

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

Ao longo destes tempos difíceis e em constante transformação, é possível que esteja preocupado com a saúde mental e o bem-estar dos seus filhos – crianças ou adolescentes –, especialmente devido à longa duração da pandemia. Muitas crianças e jovens têm dificuldade em ajustar-se às mudanças ocorridas nos últimos muitos meses devido à COVID-19. Assim, poderá por vezes reparar que o seu filho parece estar preocupado, triste, solitário ou abalado. Pode estar confuso ou zangado com as interrupções das atividades de rotina, ou decepcionado por ter de deixar de fazer algo por que esperava há muito tempo. Muitos alunos estão preocupados com a perda de conteúdos programáticos importantes ou ansiosos sobre como será o próximo ano letivo. Todos esses sentimentos são esperados neste período de incertezas.

E sabemos que alguns alunos e famílias/cuidadores enfrentaram dificuldades e perdas significativas ao longo da pandemia. O seu filho pode ter carregado um fardo mais pesado do que outras pessoas e você pode andar a perguntar-se se ele está bem.

Como ajudar os seus filhos a manter uma boa saúde mental ao longo da evolução da pandemia? Como identificar se estão a enfrentar um problema de saúde mental que precise de apoio adicional? Seguem-se algumas respostas que preparamos a algumas dessas perguntas.

Em caso de urgência

Às vezes, você pode precisar de ajuda. Se você ou alguém que conhece estiver a passar por uma urgência de saúde mental ou uso de substâncias, entre em contacto com uma linha de crise, chame uma ambulância ou vá para as urgências do hospital mais próximo. Mesmo nestes tempos fora do comum, é importante obter ajuda de imediato. Há profissionais disponíveis e dispostos a ajudar.

Observação: se for às urgências, prepare-se para participar da "triagem ativa" de COVID-19 que faz parte do protocolo padrão atual. Será também obrigatório usar máscara. Tente manter a calma, porque se trata apenas de uma prática de rotina e é um exemplo do apoio prestado por profissionais que se importam com o seu bem-estar.

Se não souber ao certo se o problema é uma urgência ou se precisar apenas de 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 equipa móvel de crise na sua área. A lista abaixo traz outros números.

Central de recursos para a saúde mental juvenil

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



Perguntas e respostas

Como posso manter o meu 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.

Preparámos as dicas que se seguem com algumas ideias para ter em mente. Obviamente é você 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 observam-nos para saber como reagir a situações de stress. Manter-se calmo ajuda a criança a fazer o mesmo. Pense em formas de administrar o stress que você mesmo está a sentir (converse com um amigo ou ancião indígena, faça uma caminhada, mentalize gratidão, etc.) para estar bem e assim ajudar melhor os seus filhos. Se se sentir sobrecarregado ou extremamente preocupado, faça uma pausa e respire antes de conversar com o 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. Andamos a receber de forma contínua demasiadas informações. Pode ser útil dividir essa complexidade em porções mais fáceis de se gerir e concentrar-se nas coisas mais importantes para a criança. Por exemplo, lembre à criança de 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... Pode ser útil adquirir a linguagem para entender melhor a situação e repeti-la de maneira calma.
- **Oiça.** Deixe a criança expressar o que está a sentir. Reconheça as suas emoções e ajude-a a nomeá-las. Diga, por exemplo: *"Pois, estou a ver que estás preocupado"* ou *"não há mal nenhum em estares zangado por não poderes ver a avó agora."* Algumas crianças não têm facilidade em falar sobre os sentimentos ou não têm o vocabulário para identificá-los e rotulá-los. Se reparar que há comportamentos diferentes, pode dizer: *"Estarás a sentir-te preocupado ou triste?"* e *"O que pode ajudar-te a sentires-te melhor?"*
- **Transmita informações da forma apropriada para a idade.** Responda às perguntas dos seus filhos sobre a pandemia e as restrições de saúde públicas relacionadas da forma mais objetiva possível, mas mantenha as respostas apropriadas para a idade. Na [seção de recursos adicionais](#) abaixo, veja links para fontes factuais sobre a COVID-19. Verifique 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 ver as notícias sobre a pandemia com crianças pequenas por perto. Evite conversar com adultos sobre as suas próprias preocupações à frente de crianças. Incentive as crianças mais velhas a controlar o uso de redes sociais e



fazer outras atividades sem lhes aceder. Ajude-as a pensar de forma crítica sobre o que andam a ler online e a diferenciar mitos de factos.

- **Tente manter a rotina flexível para os seus filhos.** Durante o período de aulas à distância, muitas famílias adotaram horários regulares, porém mais relaxados, para acordar e ir deitar-se, e talvez para refeições e lanches. É possível que tenha estabelecido um ritmo e descoberto o que resultou e o que não resultou para a sua família. Este ano letivo, pode aproveitar essas descobertas para tirar o máximo proveito da próxima etapa.
- **Seja paciente e compreensivo.** Talvez repare em mudanças de comportamento no seu filho durante alturas mais stressantes da pandemia ou de outras questões. As crianças reagem de maneira diferente a mudanças na rotina e ao stress. Podem frustrar-se com mais facilidade, tornarem-se mais emotivas ou preferir as coisas que faziam quando eram muito mais novas. Tente ser compreensivo com os 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 na sua própria adolescência e na importância que dava (e provavelmente ainda dá!) às relações sociais. Os adolescentes estão a lidar com menos contacto social e o cancelamento de eventos, algo que pode abalá-los. Tente ser paciente e compreensivo e não subvalorizar os seus sentimentos. Procure ouvir, validar e expressar compaixão.
- **Incentive o equilíbrio.** Alguns adolescentes podem voltar-se para as plataformas de *streaming*, redes sociais ou jogos para se distraírem diariamente da realidade da pandemia. Isto é expectável, e talvez até você mesmo também procure distrações. Além disso, os adolescentes podem preocupar-se com o desempenho escolar e passar mais tempo ao computador, a ter aulas ou a fazer trabalhos online. No entanto, o uso excessivo de ecrãs pode ter impacto negativo na saúde mental. É importante fazer intervalos. Tente incentivar uma rotina de sono regular, boa nutrição e tempo ao ar livre sempre que possível. Pode convidar o filho adolescente para fazerem caminhadas diárias juntos, propor jogos de tabuleiro ou chamá-lo para cozinhar consigo. Equilibrar o tempo de ecrãs com outras atividades ajuda a manter o bem-estar. Para mais informações, veja o folheto informativo [Helping Your Child Manage Digital Technology](#) (como ajudar o seu filho a gerir tecnologias digitais).
- **Faça uma pausa antes de falar.** Com tantas notícias e conversas sobre a pandemia e outros eventos perturbadores ligados ao racismo e opressão que provocam emoções difíceis, pode haver excesso de exposição. Pode dar um descanso ao seu adolescente ao não discutir a situação à frente dele. No entanto, é importante criar oportunidades para refletir e processar os eventos à nossa volta. Por exemplo, muitas famílias reservaram algum tempo para refletir sobre as covas não identificadas de crianças ao lado de internatos no Canadá e o trauma e luto associado a esse facto. Quando o adolescente traz questões que o preocupam, crie um espaço que lhe permita explorar o que pensa e sente, e ofereça palavras de apoio e validação desses sentimentos.

- **Quando puder, ouça e conforto.** Alguns adolescentes preocupam-se com a saúde de amigos e familiares, com a disseminação da pandemia a nível local e mundial, ou com a perda de tempo de aula e a sua capacidade de concluir a matéria dada. Se o adolescente o procurar para expressar preocupações, ouça e procure confortá-lo. Reitere que as medidas adotadas são pela segurança de todos, explique como a família está preparada e garanta que a vida voltará a um novo normal. Para aqueles que se preocupam com a perda de horas de aula e a conclusão dos programas previstos, reitere que os professores e profissionais escolares entendem e levam essas preocupações em conta. Explique que receberão novas informações e percorrerão esse caminho juntos.
- **Reconheça os sentimentos dos seus filhos.** Em vez de tentar resolver o problema rapidamente, permita-se algum tempo para apenas ouvir, de modo que os 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 triste mas não sabe explicar o que o incomoda, você pode ajudar na reflexão dizendo algo como: *"Pois faz sentido. É natural que te estejas a sentir triste agora porque não podes estar com os amigos como dantes, porque te sentes preso em casa e porque não pudeste fazer tantas coisas que estavam nos planos."* Mostrar que realmente o comprehende ajuda a superarem as dificuldades juntos.

Quais são os sinais de que a saúde mental de meu filho – criança ou adolescente – pode estar a ser afetada?

Por vezes, mudanças no comportamento ou emoções são um sinal de que os alunos precisam de mais apoio para a saúde mental.

Alguns sinais a se estar atento 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 habitual ou não interaja consigo tanto quanto antes.
- A criança ou adolescente diz-lhe que se tem sentido muito triste ou ansioso.
- Se o seu filho expressar a ideia de fazer mal a si próprio ou adotar comportamentos suicidas, procure de imediato ajuda 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 dos 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 pensa que pode estar a sofrer com um problema de saúde mental.

Se o seu filho lhe disser algo que gera preocupação (p. ex. pensamentos sobre suicídio, ansiedade excessiva, comportamentos como se cortar), deixe claro que você está feliz por ele lhe ter contado e que 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 sobre crianças ansiosas sobre a COVID-19.](#)

[Como posso ter acesso a ajuda profissional para a saúde mental dos meus filhos?](#)

Se a criança ou adolescente estiver a enfrentar uma urgência de saúde mental, chame uma ambulância ou vá para as urgências 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 ao ligar 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 este oferece serviços de saúde mental neste momento.
- Contacte o seu médico de família para perguntar sobre serviços próximos que 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 ter acesso aos 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 culturalmente adequados 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 dos internatos indígenas tem uma linha de crise nacional (1-866-925-4419) que presta apoio emocional imediato para ex-alunos dos internatos 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 chat.
- [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 si.
- Outros [recursos de saúde mental para alunos indígenas](#).

