

Como dar apoio à saúde mental de seus filhos durante a pandemia

Ao longo destes tempos difíceis e em constante transformação, é possível que você se preocupe com a saúde mental e o bem-estar de seus filhos – crianças ou adolescentes –, principalmente devido à longa duração da pandemia. Muitas crianças e jovens têm dificuldade em se ajustar às mudanças ocorridas nos últimos vários meses por causa da COVID-19. Assim, de vez em quando talvez você note que seu filho ou filha parece estar preocupado, triste, solitário ou abalado. Pode estar confuso ou zangado com as interrupções das atividades de rotina, ou decepcionado por ter que deixar de fazer algo que aguardava há muito tempo. Muitos estudantes estão preocupados com a perda de conteúdos escolares importantes ou nervosos com a perspectiva do próximo ano letivo. Todos esses sentimentos são esperados neste período de incertezas.

E sabemos que alguns estudantes e famílias/cuidadores passaram por dificuldades e perdas significativas ao longo da pandemia. Talvez sua filha ou filho tenha carregado um fardo mais pesado do que outras pessoas e você se pergunte se está bem.

Como ajudar seus filhos a manter uma boa saúde mental ao longo da evolução da pandemia? Como identificar se eles estão enfrentando um problema de saúde mental que precise de apoio adicional? A seguir, preparamos algumas respostas para essas perguntas.

[Em caso de emergência](#)

Às vezes, você pode precisar de ajuda. Se você ou alguém que você conhece estiver enfrentando uma emergência de saúde mental ou uso de substâncias, entre em contato com uma linha de crise, chame uma ambulância ou vá para o setor de emergência do hospital mais próximo. Mesmo nestes tempos fora do comum, é importante conseguir ajuda imediatamente. Há profissionais disponíveis e dispostos a ajudar.

Observação: se você for ao setor de emergência, prepare-se para participar da "triagem ativa" de COVID-19 que faz parte do protocolo padrão atual. Também será obrigatório usar máscara. Tente manter a calma, pois se trata apenas de uma prática de rotina e é um exemplo do apoio prestado por profissionais que se importam com seu bem-estar.

Se não souber ao certo se o problema é uma emergência ou se precisar apenas conversar com alguém durante uma situação difícil, considere telefonar para o serviço Telehealth Ontario pelo número 1-866-797-0000 ou para uma linha de crise ou equipe móvel de crise na sua área. A listagem abaixo traz outros números.

Central de recursos para a saúde mental juvenil

Em parceria com a Jack.org e a Kids Help Phone, criamos uma [central de recursos para a saúde mental juvenil ligada à COVID-19](#) para ajudar os jovens a cuidarem de si mesmos e uns aos outros. Divulgue estes recursos amplamente entre os jovens que você conhece.



Perguntas e respostas

[Como posso manter minha filha ou filho – criança ou adolescente – mentalmente saudável durante a pandemia de COVID-19?](#)

O melhor que podemos fazer como mães/pais/cuidadores e familiares é manter a comunicação aberta com as crianças e adolescentes de quem cuidamos e ser pacientes e compreensivos.

Preparamos as seguintes dicas com algumas ideias para ter em mente. É claro que você é quem melhor conhece a criança, então considere estas dicas com base na situação da sua família.

Para crianças mais novas

- **Mantenha a calma.** As crianças nos observam para saber como reagir a situações estressantes. Ficar calmo ajuda a criança a manter a calma também. Pense em formas de administrar o estresse que você mesmo está sentindo (converse com um amigo ou ancião indígena, faça uma caminhada, mentalize gratidão, etc.) para estar bem e assim ajudar melhor seus filhos. Se você estiver se sentindo sobrecarregado ou extremamente preocupado, tire um tempo e respire antes de conversar com seu filho.
- **Simplifique.** A pandemia e as restrições relacionadas à saúde pública, além de situações de racismo, opressão e perda, fazem tudo parecer complexo e avassalador. Temos recebido informações demais a todo momento. Dividir essa complexidade em porções mais fáceis de gerenciar e se concentrar nas coisas mais importantes para a criança pode ajudar. Por exemplo, lembre à criança que ela está segura, explique que os cancelamentos que ocorrem são para manter toda a comunidade a salvo do vírus, diga que ela ajuda a todos ao lavar as mãos com frequência e usar máscara, etc. Transmitir a linguagem para entender melhor a situação, e repeti-la de maneira calma, pode ajudar.
- **Escute.** Deixe a criança expressar o que está sentindo. Reconheça as emoções dela e ajude-a a nomeá-las. Diga, por exemplo: "*É, estou vendo que você está se sentindo preocupado*" ou "*não está errado se sentir bravo porque você não pode ver a vovó agora.*" Algumas crianças não têm facilidade em falar sobre os sentimentos ou não têm o vocabulário para identificar e rotular os diversos sentimentos. Se você notar comportamentos diferentes, pode dizer: "*Será que você está se sentindo preocupado ou triste?*" e "*O que pode te ajudar a se sentir melhor?*"
- **Transmita informações de forma apropriada para a idade.** Responda as perguntas de seus filhos sobre a pandemia e as restrições de saúde pública relacionadas da forma mais fatural possível, mas mantenha as respostas apropriadas para a idade. Na [seção de recursos adicionais](#) abaixo, veja links para fontes faturais sobre a COVID-19. Confira o quadro de comunicações do seu conselho escolar para saber mais sobre os protocolos e procedimentos de segurança na escola.
- **Limite a exposição.** Evite ouvir ou assistir às notícias sobre a pandemia com crianças pequenas por perto. Evite conversar com adultos sobre suas próprias preocupações na frente de crianças. Incentive as crianças mais velhas a monitorar o uso de redes sociais e



fazer outras atividades sem acessá-las. Ajude-as a pensar de forma crítica sobre o que andam lendo online e a diferenciar mitos de fatos.

- **Tente manter a rotina flexível para seus filhos.** Durante o período de aulas à distância, muitas famílias adotaram horários regulares, porém mais relaxados, para acordar e dormir, e talvez para refeições e lanches. É possível que você tenha estabelecido um ritmo e descoberto o que deu certo para a sua família e o que não deu. Este ano letivo, você pode aproveitar essas descobertas para tirar o máximo proveito da próxima etapa.
- **Seja paciente e compreensivo.** Talvez você note mudanças de comportamento na sua filha ou filho durante épocas mais estressantes ligadas à pandemia ou outras questões. As crianças reagem de maneira diferente a mudanças na rotina e ao estresse. Podem se frustrar com mais facilidade, ficarem mais emotivas ou preferir as coisas que faziam quando eram muito mais novas. Tente ser compreensivo com seus filhos, que podem precisar de uma dose maior de conforto e calma durante este período.

No caso dos adolescentes, além de várias das dicas acima, estas também podem ser úteis:

- **Seja paciente e compreensivo.** Pense em quando você era adolescente e na importância que dava (e provavelmente ainda dá!) às relações sociais. Os adolescentes estão lidando com menos contato social e o cancelamento de eventos, algo que os pode abalar. Tente ser paciente e compreensivo, e não fazer pouco de seus sentimentos. Procure ouvir, validar e expressar compaixão.
- **Incentive o equilíbrio.** Alguns adolescentes podem se voltar para as plataformas de *streaming*, redes sociais ou jogos como distrações diárias da realidade da pandemia. Isto é de se esperar, e talvez você mesmo procure distrações também. Além disso, os adolescentes podem se preocupar com o desempenho escolar e passar mais tempo no computador, fazendo aulas ou trabalhos online. Entretanto, o uso excessivo de telas pode ter impacto negativo na saúde mental. É importante fazer intervalos. Tente incentivar uma rotina de sono regular, boa nutrição e passar tempo ao ar livre quando possível. Você pode convidar a filha ou filho adolescente para fazer caminhadas diárias com você, propor jogos de tabuleiro ou cozinhar juntos. Equilibrar o tempo usando telas com outras atividades ajuda a manter o bem-estar. Para mais informações, veja o folheto informativo [Helping Your Child Manage Digital Technology](#) (como ajudar a criança a gerenciar tecnologias digitais).
- **Dê um tempo antes de falar.** Com tantas notícias e conversas sobre a pandemia e outros eventos perturbadores ligados a racismo e opressão que provocam emoções difíceis, pode ocorrer o excesso de exposição. Não discutir a situação na frente do adolescente pode lhe dar um descanso. Ao mesmo tempo, é importante criar oportunidades para refletir e processar os eventos à nossa volta. Por exemplo, muitas famílias reservaram um tempo para refletir sobre as sepulturas não identificadas de crianças ao lado de escolas residenciais no Canadá e o trauma e luto associado a esse fato. Quando o adolescente traz questões que o preocupam, crie um espaço que lhe permita explorar o que ele pensa e sente, e ofereça palavras de apoio e validação desses sentimentos.



- **Quando puder, ouça e reconforte.** Alguns adolescentes se preocupam com a saúde de amigos e familiares, com a disseminação da pandemia em nível local e mundial, ou com a perda de tempo de aula e sua capacidade de terminar as matérias. Se o adolescente te procurar para expressar preocupações, ouça e procure reconfortar. Você pode reiterar que as medidas adotadas são pela segurança de todos, explicar como sua família está preparada e garantir que a vida voltará a um novo normal. Para aqueles que se preocupam com a perda de horas de aula e a conclusão de matérias, reitere que os professores e profissionais escolares entendem e levam essas preocupações em conta. Explique que vocês receberão novas informações e percorrerão esse caminho juntos.
- **Afirme os sentimentos de seus filhos.** Em vez de tentar resolver o problema rapidamente, dê um tempo para apenas ouvir, de modo que seus filhos possam expressar plenamente o que sentem. Escute e ajude-os a pôr os sentimentos em palavras. Por exemplo, se a adolescente encontrar as palavras para dizer que está se sentindo triste, mas não saiba explicar o que é que a incomoda, você pode ajudar na reflexão dizendo algo como: *"É, faz sentido. É claro que você está se sentindo triste agora, porque não pode passar tempo com seus amigos como vocês faziam antes, porque você se sente presa em casa e porque você não pôde fazer tantas coisas que estavam nos planos."* Mostrar que você entende de verdade ajuda a superarem as dificuldades juntos.

Quais são os sinais de que a saúde mental de meu filho ou filha – criança ou adolescente – possa estar sendo afetada?

Às vezes, mudanças em comportamentos ou emoções são um sinal de que os estudantes precisam de mais apoio para a saúde mental.

Alguns sinais para monitorar são:

- Mudanças em comportamentos ou emoções que parecem estar fora de proporção, mesmo nas circunstâncias atuais (p. ex. explosões de raiva, humor deprimido, sensação de pânico).
- Essas mudanças duram a maior parte do dia, todos os dias.
- Essas mudanças duram um período prolongado (p. ex. mais de uma semana).
- Essas mudanças parecem interferir com os pensamentos, sentimentos e funcionamento diários da criança ou adolescente – por exemplo, talvez ele deixe de fazer atividades que normalmente apreciaria, chore mais do que o normal ou não interaja com você tanto quanto antes.
- A criança ou adolescente lhe diz que tem se sentido muito triste ou ansiosa.
- Se sua filha ou filho expressar a ideia de fazer mal a si própria ou adotar comportamentos suicidas, procure ajuda imediatamente de um profissional em saúde mental (veja os protocolos de emergência acima e abaixo).
- Pode ser útil ler os folhetos informativos [Noticing Mental Health Concerns for Your Child](#) (identificação de sinais preocupantes de saúde mental nos filhos) ou [WITH CARE](#)



[– How do you know if you should be concerned about your child/teen’s mental health and well-being?](#) (quando se preocupar com a saúde mental e o bem-estar de seus filhos).

Como posso ajudar com a saúde mental de meus filhos?

Se você estiver preocupado com a saúde mental da sua filha ou filho, o primeiro passo é conversar com a criança ou adolescente. Aqui há algumas [dicas para conversar com a criança ou adolescente](#) quando você acha que possa estar sofrendo de um problema de saúde mental.

Se seu filho ou filha lhe disser algo que produz preocupação (p. ex. pensamentos sobre suicídio, ansiedade excessiva, comportamentos como se cortar), deixe claro que você está feliz por ele ou ela ter lhe contado e que você procurará o profissional mais indicado para conversar, além de estar sempre ao seu lado.

O serviço de saúde mental infantil de Ontário preparou [dicas para conversar com crianças ansiosas sobre a COVID-19](#).

Como posso ter acesso a ajuda profissional para a saúde mental de meus filhos?

Se a criança ou adolescente estiver enfrentando uma emergência de saúde mental, chame uma ambulância ou vá para o setor de emergência do hospital mais próximo.

Todos os conselhos escolares de Ontário têm um líder em saúde mental que pode dar informações sobre os serviços locais a que você pode ter acesso. [Encontre seu líder em saúde mental no nosso site](#). Aqui estão outras sugestões.

- Crianças e adolescentes podem conversar com um terapeuta 24 horas por dia ligando para o Kids Help Phone (linha de ajuda à criança) pelo número 1-800-668-6868 ou mandando a mensagem CONNECT para 686868.
- Procure o site do seu conselho escolar para ver se ele oferece serviços de saúde mental neste momento.
- Contate seu médico de família para perguntar sobre serviços locais que você possa procurar.
- As agências do serviço de saúde mental infantil de Ontário estão abertas e oferecem apoio para crianças e jovens de forma virtual e por telefone. Não é necessário ser encaminhado por um médico nem ter cartão do OHIP para acessar os serviços. [Encontre um centro de saúde mental infantil na sua comunidade](#).
- [A Hope for Wellness Help Line](#) (linha de ajuda para nações indígenas), telefone 1-855-242-3310, oferece apoio em saúde mental e intervenção em crises para todos os povos indígenas do Canadá.



- A Nação Métis de Ontário (Métis Nation of Ontario, MNO) oferece uma [linha de crise 24 horas para saúde mental e vícios](#) com serviços adequados culturalmente para adultos, jovens e famílias de Ontário, em inglês e francês, pelo número 1-877-767-7572.
- O Programa de apoio à saúde ligada à resolução das escolas residenciais indígenas tem uma linha de crise nacional (1-866-925-4419) que presta apoio emocional imediato para ex-alunos das escolas residenciais indígenas. O serviço está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.
- [Black Youth Helpline](#) (linha de ajuda para jovens negros), 416-285-9944 ou linha gratuita à distância 1-833-294-8650.
- [LGBT YouthLine](#) (linha de ajuda para jovens LGBT), 647-694-4275, oferece apoio de pares, confidencial e sem julgamento, por telefone, mensagem de texto e bate-papo.
- [Trans Lifeline](#) (linha de apoio trans), 1-877-330-6366.
- Use a [Ontario 211](#) para procurar serviços disponíveis na sua área.
- Consulte os [recursos da Kids Help Phone próximos de você](#).
- Outros [recursos de saúde mental para estudantes indígenas](#).

