ter outras conversas com você a qualquer momento. Mostre que você estará disponível sempre que elas tiverem outras dúvidas ou preocupações.

Ser um modelo de calma e serenidade para as crianças.

Uma forma importante e impactante de comunicação com as crianças é o comportamento dos seus pais. As crianças tendem a ser perceptivas e sensíveis ao comportamento de outras pessoas ao seu redor, principalmente dos pais, que servem de suporte e modelo para elas. Se você e outros adultos da casa estiverem demonstrando calma, você estará enviando uma mensagem clara para as crianças de que é dessa forma que se lida com situações difíceis. Para isso, você precisa observar seus próprios sentimentos e reações.

Escolher alguns minutos para fazer pausas ao longo do dia para olhar para si mesmo, para a própria ansiedade, tentando focar no momento presente, pode ajudar a modelar calma para as crianças.

Manter uma rotina.

Mudanças significativas nas rotinas ou horários diários costumam ser estressantes para as crianças. Tente seguir uma rotina e horários habituais da casa na medida do possível. Ficar parado sem um plano para o dia provavelmente aumentará a ansiedade, especialmente para as crianças e adolescentes que já sofrem de ansiedade.

Ouvir ativamente. Ser ativo, mas não reativo.

Ouçá os sentimentos, preocupações, medos e perguntas de seu filho sobre o coronavírus. Nesse sentido, perguntas abertas (“*O que você pensa sobre...?*”, “*Como você se sente em relação...?*”) podem ajudar a entender mais sobre o que está se passando com seu filho.

Ouvir de maneira não crítica, aberta, curiosa, sem desmerecer as preocupações, facilita o acesso ao mundo interno do seu filho. Ouvir primeiro para falar depois é uma prática que se aprende como andar de bicicleta: requer prática.

Depois de ouvir, você pode informar seu filho que é comum se sentir ansioso, preocupado. Muitas outras pessoas, sejam adultos ou crianças, experimentam esses sentimentos.

Ansiedade demais pode ser prejudicial. Mas ansiedade é um sentimento natural do ser humano.

Ansiedade é uma experiência normal e universal, tanto para adultos quanto para crianças. Desmistificar a ansiedade tem um papel importante quando lidamos com a nossa própria ansiedade e a de nossos filhos.

Converse com seu filho sobre ansiedade, o que está acontecendo em seu corpo e por que isso acontece. Muitas crianças e jovens não sabem o que estão sentindo quando estão ansiosos, e isso pode ser muito assustador. Eles podem até pensar que estão doentes ou que algo grave irá acontecer. Nesse sentido, falar sobre os sentimentos de ansiedade pode ajudá-los a saber quando estão ficando ansiosos e posteriormente, a controlar a ansiedade

Outro ponto importante para desmistificar a ansiedade é saber que ela vem e vai embora. Geralmente é útil descrever a ansiedade como uma onda do mar, que sempre vai diminuindo depois de ter chegado no pico.

Pense na pandemia e no distanciamento social como oportunidade de aprendizado.

Pense e mostre para a criança que todos podemos aprender com situações adversas e que podemos encontrar aspectos positivos em situações negativas. Neste caso, podemos pensar que houve uma redução da poluição do nosso planeta, que os mares e ar estão mais limpos, que há menos desmatamento. Podemos pensar que a população está se unindo para combater o vírus e que esta união pode perdurar. Para a sua família, é possível que seja uma oportunidade de todos ficarem juntos, com tempo para realizar atividades que antes não era possível. Pode ser uma oportunidade para desenvolver uma habilidade, como cozinhar, jogar xadrez, assistir a filmes antigos juntos; pode ser uma oportunidade para as crianças aprenderem a realizar atividades domésticas, a ler mais. Enfim, busque aspectos positivos e reforce-os.

Limite o reassseguramento excessivo.

Crianças ou adolescentes que se sentem ansiosos ou sofrem de transtornos de ansiedade podem pedir palavras ou gestos de tranquilidade repetidamente. A garantia excessiva pode estar na forma de solicitações repetidas de gestos de conforto, perguntas repetidas para verificar a segurança de

si e de outras pessoas, solicitações repetidas de verificação ou solicitação de repetição de fatos para tranquilizar a si mesmo, por exemplo.

Embora você tenha vontade de fornecer essa garantia e essa garantia possa lhe dar a impressão de que está ajudando naquele momento, a garantia excessiva realmente serve para reforçar e aumentar a ansiedade a médio prazo. Portanto, é aconselhável limitar o reassseguramento. Além disso, procure fornecer feedback positivo para seu filho quando ele se envolver em um comportamento apropriado. Os pais que sofrem de transtornos de ansiedade podem achar particularmente difícil limitar o reassseguramento e podem se beneficiar de ajuda profissional para enfrentar esses desafios.

Ajude a praticar estratégias de relaxamento.

Estratégias de relaxamento baseadas na atenção plena, como técnicas de respiração, podem ajudar seu filho a se sentir mais calmo.

Eles são mais eficazes se praticados regularmente. A maioria dos exercícios de atenção plena, seja a respiração consciente, a caminhada consciente ou a alimentação consciente, envolvem a observação sem julgamento de si próprio e a prática de focar no momento presente.

A evitação do assunto “coronavírus” pode torná-lo ainda mais assustador.

Enquanto o novo coronavírus justifica seriedade, as crianças podem entender e se envolver melhor através de histórias e brincadeiras. Uma atividade criativa de aprendizado sobre o coronavírus, adaptada à idade, nível de desenvolvimento e grau de ansiedade do seu filho pode ser uma maneira útil de ajudá-lo a entender os fatos.

Por exemplo, se o seu filho mais velho estiver aprendendo proporções ou porcentagens na escola, você pode pedir que leiam sobre o número de pessoas afetadas e dividir pelo número total de pessoas da população. Quando o seu filho calcula a proporção de pessoas afetadas em toda a população, isso o ajuda a descobrir por si mesmo que a probabilidade de ser afetado pelo coronavírus – e principalmente de ser afetado pela forma grave da doença – é baixa para a maioria das pessoas.

Para uma criança ou adolescente mais velho que tenha interesse em ciência, você pode conversar com eles sobre antígenos e anticorpos. Para os interessados em história e ciência, você pode fornecer material de leitura de fontes autênticas sobre como os surtos anteriores de doenças no mundo foram tratados. Isso pode ajudar seu filho a saber como as doenças foram erradicadas, como o mundo passou por surtos anteriores e, portanto, como também pode passar por esse.

Para uma criança pequena, você pode conversar com elas (ou desenhar com elas) sobre os fortes guerreiros do próprio corpo que surgem para combater infecções e como comer alimentos saudáveis pode tornar esses guerreiros mais fortes. Você também pode conversar com eles sobre quantos guerreiros do lado de fora, como cientistas, profissionais de saúde e outros, estão trabalhando ativamente para proteger as pessoas de adquirir esta doença.

Limitar e monitorar notícias e exposição à mídia.

A grande maioria das crianças e adolescentes assiste horas de TV, YouTube e outras mídias diariamente. Limitar e monitorar a exposição de seu filho a ciclos de notícias pode ser um passo para ajudá-los a regular sua ansiedade. Quanto mais jovem a criança, maior sua necessidade de limitar a exposição a notícias. Também para crianças mais velhas, é necessário monitoramento e orientação dos pais para ajudar a navegar pelas notícias confusas e muitas vezes falsas e assustadoras sobre o coronavírus.

Consulte e colabore com profissionais de saúde.

Se seu filho estiver sofrendo de um transtorno de ansiedade ou outra condição psiquiátrica, solicite uma consulta com um profissional de saúde mental. Vale a pena consultar um profissional se a ansiedade e/ou preocupações forem persistentes, excessivas, levarem a sofrimento importante ou impactarem significativamente o dia-a-dia da criança ou adolescente.

Cuide da sua própria saúde mental

Indistintamente, adultos e crianças, tenham ou não algum transtorno psiquiátrico, vem passando por um sofrimento psíquico significativo. E para ajudar as crianças neste momento, é necessário reconhecer que os pais também estão sob estresse. Assim, segue alguns pontos que os pais devem atentar:

Dê uma atenção especial à sua saúde mental

Para podermos cuidar adequadamente dos outros, é necessário estarmos minimamente bem. Tenha uma rotina, pratique alguma atividade física, busque suporte com pessoas queridas (seja por telefone ou teleconferência), se desligue de redes sociais e notícias. Estas são algumas dicas de como promover o seu próprio bem-estar.

Reconheça os seus sentimentos

Reconhecer os seus próprios sentimentos é passo fundamental. Afetos negativos vão surgir em cada um em decorrência de toda a situação: medo, angústia, ansiedade, raiva, impaciência. Estas são reações esperadas e normais. Crianças são altamente suscetíveis aos sentimentos dos pais. Tentar negar estes afetos não ajuda, pelo contrário. Perceber o que está se passando dentro de si é importante para pensar como você vai agir com a criança. Alguns sentimentos podem ser compartilhados com a criança e isso possibilita um aprendizado importante sobre inteligência emocional. Assim, se você está com medo, em vez de simplesmente falar que "está tudo bem", um "eu estou preocupado com a situação, mas estamos juntos e nos apoiando" é mais sincero, possibilita o desenvolvimento da empatia e auxilia a criança a nomear sentimentos.

Evite brigas domésticas.

O número de casos de brigas domésticas vem aumentando, o que decorre da rotina de casa estar alterada, de todos estarem convivendo intensamente e limitados a um mesmo ambiente. Os afetos negativos estão mais intensos e propiciam atritos que podem culminar em violência. Esfrie a cabeça, tenha momentos sozinho e evite ao máximo brigar na frente das crianças.

Limite o uso de álcool

O uso de álcool pode ser uma estratégia para reduzir a ansiedade, buscar uma fonte de relaxamento e prazer. No entanto, o álcool interfere no cuidado que você pode dar ao seu filho, altera o humor e facilita brigas. Limite o consumo de álcool.

O tratamento deve continuar

Se o seu filho ou filha está em tratamento psiquiátrico, faça todos os esforços para não interrompê-lo. O uso das medicações deve ser mantido como habitualmente. Solicite ao seu médico receitas para um período de 90 dias e garanta que não faltará medicações. Nesse momento, telepsiquiatria é possível. Confira se o seu médico está atendendo através de plataformas online. É fundamental que os pais entendam que se o tratamento com as medicações ou as consultas forem interrompidas, as dificuldades serão ainda maiores e com risco de piora de problemas já resolvidos ou estáveis antes das quarentena.

Em resumo

Em suma, o contexto de hoje representa uma mudança abrupta no dia-a-dia das crianças e adolescentes. É de se esperar que sintomas reacionais ocorram por conta do afastamento de atividades, distanciamento social e pelo risco de contágio pessoal e de pessoas próximas.

É importante que os pais tenham em mente alguns pontos primordiais para o auxílio de seus filhos no enfrentamento da realidade atual:

- Não tenha medo de falar sobre o coronavírus com o seu filho. Um bom começo seria perguntar o que já sabem sobre o assunto. Use essas informações como guia para a conversa entre vocês. Responda às dúvidas que tiverem da melhor maneira que conseguir e do jeito que o seu filho entenda.

- Valide qualquer sentimento ou preocupação que o seu filho possa ter e forneça estratégias realistas de segurança (exemplo: “Os médicos dizem que o melhor jeito de nos protegermos é lavando as nossas mãos e não levando elas ao rosto. Então vamos continuar fazendo a nossa parte!”).

- Independente da faixa etária, manter uma rotina diária com tarefas em casa é de fundamental importância até que a situação retorne ao normal.

- Cuide do ciclo sono vigília e da higiene do sono de seus filhos. Manter uma rotina de horário para dormir e acordar e garantir um sono de qualidade é essencial para cuidar da saúde física e mental, bem como do bem estar de toda a família durante a quarentena. Orientações para uma boa higiene do sono: manter o quarto com temperatura agradável, silencioso e escuro, evitar uso de telas uma hora antes de dormir, evitar alimentações copiosas e atividades físicas intensas próximo a hora de dormir, preferir por atividades físicas durante o dia, evitar consumo de bebidas com estimulante à noite (ex: coca-cola).

- Cuide da qualidade alimentar do seu filho durante a quarentena. Não permita consumo exagerado de comidas industrializadas, processadas, de doces, guloseimas e refrigerantes. Às

vezes, o ímpeto de diminuir o tédio e distraí-los durante a quarentena pode favorecer ao comer não saudável. Mantenha uma rotina alimentar e o consumo de alimentos saudáveis.

- Atente-se para o tempo de tela de seus filhos. Na quarentena as chances desse tempo aumentar é muito grande e devemos ficar atento aos riscos desse hábito, como dependência de tela, cyberbullying, acesso a conteúdos inapropriados e abandono de outras atividades em função dessa.

- Inclua atividades em conjunto dentro de casa, como leitura de livros, exercícios físicos em espaço domiciliar, jogos de tabuleiro, cozinhar em família e vídeo-chamadas com parentes e amigos que estão distantes.

- Limite o bombardeio de informações sobre o COVID-19 e tente elucidar qualquer informação tendenciosa ou falsa que os seus filhos possam ter acesso.

- Não diga o que você não tem certeza ou desconheça. Neste momento, quanto mais franco você for com o seu filho, mais chances ele tem de desconsiderar informações duvidosas e passíveis de gerar ansiedade.

- Não deixe de cuidar de si mesmo! Os pais são o maior suporte para os seus filhos, por isso se informe e procure ajuda caso perceba que não está conseguindo lidar com a situação de distanciamento ou risco de contágio.

Estresse agudo

À medida que o distanciamento social e a pandemia se prolongam, o estresse tende a ser maior. Para muitas crianças, a pandemia vem significando afastamento dos pais e de pessoas importantes, doença e ameaça ou mesmo morte de pessoas próximas. Outras crianças apresentam uma sensibilidade prévia maior a situações de estresse, seja porque já viveram situações de perda, seja porque apresentam algum tipo de problema emocional ou comportamental. Todas essas situações podem levar as crianças e adolescentes a apresentar problemas emocionais não específicos, como agitação, irritabilidade, lavagem mais frequente das mãos, insônia e muitos outros. Ainda, outras crianças podem apresentar sintomas como pensamentos muito frequentes e intrusivos e/ou sonhos sobre a infecção ou algum evento traumático relacionado, dificuldade em ter emoções positivas, entre outros. Os sintomas não significam necessariamente que um problema duradouro ou grave está acontecendo com a criança, mas indicam que ela merece maior cuidado e provavelmente de ajuda profissional. Faça contato com o profissional que já a acompanha para receber orientações mais específicas.

Muitos desses sintomas serão agudos e transitórios e desaparecerão com a resolução da situação que está gerando o estresse. A observação constante das crianças e adolescentes ao longo do tempo é muito importante para que possamos ajudá-las a superar este momento e evitar que fiquem marcas negativas sobre a sua saúde mental, ou ainda para identificar quando a ajuda profissional é necessária.

O quadro abaixo apresenta algumas das reações mais comuns por faixa etária e sugestões de como ajudar:

Faixa etária	Reações	Como ajudar?
<i>Pré-escolar</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Medo de ficar sozinho - Pesadelos - Dificuldade em falar - Perder controle de urina enquanto dorme ou ter constipação intestinal - Mudança de apetite - Maior facilidade para choro, irritabilidade (crises de “birra”) e busca de atenção dos pais - Comportamento regredido (fala infantilizada, pedem ajuda para comer, tomar banho, se vestir, dentre outros) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenha paciência e maior tolerância frente a determinados comportamentos - Transmita segurança física e verbal - Encoraje interação e expressão de sentimentos durante brincadeiras e leitura de histórias - Tenha maior flexibilidade quanto aos horários de dormir nos primeiros dias - Planeje atividades calmas e reconfortantes antes de dormir - Mantenha uma rotina regular em casa - Evite acesso a informações nas mídias
<i>Escolar</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamentos frequentes sobre situação de estresse - Pesadelos frequentes - Comportamento de maior agressividade, irritabilidade e choro fácil 	<ul style="list-style-type: none"> - Procure ser tolerante, transmita paciência e segurança - Brinque com a criança, faça com que mantenha contato com seus amigos por telefone ou internet

	<ul style="list-style-type: none"> - Maior demanda pela presença dos pais - Alterações de sono e apetite - Sintomas físicos como dor de cabeça e no estômago - Distanciamento e perda de interesse em atividades - Dificuldade de concentração 	<ul style="list-style-type: none"> - Se engaje junto com a criança em atividades educativas - Imponha limites de maneira firme e gentil - Converse sobre a infecção e formas de evitá-la - Encoraje expressão de emoções durante brincadeiras e conversas - Imponha limite a exposição de informações presentes nas mídias
<i>Adolescente</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamentos frequentes sobre situação de estresse - Pesadelos frequentes. - Sintomas físicos como dores de cabeça - Alterações de sono e apetite - Redução de energia ou agitação - Recusa em seguir as orientações de distanciamento e de saúde. - Distanciamento dos amigos e dos familiares - Preocupações sobre estigma e sentimentos de injustiça ou revolta - Comportamento opositor, questionando excessivamente - Evitação de atividades relacionadas a aprendizado escolar 	<ul style="list-style-type: none"> - Seja tolerante, transmita paciência, e segurança - Encoraje a manutenção de uma rotina em casa e estimule ajuda nas atividades domésticas - Sugira que mantenham contato com amigos - Limite exposição de informação nas mídias - Converse ativamente sobre dificuldades deste período e reforce aspectos positivos que podem surgir a partir dele. - Estimule estratégias de regulação das emoções - Incentive que ajude os idosos ou outras pessoas dos grupos de risco mandando mensagens e diminuindo o distanciamento desses familiares

Ansiedade

As crianças e adolescentes com ansiedade podem apresentar piora de alguns sintomas ansiosos e melhora de outros durante esse momento crítico. Uma das características centrais da ansiedade é o excesso de preocupação, com pensamentos invasivos de difícil controle. Nesse contexto, as preocupações circundam todas as esferas da vida, como escola, provas, saúde própria, saúde dos familiares, vida financeira, entre outros.

Por um lado, a ansiedade de desempenho com provas e apresentações reduzirá ou mesmo tende a desaparecer com a suspensão das aulas ou aulas à distância. Por outro lado, a criança pode desenvolver preocupação excessiva com matérias acumuladas, com a qualidade do seu aprendizado. Já as preocupações com saúde provavelmente serão cada vez mais presentes e mais intensas, já que a infecção é de fato uma ameaça à saúde de todos. Na ansiedade, a catastrofização é um dos componentes que mais gera sofrimento e um dos principais sintomas que podem ser desencadeados pelo momento. Catastrofizar é uma forma de compreender a realidade sob um prisma completamente negativo, ou seja, sob um prisma de que “tudo vai dar errado, muito errado” somado a um desespero intenso. Assim, as crianças e adolescentes com ansiedade podem apresentar crises ainda mais intensas de ansiedade, com muito medo e com sensações premonitórias de tragédias. Para evitar ou minimizar esses sintomas é importante explicar como esses sintomas aparecem, como eles se manifestam e ajudar a ter consciência de que são apenas pensamentos.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- Evite reforçar os pensamentos ansiosos e catastróficos do seu filho. Esteja bem atento à sua própria ansiedade e não demonstre-a. Lembre-se: a forma como você lida com a situação servirá de modelo para o seu filho.
- Demonstre interesse e ouça atentamente às preocupações e medos de seu filho. Valide-as. Validar não significa concordar com elas, mas comunicar que você entende o que o seu filho sente, entende que a situação é difícil, particularmente para quem já sofre de ansiedade, mas não necessariamente concorda que as preocupações ou medos dele sejam fundadas ou necessárias.
- Trabalhe com o seu filho a idéia de que é importante sentir a ansiedade, entender quais são as reações no corpo dele, quais são os pensamentos. A partir daí, é possível lidar com essas emoções e pensamentos.
- Trabalhe com o seu filho a idéia de que é preciso aceitar a incerteza, o desconhecido, que é preciso tolerar o imprevisível.
- Conheça os fatos e use as evidências para desconstruir a catastrofização: converse sobre as probabilidades de alguém da família ser infectado, de ficar doente. Mostre que mesmo se isso ocorrer, a maior probabilidade é que ficarão bem.

- Mostre que a sociedade já passou por outras pandemias. Mostre que há médicos e cientistas trabalhando ativamente em busca de vacinas e tratamento.
- Use a situação com fins educacionais: seu filho pode estudar história das pandemias, biologia do vírus, ética em jornalismo, enfim, temas relacionados.
- Pratique técnicas de relaxamento e de meditação com a criança e o adolescente. Há muitos aplicativos específicos que podem ajudar neste momento.
- Pratique a técnica da respiração abdominal durante os momentos de crise de ansiedade.
- Organize uma rotina de atividades. Seja mais flexível com tempo de tela.
- Para o seu filho com ansiedade, o limite e cuidado à exposição à notícias será especialmente importante.
- Estimule que o seu filho converse com seus amigos, que envolva-se com situações cotidianas e lúdicas relacionados aos amigos e escola.
- Planeje atividades lúdicas. Se for possível realizar atividade física, estimule que faça.

Fobia escolar e social

As crianças e adolescentes que apresentam fobia escolar ou fobia social podem apresentar uma aparente melhora dos sintomas ansiosos durante o período de distanciamento social. No entanto, é importante lembrar que essa “melhora” ocorre apenas porque o fator gerador de ansiedade é excluído temporariamente da rotina. Nesse contexto, as crianças e os adolescentes com fobia escolar e social ficarão mais aliviados, mais tranquilos e menos angustiados.

Nesse momento, é importante que os pais não tenham uma falsa impressão de remissão de sintomas. Pelo contrário, é importante estarem atentos ao comportamento da criança e continuem o manejo orientado pelo psiquiatra, mesmo que de forma adaptada. Um dos sintomas comportamentais das fobias é a evitação ao fator que gera ansiedade e, quanto mais grave o quadro, maior será a evitação e pior o prejuízo causado. Outra característica relevante é que o comportamento evitativo gera um alívio à curto prazo, mas retroalimenta a fobia e torna cada vez mais difícil a exposição ao fator estressor. Assim, o distanciamento social, apesar de amenizar a ansiedade, pode trazer consequências negativas mais tardiamente, já que vai atuar como um reforçador do comportamento evitativo. Se essas crianças e adolescentes não receberem nenhum suporte, o sofrimento será muito maior quando a vida voltar ao que era antes. Para evitar que o retorno à rotina seja extremamente estressante, é preciso preparar, com antecedência, a criança ou adolescente para o retorno à escola e à vida social.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- O princípio do tratamento desses comportamentos é a exposição à situação que gera preocupação e medo e a não realização do comportamento para aliviar o desconforto.
- Explique para a criança ou adolescente como o distanciamento social pode melhorar momentaneamente a sua ansiedade, mas piorar quando a rotina voltar ao normal.
- Engaje a criança no processo de tratamento. Ela precisa estar convencida de que a exposição ao fator de ansiedade é a forma de melhorar.
- Transmita segurança e conhecimento nesse processo. Monte um plano em conjunto.
- Incentive e propicie momentos de exposições a situações similares às situações fóbicas, como encontros virtuais com colegas da escola, vídeo chamadas com professores, familiares não tão próximos, leitura oral para a família, jogos com maior exposição (como mímica).
- Não permita que a criança ou adolescente passem longos períodos isolados sem nenhuma interação social.
- Não facilite as exposições que estão em treinamento ou que a criança já está habituada.

Pensamentos obsessivos e rituais

Algumas crianças e adolescentes apresentam pensamentos intrusivos (chamados de obsessões) relacionados à preocupação com contaminação, com sujeira, ou outras preocupações. Frente à esses pensamentos ou ao incômodo por sentir-se contaminado ou sujo, podem ocorrer rituais (chamados de compulsões, que são comportamentos repetitivos para aliviar o sofrimento trazido pelas obsessões), como lavar as mãos demoradamente ou várias vezes ao dia, banhos, evitação de alimentos que estariam contaminados ou comportamentos para evitar que alimentos, objetos, roupas sejam contaminados. Diante do risco real de contaminação e dos cuidados que todos devem tomar, pode tanto ocorrer melhora como piora desses comportamentos prévios.

Diante da situação em que hábitos de limpeza e preocupação acerca de contaminação são compartilhadas pela família e estimuladas pela mídia, as crianças podem se sentir menos ansiosas e com uma “falsa” idéia de melhora, ao ver que muitos passam a pensar igual a ela e que seus familiares passam a tomar os mesmos cuidados. Mesmo que a frequência das obsessões e compulsões não diminuam, esta situação pode gerar menos sofrimento.

Por outro lado, as preocupações da criança acerca de contaminação podem piorar muito nesse momento, com uma ameaça real, quando vê sua rotina e hábitos serem totalmente modificados justamente pelo medo de contaminação que ela nutre. O distanciamento social para evitar a contaminação comunitária pode intensificar os seus medos, e rotinas de limpeza passam a tomar conta do seu tempo.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- O princípio do tratamento desses comportamentos é a exposição à situação que gera preocupação e medo e a não realização da compulsão para aliviar o desconforto (ou seja, exposição e prevenção de resposta). No caso da pandemia, seria a exposição ao vírus e o não cuidado para a infecção. Entretanto, considerando os riscos envolvidos, não sugerimos que isso seja realizado.
- Portanto, tenha em mente que, neste momento, a lavagem cuidadosa de mãos, a limpeza de objetos que são trazidos para casa da rua, entre outros comportamentos para evitar a infecção, podem de alguma forma intensificar os pensamentos obsessivos e rituais neste momento. Sendo uma situação de exceção, a família deve tomar cuidados para diferenciar para a criança ou adolescente o que é feito devido ao risco real de infecção.
- Procure informações com o seu filho sobre como ocorre a contaminação e as defesas que o corpo tem (como a pele) ou que podemos usar (como máscaras) para evitá-la.
- Limite número e tempo para lavagens de mãos e banhos.
- Leia e explique sobre riscos de contaminação com alimentos e estabeleça com a criança e adolescente rotinas conforme orientações de fontes confiáveis, como Organização Mundial de Saúde.

- Estejam prontos para responder as questões da criança sobre o coronavírus; nem todos os questionamentos são devido aos seus sintomas.
- Se a criança ficar excessivamente preocupada com relação ao seu futuro e sobrevivência, tente engajá-la em tarefas que mantenham sua atenção no momento presente, como montar um quebra cabeça, por exemplo. Seja mais flexível ao tempo de tela, como jogos ou filmes.
- Limite fortemente ou impeça a exposição da criança às informações da mídia sobre o coronavírus. Os pais devem ser a fonte primária de informações à criança.
- Tente manter um humor neutro ou positivo perante a situação. Dê ênfase aos aspectos positivos da situação e ao que podemos aprender com ela.

Depressão

A depressão afeta mais comumente adolescentes do que crianças, e se caracteriza por tristeza, irritabilidade, alterações de sono e apetite, pensamentos negativos sobre si mesmo e a vida, dificuldades de concentração, pensamentos de morte e até mesmo suicídio. Neste momento em que há muitas incertezas sobre o futuro, aqueles que já enxergam o mundo, o futuro de forma pessimista, podem encontrar uma confirmação real para esse pessimismo. Além disso, permanecer em casa, a não possibilidade de realizar atividades habituais, inclusive as físicas, pode piorar a depressão. Seu filho poderá ficar ainda mais tempo do que o habitual no quarto, dormindo, assistindo séries, muitas vezes refratário ao contato com a família. Haveria menos conflitos em casa se você o deixasse só, mas aí você não terá idéia sobre o que está se passando com ele, e o distanciamento tende a piorar ainda mais a depressão.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- Rotina é essencial. Não permita que seu filho tenha uma vida paralela no seu quarto, com seus próprios horários para dormir, fazer as refeições, assistir séries ou jogar. Ele deve cumprir os horários que a casa segue, deve sair do quarto e seguir convivendo com a família.
- Estimule que ele realize atividades físicas, mesmo no seu quarto ou em casa. Há muitos recursos disponíveis na internet que poderão ajudá-lo nisso.
- Refeições em família são um momento precioso para cultivar a relação. A relação pode ser preparada em conjunto, cada membro da família pode contar a série que assistiu, o livro que leu, o que conversou com amigos, enfim, as pequenas situações do cotidiano que, compartilhadas, aproximam as pessoas e criam intimidade. Não permita que seu filho realize as refeições no quarto, garanta que todos sentem à mesa, sem interferência de televisão ou telefones celulares. Pense nesse momento como uma oportunidade para todos se conectarem. Haverá refeições estressantes, com conflitos, mas trabalhe para que isso se constitua um hábito e os benefícios surgirão a médio e longo prazo.
- É importante que você saiba o que se passa com seu filho, o que ele está sentindo e pensando. Para isso, construa uma relação positiva que fará com que ele tenha desejo de compartilhar com você o seu mundo. Para iniciar conversas significativas, você pode aproveitar algum evento ou assunto presente e, no contexto, contar algo sobre você. Revele os seus sentimentos, eventos passados, que ele não sabia. Mostre que você também sente tristeza, insegurança, medo, e que, com tranquilidade, lida com essas emoções.
- Valide os sentimentos negativos de seu filho, a tristeza ou frustração, quando são procedentes. Seu filho pode estar triste porque não haverá uma festa ou viagem que ele estava esperando, porque não encontra seus amigos diariamente, porque sente-se mal de não poder fazer os programas que estava acostumado.
- Se o seu filho já mencionou morrer, ou o conteúdo do que ele fala é de tristeza ou desesperança, pergunte se ele pensa na morte ou em morrer. Investigue como são esses

pensamentos. Perguntar não dará idéias para ele. Peça orientações específicas para o psiquiatra que o acompanha.

- Os pensamentos negativos relacionados ao mundo, ao futuro, próprios da depressão, podem ser acentuados nesse momento. Você pode ver com seu filho dados que mostram que a qualidade de vida das pessoas tem melhorado: há menos pessoas analfabetas, pobres, há aumento da expectativa de vida. Quanto às dificuldades, como poluição, aquecimento global, você pode mostrar a ele diversas iniciativas que abordam esses problemas e estimular que seu filho se engaje em um deles, que ativamente busque melhorar o seu futuro. Se as questões econômicas, como disponibilidade de emprego, são importantes para o seu filho adolescente, que vislumbra o seu futuro, trabalhe com ele a idéia de que ele tem de estar o mais preparado possível para enfrentar o futuro. O que ele faz hoje, em termos de estudo, conhecimento, fará diferença no futuro.
- Trabalhe com o seu filho a idéia de que é preciso aceitar a incerteza, o desconhecido, que é preciso tolerar o imprevisível.
- Trabalhe com o seu filho a idéia de que sempre há aspectos positivos em situações adversas. Podemos aprender com o sofrimento, com a falta, com a dificuldade, e nos tornar mais resistentes para o futuro. Identifique com ele os elementos importantes para sair fortalecido das adversidades e estimule que ele reforce esses elementos. Alguns estudos mostram que o suporte social, amigos e familiares em quem confiar e com quem contar, é um dos elementos centrais. Outros estudos mostram que a boa capacidade de resolver problemas, flexibilidade, boa capacidade de regular as emoções, um sentimento otimista em relação à vida, também são importantes para isso.
- Estimule que seu filho mantenha contato com amigos. O distanciamento social não significa isolamento: ele pode ver e falar com os amigos, encontrar-se virtualmente. Alguns grupos de amigos podem tocar e cantar juntos, cozinhar juntos, jogar, assistir a séries juntos, enfim, ele saberá como usar as inúmeras ferramentas digitais para estar próximo dos amigos. Não há desculpas como “ninguém está falando com ninguém”, “não há o que fazer”, entre outras.
- Se seu filho ignora as regras de distanciamento social e quer sair de casa, você precisará explicar de forma enfática e com informações de fontes confiáveis os riscos. Lembre-se que é característico do adolescente a idéia de que ele é invencível, de que com ele nada ocorrerá. Aborde essa distorção do pensamento, mostre que já jovens infectados, que por sua vez poderão transmitir para os pais e assim por diante. Você precisará ser enfático, impor limites e dar consequências às infrações.
- Caso o seu filho esteja fazendo uso de medicação, não altere dose ou ajuste horário de ingesta sem antes consultar o psiquiatra que o acompanha. Certifique-se que seu filho está mesmo tomando a medicação como o prescrito.

Hiperatividade e desatenção

As crianças com hiperatividade e desatenção podem precisar de estrutura e suporte extras para gerenciar as dificuldades de comportamento e, também, para seguir com seu o aprendizado acadêmico em casa.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- Monitore os hábitos de higiene de seu filho. Coloque avisos de “Lave as Mãos” no banheiro e em outros ambientes da casa.
- Tenha sempre álcool gel ou lenços umedecidos antissépticos por perto. Se possível coloque em vários locais estratégicos da casa.
- Ajude-o a lembrar-se de não levar às mãos ao rosto, mesmo em casa. Esse é um hábito comum e para alterá-lo, é preciso iniciar em casa.
- Crianças com hiperatividade podem ficar ainda mais agitadas em espaços limitados. É importante lembrar também que crianças hiperativas com mais frequência ficam desreguladas quando estão mais cansadas, com fome, com medo, ou diante de algo que não sabem fazer, principalmente as mais jovens. Se esse é o caso, tente sair pelo menos uma vez ao dia para uma área aberta, respeitando sempre os cuidados para não contaminação, com o objetivo de prevenir momentos de desregulação. Se não for possível sair de casa, afaste móveis e combine um local dentro de casa e um momento do dia em que é permitido que seu filho corra, se movimente, brinque. Há diversas brincadeiras que você pode fazer com seu filho neste contexto. Nos momentos em que os sinais de agitação são crescentes e seu filho está prestes a se desregular, interfira imediatamente. Ofereça colo e uma contenção física gentil enquanto direciona a atenção dele para algo divertido, como um desenho, um lanche, um jogo de tabuleiro que prenda a atenção dele, um banho com seus brinquedos favoritos.
- Reconheça que para seu filho com hiperatividade, o momento de distanciamento social e ter de permanecer em casa pode ser especialmente difícil. Todos temos limites, inclusive ele, e comportamentos disfuncionais podem ocorrer ou um ótimo rendimento escolar pode não ser possível neste momento. Desenvolva expectativas que estejam de acordo com estes limites e estabeleça objetivos com ele que ele possa alcançar.
- Estructure o dia-a-dia da família e a rotina do seu filho: estabeleça horário para atividades básicas, como acordar, para as refeições, brincar, fazer lição.
- Especialmente para crianças mais novas é importante elaborar um quadro de rotinas que seja de fácil acesso e que as ajude na sua organização.
- É possível que seu filho não lide bem com incertezas, demora para alcançar o que deseja, ou indefinição sobre quando as atividades que eles acham mais gratificantes ocorrerão. Por isso, é importante que você consiga estabelecer antecipadamente expectativas claras, por quanto tempo cada atividade durará e o que devem fazer nesse período de tempo.

- Presos em casa com crianças agitadas, muitos pais na quarentena tem afrouxado as regras em relação a tempo de uso de eletrônicos. Esse é um momento de exceção, e é possível que não exista alternativas. Porém, você pode transformar o uso de eletrônicos em uma atividade familiar. Jogue com o seu filho, assista com ele vídeos no Youtube, faça danças no TikTok, enfim, aproveite essa oportunidade para realmente conhecer o mundo virtual em que se filho habita.
- Tempo exclusivo para o seu filho é muito importante! Podem ser apenas 5 minutos ou 20. Estabeleça que neste período, vocês farão o que seu filho desejar e siga o comando dele, apenas vocês dois. Logo você perceberá que esse será o momento preferido da rotina do seu filho e verá os vários efeitos positivos sobre a relação de vocês.
- Caso o seu filho esteja fazendo uso de medicação, não altere dose ou ajuste horário de ingesta sem antes consultar o psiquiatra que o acompanha. Lembre-se que o uso do remédio também deve entrar na nova rotina em casa para redução dos sintomas e melhorar adesão aos combinados.

As atividades escolares estão sendo realizadas virtualmente?

- Comunique-se com a escola, esteja por dentro do processo.
- Monitore as atividades, deveres e prazos. A forma como você monitora é importante: você não deve fazer por ele e não deve ser invasivo e trata-lo como alguém sem condições. Vocês podem combinar um momento diário em que seu filho irá lhe mostrar os deveres, o que já fez e como e quando fará o restante.
- Ajude-o na organização das tarefas, inclusive em termos de tempo e prazos.
- Mantenha um ambiente tranquilo de estudo, sempre em um mesmo local com menos fatores de distração (ex: longe da janela, pouco ruído). De tempos em tempos, confira de forma discreta se ele está realizando a tarefa.
- Programe períodos de tempo de estudo sugerindo pausas periódicas para descansos. Algumas pesquisas apontam que as crianças só conseguem realmente se concentrar e trabalhar efetivamente por 45 minutos no máximo.
- Ofereça atividades alternativas que sejam prazerosas e atraentes a fim de alterná-las com tarefas com maior esforço mental ou mais desgastantes. Exemplo: se o plano é que seu filho realize um projeto, esse período pode ser seguido por um lanche favorito, ver um desenho curto na TV ou finalizar uma fase do jogo de videogame. Lembre-se: as recompensas devem ser proporcionais ao trabalho realizado.
- Cada criança tem suas individualidades, por isso considere o que já funcionava e não funcionava para ele antes do período, e o quanto de suporte era necessário.

Oposição e agressividade

Crianças opositoras, que com mais facilidade sentem raiva, ou apresentam momentos de agressividade, podem ter esses comportamentos exacerbados no contexto de tantas limitações e incertezas como estamos vivendo. A raiva é um sentimento inato a todos, mas é preciso orientar as crianças para que demonstrem o que sentem de maneira que não cause prejuízos para si e para a convivência com as pessoas ao seu redor. Vários fatores podem despertar raiva, irritabilidade e agressividade em uma criança. Um gatilho comum é a presença de frustração, quando a criança não consegue o que quer ou é solicitada a fazer algo que não gostaria de fazer naquele momento. A forma como os pais agem diante desses comportamentos tem uma grande influência na origem desses comportamentos, e também na manutenção – ou desaparecimento – deles.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- Para manter uma adequada regulação emocional, garanta que a criança esteja em uma rotina regular, com bom padrão de sono, hábitos alimentares saudáveis, sem uso abusivo de eletrônicos, além de engajamento em atividades produtivas.
- Ajude o seu filho a desenvolver estratégias para lidar com os problemas, como reconhecer o problema, gerar alternativas possíveis, considerar as consequências das alternativas possíveis.
- Escute a criança e tente compreender por que ela está se sentindo irritada ou se comportando de maneira agressiva. O entendimento dos fatores desencadeantes das crises é o primeiro passo para que você possa auxiliá-lo a adotar uma conduta positiva. A partir daí, desenvolva estratégias específicas. Pôr exemplo, se seu filho fica com raiva nos momentos de transição das atividades, combine antecipadamente o horário, garanta que ele esteja monitorando o tempo e antecipe que a atividade irá logo acabar. Se seu filho fica mais irritado nos dias em que dorme menos, garanta um tempo adequado de sono. Falar sobre o problema pode ajudar algumas crianças a lidarem melhor com o sentimento de raiva.
- Ajude o seu filho a nomear as emoções e a identificar sinais de raiva no seu corpo (como tensão muscular, vermelhidão e calor no rosto), no pensamento (“vou bater nessa pessoa”) e no seu comportamento (como inquietude, distanciamento).
- Desenvolva com o seu filho estratégias para lidar com a raiva antes de ficar agressivo, como respiração, buscar ouvir uma música, tomar um copo de água, e outras estratégias específicas para a situação.
- Estabeleça normas claras sobre comportamentos aceitáveis e inaceitáveis. É importante validar o sentimento da criança, mas permitir que ela tenha diferentes emoções não significa a aceitação de um comportamento inadequado. É importante explicar quais serão as consequências caso ela não ocorra o cumprimento das regras.

- Consequências ensinam as crianças sobre responsabilidade pelo que fazem, bem como permitem disciplina. Isso é muito mais efetivo que bater ou gritar. Dê ao seu filho a chance de seguir sua instrução antes da consequência. Mantenha sempre a calma e tenha certeza que você conseguirá seguir com a consequência proposta. Por exemplo: tirar a internet por uma semana da criança pode ser difícil de implementar. Tirar por uma hora pode ser mais realístico. Uma vez que a consequência acabou, dê ao seu filho a chance de fazer algo bom, e elogie-o.
- É importante explicar às crianças os efeitos dos comportamentos delas nos outros, ressaltando que a agressividade machuca e aborrece as pessoas, oferecendo sugestões para a que reparem as suas falhas.
- Valorize os comportamentos positivos. Reforce positivamente os comportamentos adequados por meio de elogios, brincadeiras e atenção. Deixe o seu filho saber que você reconhece e presta atenção quando ele lida com sua raiva de forma apropriada.
- Seja um bom exemplo. As crianças frequentemente imitam o comportamento que elas observam. Se os pais comportam-se com agressividade verbal ou física, gritos e brigas, é mais provável que as crianças apresentem atitudes semelhantes. A maneira como você lida com sua raiva e frustrações causa impacto no comportamento da criança. Portanto, seja o modelo do comportamento que espera de seus filhos.
- Não faça uso de punição física. Com essa prática, o seu filho pode interromper o comportamento de forma imediata, porém, a médio prazo, a mudança não será mantida e causará efeitos emocionais e comportamentais negativos. O seu filho provavelmente irá cometer o mesmo erro novamente, já que não foi ensinado a se comportar de forma apropriada. Além disso, ele irá aprender a usar a força física em situações de conflito. A punição física provoca o sentimento de humilhação e afeta negativamente a auto-estima. A longo prazo, a relação entre você e ele será afetada de maneira adversa, pois possivelmente ele sentirá medo, raiva, ressentimento em relação a você.
- Os pais tem uma tendência geral a dar maior ênfase a comportamentos negativos do que a comportamentos positivos dos seus filhos. Entretanto, atenção positiva é um forte motivador para influenciar o comportamento do seu filho. Quando ele adotar um comportamento positivo, como ajudar a arrumar a casa, completar um projeto, trabalhar arduamente, demonstre no momento interesse, afeto e reconhecimento.

Autismo

Crianças com autismo, deficiência intelectual e outros transtornos do neurodesenvolvimento são muito diferentes umas das outras. Algumas são não-verbais e apresentarão dificuldades importantes para entender a situação atual. Outras terão entendimento pleno. As dificuldades e a forma como lidar com elas serão muito distintas de uma criança para outra. De uma forma geral, as crianças com autismo terão dificuldades para lidar com a mudança da rotina imposta pelo distanciamento, algo que já ocorre normalmente nos finais de semana ou férias. Dependendo da sua compreensão, irão insistir em ir à escola, ao clube, às terapias e poderão ter comportamentos inadequados quando isso é frustrado. Também poderão ter dificuldade em permanecer em locais fechados, pequenos, já que precisam movimentar-se. Além disso, dependendo da natureza e intensidade das dificuldades, teme-se que tenham perdas ou regressões comportamentais com a interrupção de intervenções. De fato, este é um momento especialmente delicado para famílias e crianças com necessidades especiais, e será fundamental um plano de aprendizado e de manejo comportamental construído colaborativamente com o seu psiquiatra e terapeuta.

Orientações

- Independentemente de quais sejam as dificuldades emocionais ou comportamentais prévias de seu filho, leia o primeiro item *Adaptando-se à realidade atual*. As orientações ali contidas são essenciais e valem para todos.
- Explique a situação atual para seu filho conforme a sua capacidade de entendimento. Há diversos materiais disponíveis na internet que usam de elementos visuais e lúdicos para isso. Procure a melhor forma para o seu filho.
- Busque identificar os sentimentos de seu filho através do seu comportamento. Fique atento a mudanças, seja surgimento de novos comportamentos, aumento de intensidade ou retorno de comportamentos antigos, como alterações de sono e apetite, aumento de agitação ou maior distanciamento, aumento de estereotípias.
- Traduza para ele o que você percebe em relação a ansiedade ou medos dele, mas recue se ele dá sinais de que não quer conversar. Fique atento para outras oportunidades nos próximos dias. Tranquilize-o e enfatize que há médicos e cientistas buscando remédios e vacinas e que toda a família enfrentará unida as dificuldades.
- Rotina é fundamental. Estabeleça rapidamente uma nova rotina em casa que ocupe todo o dia. A estrutura da rotina pode fazer toda a diferença.
- Para manter uma adequada regulação emocional, garanta que seu filho esteja em uma rotina regular, com bom padrão de sono, hábitos alimentares saudáveis, sem uso abusivo de eletrônicos, além de engajamento em atividades produtivas.
- Se for possível, mantenha as terapias por meio virtual. Muitas crianças com autismo sentem-se melhor interagindo com pares através de ferramentas virtuais e podem progredir em tratamentos como treino de habilidades sociais. Atendimento por meio virtual pode ser especialmente desafiador para crianças pequenas, muito agitadas, e que apresentam dificuldades para permanecer em uma tarefa. Para tanto, o terapeuta precisará de estratégias específicas para engajá-la e você precisará apoiá-lo durante as sessões. Se não for possível, o terapeuta pode orientá-lo para que você realize determinadas atividades terapêuticas com seu filho durante este

período. Isto pode ser especialmente desgastante neste momento, quando possivelmente você tem de cuidar da casa e de outros filhos, e eventualmente ainda trabalhar a distância. É o momento de engajar o seu conjugue ou mesmo seus filhos mais velhos nestas atividades. Como momento de exceção, faça o que é possível, respeitando o seu limite. O seu bem estar também é muito importante.

- Identifique atividades que tranquilizam o seu filho e use-as ao longo do dia. Seja um banho mais longo, atividades de organização e enfileiramento, movimentos estereotipados. Nesse momento de exceção, essas atividades ajudarão a seu filho a relaxar e regular seu comportamento.
- Avalie a estimulação sensorial ao qual seu filho está exposto e o efeito sobre ele. Eventualmente o nível de ruído em casa está maior, a televisão está sempre ligada e isso pode ser um desencadeante para comportamentos disruptivos.
- Se for possível, saia de casa com seu filho em momentos específicos, respeitando as orientações para não contaminação. Pode ser muito importante que ele corra ou pule em um local aberto ou com maior espaço. Se não for possível sair de casa, afaste móveis e combine um local dentro de casa e um momento do dia em que é permitido que seu filho corra, se movimente, brinque. Há diversas brincadeiras que você pode fazer com seu filho neste contexto.
- O tempo de uso de eletrônicos pode aumentar neste momento. Aproveite a oportunidade para jogar com o seu filho, assista com ele vídeos no Youtube, faça danças no TikTok, enfim, aproveite essa oportunidade para conhecer os gostos do seu filho e se conectar a ele. Em determinados momentos ele irá desejar ficar só, talvez assistindo ao mesmo vídeo ou a um mesmo trecho repetidamente. Permita um momento para isso.
- Desenvolva um plano para eventuais crises de comportamento em colaboração com o psiquiatra e terapeuta que o acompanha.
- Reconheça que para seu filho com autismo, o momento de distanciamento social e ter de permanecer em casa pode ser especialmente difícil. Todos temos limites, inclusive ele, e comportamentos disfuncionais muito provavelmente irão ocorrer. Desenvolva expectativas que estejam de acordo com estes limites e estabeleça objetivos com ele que ele possa alcançar.
- Caso o seu filho esteja fazendo uso de medicação, não altere dose ou ajuste horário de ingesta sem antes consultar o psiquiatra que o acompanha. Lembre-se que o uso do remédio também deve entrar na nova rotina em casa.

Violência intrafamiliar

Os números de violência intrafamiliar tem aumentado ao redor de todo o mundo devido a pandemia de COVID-19. A ONU (Organização das Nações Unidas) e UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) já deram o alerta e orientam países a estarem atentos e combaterem estes tipos de violência que vem se intensificando. No Brasil, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos aponta que houve um aumento de 9% no volume de denúncias de violência contra mulher no disque 180 entre 17 e 25 de março em comparação a semana anterior. Destaca também que no Rio de Janeiro registrou-se um acréscimo de 50% do número de casos de violência contra a mulher em relação ao mesmo período do ano passado. A resposta à violência intrafamiliar e aos maus-tratos contra a criança é complexa e requer o envolvimento de diversas instituições (de saúde, da justiça, da assistência social) e atores sociais (pais, professores, médicos, psicólogos). As consequências à saúde mental das crianças e adolescentes são enormes e bem documentadas. No escopo deste material de orientação aos pais, podemos traçar algumas estratégias para reduzir o risco de violência intrafamiliar.

Em relação a violência intrafamiliar (particularmente a perpetrada contra mulheres)

Entenda o ciclo de violência intrafamiliar: este se inicia com o aumento da tensão na casa (pequenas discussões, xingamentos, humilhações), evolui com a explosão (em que há violência física e verbal intensa) e posteriormente com a “lua de mel” (em que são feitas promessas). A pandemia favorece enormemente o aumento da tensão;

Entenda que a dificuldade de agir ou reagir não é culpa da vítima. Muitos fatores vão interferir na capacidade de tomar uma decisão: dependência financeira ou emocional, esperança de que o companheiro mude, ameaças de morte. Vítimas comumente se sentem culpadas pela violência em si e por não conseguirem, em determinado momento, tomar alguma atitude contra o perpetrador.

Há possibilidade de ação em qualquer uma das fases do ciclo de violência, apesar de haver a sensação de ter não ter escapatória desse ciclo. É possível pensar em estratégias para cada uma das fases.

Procure ajuda: se você estiver sendo vítima de violência, procure ajuda em Centros de Referências da Mulher, Centros de Defesa e Convivência da Mulher, Centros de Cidadania da Mulher, Centros de Referência Especializadas de Assistência Social (CREAS), Delegacias de Defesa da Mulher ou mesmo na Delegacia e na Unidade Básica de Saúde mais próximas da sua casa. A Central de Atendimento às Mulheres no número telefônico 180 recebe denúncias, dá suporte e orientações para qualquer mulher no território nacional. A polícia (telefone 190) também pode receber denúncias.

Se você já está sendo vítima de violência.

Evite discussões em cozinha e ambientes fechados, como quarto: tente levar a discussão para ambientes abertos, onde vizinhos possam escutar.

Deixa a porte de casa destrancada e pegue a chave: isto facilita uma possível fuga.

Busque apoio de vizinhos: combine com vizinhas sinais de que está sendo vítima de violência (bater panelas, gritar por socorro, etc.).

Busque suporte de familiares: tenha roupas e objetos de uso pessoal na casa de pessoas que podem lhe dar suporte.

Em relação aos maus-tratos contra crianças e adolescentes.

Conscientize-se: maus tratos causam problemas psicológicos. É sabido que maus tratos são importantes fatores de risco para o desenvolvimento e agravamento de transtornos mentais.

Quebre o ciclo de violência: crianças vítimas de violência tendem a usar de violência contra os pais, o que os deixa frustrados e com raiva tendendo a agir de forma violenta com os filhos, fechando assim um ciclo. Cabe aos pais saírem deste ciclo, dando exemplos de outras formas de se comunicar que não através da violência, como por exemplo, estimular o diálogo.

Esfrie a cabeça: como já dito anteriormente, a pandemia e a quarentena têm suscitado diversos afetos negativos para cada pessoa. Se sentir estressado, ansioso ou raivoso com toda a situação vivida é justificável. Busque formas de “esfriar a cabeça” para não expor as crianças a violência.

Cuidado com bebidas e outras drogas: bebidas e outras drogas podem servir como escape da difícil realidade em que estamos inseridos atualmente ou como forma de conseguir lidar melhor com esta. Por sua vez, o uso de substâncias psicoativas está relacionado ao aumento de violência doméstica. Busque formas mais saudáveis para lidar com as dificuldades do momento, como o apoio de membros da família e amigos.

Referências

<https://www.aacap.org/coronavirus>

<https://www.escap.eu/index/coronavirus-and-mental-health/>

<https://www.nctsn.org/resources/supporting-children-during-coronavirus-covid19>

<https://www.nctsn.org/resources/helping-children-with-traumatic-separation-or-traumatic-grief-related-to-covid-19>

<https://chadd.org/>

<https://tdah.org.br/conselhos-para-pais-de-criancas-com-tdah/>

ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. Cortese et al. The Lancet Child & Adolescent Health.

<https://fpg.unc.edu/covid-19-resources>

<https://www.autismspeaks.org/covid-19-information-and-resources>

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=3869&language=English>