



GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Folha informativa 006/Abril 2020

Famílias em Isolamento durante a Pandemia

Estar em isolado, em família, com crianças e/ou adolescentes é neste momento um desafio, dado a que os pais/cuidadores se sintam ansiosos e talvez um pouco perdidos. Para sobreviver temos que nos adaptar e encontrar novas estratégias para organizar o dia a dia. Podemos agrupar os pais e/ou cuidadores em dois grupos :

- ◆ Os pais/cuidadores que tem disponibilidade para estar com os filhos todo o dia
- ◆ Os pais/cuidadores que estão em teletrabalho

Para as famílias em isolamento é fundamental a organização de uma rotina diária, que responda às necessidades de todos e ao mesmo tempo ao equilíbrio entre os momentos de trabalho e de lazer.

Ainda que cada família experiencie estas situações de forma diferente e tenha as suas próprias ideias, estratégias para lidar com esta experiência, existe um conjunto de ideias e “dicas de sobrevivência” que poderão ser úteis.

Ficam as dicas em 3 kit's básicos de sobrevivência

1º Kit— Sobrevivência só para pais e/ou cuidadores

Entendam o impacto de uma situação de isolamento e como lidar com ela da melhor forma. Será mais fácil apoiar as crianças e/ou os adolescentes se os próprios Pais/Cuidadores estiverem a lidar adequadamente com a situação e na posse de toda a informação necessária.

Mantem-se calmos e tranquilos. Tentem gerir a vossa ansiedade, partilhando preocupações com outros pais, amigos e familiares e informando-se corretamente sobre a situação, uma a duas vezes por dia, recorrendo sempre às fontes oficiais (como a Direção Geral de Saúde ou a Ordem dos Psicólogos).

Mantem as rotinas e horários habituais. É desejável que consigam manter a normalidade possível, garantindo que os horários de refeição, de sono, de estudo e trabalho, de lazer e descanso, são respeitados.

Tenham expectativas realistas relativamente à produtividade em regime de teletrabalho. Com crianças mais novas não esperem trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão precisar de **flexibilidade** na gestão do trabalho. Procurem realizar horas de trabalho durante os períodos de sesta e depois das crianças adormecerem. Mas, em caso de necessidade, determinem e cumpram um **limite de horas** de trabalho por noite.

Encontrem tempo para vocês próprios. Sempre que possível, alternem tarefas e assegurem que também têm tempo para descansar e relaxar. Em caso de famílias monoparentais ou em que ambos os elementos sejam considerados «trabalhadores de serviços essenciais» procurem uma alternativa de apoio adequada, por exemplo, um cuidador que seja membro da família, amigo ou vizinho.

Quando sentirem que “já não aguentam mais”, respirem fundo, peçam uma pausa de cinco minutos e afastem-se para alguma parte da casa onde possam estar sozinhos. É difícil, mas vamos todos sobreviver.

2º Kit—Sobreviver com as Crianças

COMECEM POR FALAR VÁRIAS VEZES SOBRE O CORONAVÍRUS E PARTAM DO QUE ELAS SABEM.

Façam perguntas como:

“Já ouviste os teus amigos, adultos ou pessoas na televisão a falar sobre esta doença?”;

“Sabes o que é?”; “Queres perguntar alguma coisa?”; “O que mais te preocupa?”.

Desta forma, perceberão o que as crianças já sabem e quais são os seus medos específicos, e terão a oportunidade de corrigir deias erradas sobre o assunto, por exemplo:

“Não, não é verdade que toda a gente fica muito doente; a maioria das pessoas pode

não ficar doente ou ficar boa depressa”. Se não souberem a resposta a uma pergunta, respondam: “Essa é uma boa pergunta! Não sei a resposta, mas vamos descobrir juntos!”. É natural que as crianças coloquem as mesmas questões de forma repetida, pois têm necessidade de ir integrando a informação de forma progressiva, até que lhes faça sentido e lhes traga segurança e conforto.

DÊEM-LHES UMA SENSAÇÃO DE CONTROLO.

Partam de uma história para explicar o que é o vírus e o que provoca e depois peçam às crianças que se imaginem um dos seus super-heróis preferidos, que irá lutar contra o vírus utilizando uma arma muito poderosa que é o seu próprio comportamento. Enumere os comportamentos que as crianças podem adotar para combater o vírus e evitar que ele se espalhe. Expliquem que para vencer o vírus também é importante ficar em casa e continuar a fazer exercício físico, alimentar-se adequadamente e colaborar nas atividades planeadas em família. A ideia de que as crianças são protagonistas de uma história com final feliz transmite-lhes maior sensação de controlo, reduz a ansiedade e dá-lhes a noção de que podem contribuir para o bem de todos.

EXPLIQUEM O QUE VAI ACONTECENDO.

Dêem às crianças informações baseadas em factos, numa linguagem simples e adequada à idade e nível de desenvolvimento (utilizando imagens ou metáforas). Evite uma linguagem que possa culpar os outros e conduzir ao estigma.

VALIDEM OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA E OFEREÇAM APOIO.

Informem as crianças que não há problema em sentir medo, estar triste, ficar nervoso ou assustado, porque toda a gente se sente assim de vez em quando. Elogiem-nas por expressarem os seus medos e preocupações, e acolham-nos.

TRANQUILIZEM.

Antecipem que as crianças podem ficar preocupadas com a saúde (ou a morte) dos pais ou outros familiares, e assegurem que vai ficar tudo bem e que nunca ficarão sozinhas. Informem que existem muitos adultos, incluindo profissionais e entidades de saúde, dedicados a mantê-los seguros.

INTERAJAM E BRINQUEM COM AS CRIANÇAS.

Interagir e brincar com as crianças ajuda a reduzir as suas preocupações e agitação, pois centra a sua atenção na relação e em ações positivas ou atividades que lhe dão prazer. Se combinaram trabalhar ou realizar outras tarefas durante uma hora e depois ir brincar, cumpram-no.

INCENTIVEM A REALIZAÇÃO DE AÇÕES DE RESPONSABILIDADE SOCIAL.

A evidência científica indica que, quando sentimos medo ou tristeza em resposta a notícias negativas, é útil adotar algum tipo de ação positiva. Perguntem às crianças o que é que gostariam de fazer para ajudar a família ou outros (por exemplo, fazer um desenho ou escrever uma mensagem para enviar a uma entidade ou ao seu grupo de colegas).

CONTINUEM A PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS.

Incentivem a prática de atividades físicas e de relaxamento, por exemplo recorrendo a um vídeo de relaxamento, que facilmente encontram no youtube. Ajudem-nas a gerir o tempo de exposição aos ecrãs e assegurem os tempos de descanso e de sono adequados às suas idades.

LIMITEM O ACESSO À TELEVISÃO E INTERNET.

Não é saudável que a televisão se mantenha sempre ligada, mas apenas em alguns momentos do dia, que podem ser definidos no plano diário. As notícias sobre a COVID-19 podem assustar e gerar ansiedade nas crianças, sobretudo pela dificuldade em compreender toda a informação ou em encontrar explicações plausíveis para o que está a acontecer.

3º Kit—Sobreviver com adolescentes

AJUDEM-NOS A COMPREENDER.

Os adolescentes sentem-se muitas vezes invencíveis, e por isso pode ser difícil compreender, aceitar e interiorizar que a sua vida tem de mudar, ainda que temporariamente. Expliquem que ninguém é imune ou está livre do risco. Centrem-se em factos e informações oficiais e incentivem a procura de informação em fontes oficiais. Façam essa pesquisa em conjunto.

CONVERSEM SOBRE A SITUAÇÃO SEM DRAMATIZAR.

Sem desvalorizar a situação, sublinhem que, quanto mais depressa aceitarem o isolamento e assegurarem todos os comportamentos preventivos, mais rapidamente se retomarà a “vida normal”. Salientem que esta situação, embora desafiante, não durará para sempre.

SUGIRAM UM PROPÓSITO DE MISSÃO.

Mobilizem-nos para um trabalho de equipa e uma missão enquanto família. Expliquem que o cumprimento do isolamento e das recomendações tem um propósito maior, são esforços em prol do bem-comum e da proteção dos mais vulneráveis. Esta perspetiva facilitará a compreensão de que este esforço compensará e ajuda a transformar o isolamento numa “missão”, facilitando a adesão às medidas recomendada.

PROMOVAM O SENTIDO DE AUTONOMIA E RESPONSABILIDADE.

Se não vivem no mesmo espaço físico que os adolescentes, procurem sensibilizá-los para que, na vossa ausência (ou de outro adulto responsável) mantenham o isolamento e os comportamentos recomendados. Reforcem a ideia de que confiam neles para cuidar da sua saúde e da dos outros.

DÊEM O EXEMPLO.

Lembrem-se que tudo o que se recomenda aos adolescentes se aplica também aos adultos. Incentivem os comportamentos recomendados (de distanciamento, higiene ou de etiqueta respiratória), assegurando que os adolescentes podem olhar para vós como um modelo.

VALIDEM OS SEUS SENTIMENTOS.

Reconheçam e confirmem que é normal que se sintam ansiosos, tristes ou revoltados. Recordem que as medidas atuais cumprem uma função importante na proteção da vida humana e que se aplicam a todos. Mostrem compreensão pelo sofrimento que possam sentir por não poderem estar com os amigos e colegas presencialmente, mas que é melhor estar agora sem a presença física do que quando poderem estar não os ter.

INCENTIVEM O BOM USO DAS REDES SOCIAIS.

Numa fase em que os amigos e colegas são tão importantes, é normal que a utilização das redes sociais e outros meios tecnológicos se torne ainda mais frequente. No momento atual, são fundamentais para permitir o contacto com os amigos, manter um sentimento de comunidade (“estamos todos no mesmo barco”) e procurar formas alternativas de ocupar o tempo.

AJUDEM-NOS A MANTER OS HÁBITOS DE ESTUDO.

Expliquem que estar em isolamento não é estar de férias. Incentivem-nos a definir um horário e uma organização do estudo, ainda que de forma autónoma e à distância. Estimulem-nos a aprender. Enquadrem os momentos de estudo no plano diário da família e articulem-nos com momentos de lazer, relaxamento e uso das redes sociais.

PLANEIEM ACTIVIDADES EM CONJUNTO.

Negoceiem em conjunto os momentos de descanso e de lazer individual, mas também de lazer em família ou em grupo. Desta forma, assegurarão o respeito pelo espaço e privacidade de cada um, promovendo também o contacto entre todos os elementos da família e a diminuição da sensação de isolamento.

SENSIBILIZEM PARA OS PERIGOS DO CONSUMO DE TABACO OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS.

Expliquem que, para além dos riscos conhecidos, o tabaco deixa-nos mais vulneráveis a potenciais complicações decorrentes de infeções respiratórias, como a COVID-19.

SE FOR NECESSÁRIO AJUSTAREM OS PLANOS, SEJAM HONESTOS, TRANSPARENTES, DIRECTOS.

Façam-no em conjunto, para que os adolescentes entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento dos planos.

E, por último . . .

Mantenha-se em segurança e em casa!