

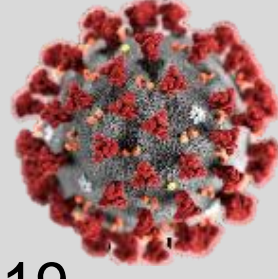


EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA INTERNACIONAL: BREVES CONSELHOS PARA GERIR EMOÇÕES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O coronavírus e emergência de saúde pública: palavras difíceis que podem assustar qualquer um, em especial os mais novos. Em baixo estão algumas formas de ajudar as crianças e os adolescentes a perceber e a gerir as emoções que podem sentir.

O QUE É O CORONAVÍRUS?

É um novo tipo de vírus que se está a espalhar por todo o mundo. Os cientistas deram-lhe o nome de COVID-19.



O QUE É UMA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA?

É uma situação extraordinária que põe em risco pessoas de diferentes partes do mundo devido à rápida disseminação de doenças, o que exige uma resposta coordenada por parte dos diferentes estados e países.

A propagação do COVID-19 levou a Organização Mundial de Saúde a declarar estado de emergência de saúde pública internacional em 2020.

QUE EMOÇÕES PODEMOS SENTIR?

Podemos sentir emoções como...



MEDO

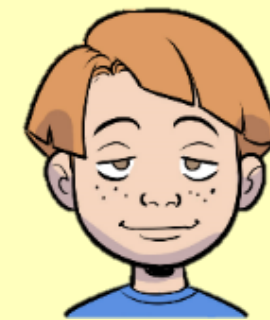


TRISTEZA



ZANGA

No entanto, seria bom continuar a sentir emoções como...



CALMA



ALEGRIA

COMO ENFRENTAR O MEDO, A TRISTEZA E A ZANGA?

PROCURAR SOLUÇÕES PARA OS PROBLEMAS

O que NÃO fazer

- ✗ Não reagir
 - Não procurar soluções.
 - Pensar que não se pode fazer nada.
- ✗ Negar a realidade
 - Fingir que a emergência não existe.
 - Dar ouvidos a rumores.

O que fazer

- ✓ Ajudar a resolver o problema
 - Fazer o que é recomendado (por exemplo lavar as mãos com frequência).
 - Seguir os conselhos dos especialistas.
- ✓ Falar sobre os factos
 - Procurar informação junto de fontes confiáveis.
 - Dar informação verdadeira, clara e compreensível.

CONFIAR EM SI E NOS OUTROS

O que NÃO fazer

- ✗ Fazer dos outros responsáveis
 - Queixar-se demasiado.
 - Entrar em pânico.
- ✗ Isolar-se dos outros
 - Fechar-se em si mesmo.
 - Ser egoísta.
 - Cortar o contacto com os outros.

O que fazer

- ✓ Compreender e expressar as emoções
 - Falar sobre como se sente.
 - Manter a calma.
- ✓ Ajudar e ser ajudado
 - Ajudar e acalmar os que nos rodeiam.
 - Colaborar com os outros.
 - Falar com os amigos e família, seja presencialmente ou à distância (telefone, internet).

ENTENDER O QUE É IMPORTANTE

O que NÃO fazer

- ✗ Ter pensamentos negativos
 - Estar sempre a pensar na situação.
 - Pensar que as medidas de segurança (por exemplo a quarentena) são inúteis.
- ✗ Não levar a sério
 - Ignorar as normas decretadas pelo Ministério da Saúde.
 - Culpar os outros.

O que fazer

- ✓ Pensar noutras coisas
 - Fazer coisas que nos distraiam (por exemplo um jogo, estudar).
 - Pensar em coisas positivas.
- ✓ Adaptar-se
 - Mudar algumas rotinas, se necessário.
 - Lembrar-se que ao seguir as recomendações estamos a proteger a saúde de toda a gente.

Há muitas maneiras de lidar com o medo, a tristeza e a zanga:

Podemos escolher as que funcionam melhor em cada situação ou até inventar maneiras novas!