

1 PARENTALIDADE | COVID-19

Ter tempo para cada criança

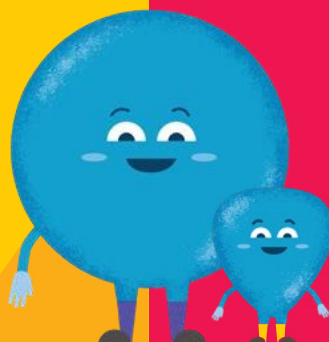
Não pode ir trabalhar? Escolas fechadas? Preocupação com o dinheiro? É normal sentir-se sob stress e em sobrecarga.

O encerramento de escolas é também uma oportunidade de melhorar as relações com as crianças e os adolescentes. Tempo de qualidade com cada criança é gratuito e divertido. Faz as crianças sentirem-se amadas e seguras, e mostra-lhes que elas são importantes.

Dedique tempo de qualidade a cada criança



Podem ser apenas 20 minutos, ou mais – depende de nós. Pode ser à mesma hora, diariamente, para que eles possam antecipar.



Pergunte à criança o que ela gostava de fazer



Escolher ajuda a desenvolver a sua autoconfiança.

Se quiserem fazer algo não compatível com o distanciamento físico, é uma oportunidade para falar sobre isso.
(ver o próximo panfleto)

Para fazer com o seu bebé

- > Imita as expressões faciais e sons dele
- > Cante e faça música com tachos e colheres
- > Empilhe copos ou blocos
- > Conte histórias, leia um livro e mostre imagens

Desligue a TV e o telefone. Este deve ser tempo livre de vírus

Com o seu filho adolescente

- > Fale sobre algo de que eles gostem: desporto, música, celebridades ou amigos
- > Façam exercício físico a ouvir as músicas favoritas
- > Crie um momento diário de relaxamento

Com uma criança

- > Leia um livro ou veja imagens
- > Crie um projeto conjunto com pinturas ou desenhos
- > Dance com música ou cante cantigas!
- > Façam tarefas – tome as limpezas e o cozinhar num jogo!
- > Ajude com os trabalhos escolares

**Ouçá-os, olhe para eles.
Dê-lhes a sua atenção máxima.
Divirta-se!**

Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Tradução portuguesa e adaptação:



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the Apextri Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

2 PARENTALIDADE | COVID-19

Manter uma atitude positiva

É difícil sentirmo-nos positivos quando as crianças ou os adolescentes nos desafiam. Acabamos por dizer “Pára de fazer isso!”. Contudo, é mais provável as crianças fazerem o que lhes pedimos se dermos instruções positivas e elogiarmos o que fazem bem.

Diga o comportamento que quer ver

- Use palavras positivas quando diz à criança o que quer que faça, como “arruma a roupa, se faz favor” (em vez de “não deixes tudo desarrumado!”).

Está tudo na forma como fala

- Gritar com a criança só vai deixar todos mais zangados e stressados. Capte a atenção da criança chamando pelo seu nome. Fale calmamente.

Elogie a criança quando se porta bem

- Tente elogiar a criança ou o adolescente por algo que tenham feito bem. Podem não demonstrar que ligaram, mas vai vê-los repetir essa ação. Também lhes garante que reparou e que se importa.

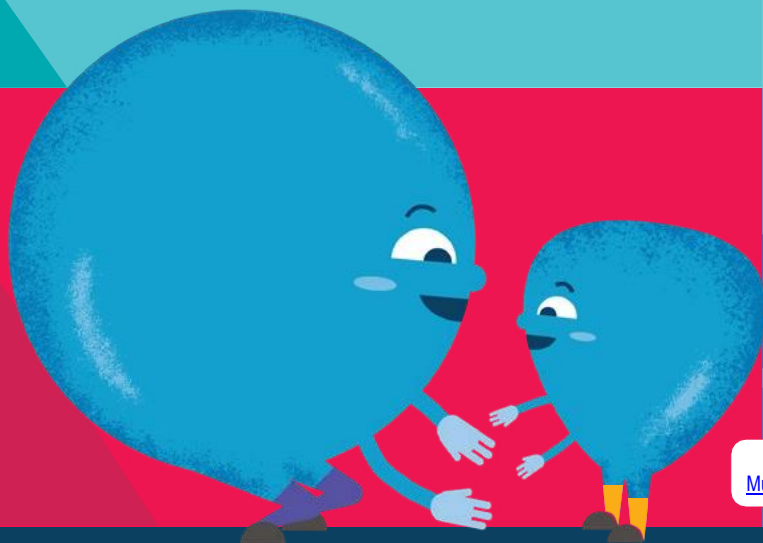


Seja realista

- A criança pode, realmente, fazer o que lhe está a pedir? É muito difícil para uma criança manter-se parada em casa durante um dia inteiro, mas talvez possa manter-se quieta por 15 minutos enquanto faz um telefonema.

Ajude o seu filho adolescente a manter-se conectado

- Os adolescentes precisam especialmente de falar com os seus amigos. Ajude o seu filho adolescente a conectar-se pelas redes sociais ou outras formas com distanciamento social seguro. Podem fazer isto juntos!



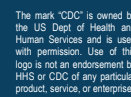
Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



Tradução portuguesa e adaptação:



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the Apex-Hi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

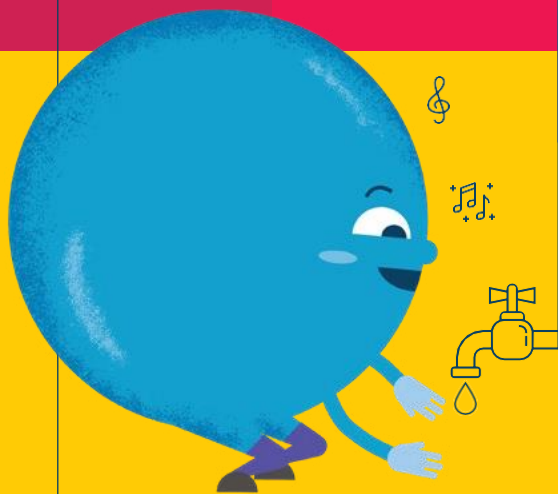
3 PARENTALIDADE | COVID-19

Estabelecer uma rotina

A COVID-19 retirou-nos o nosso trabalho diário e as rotinas de casa e da escola. Isto é difícil para as crianças, os adolescentes e para si. Criar novas rotinas pode ajudar.

Criar uma rotina diária flexível mas consistente

- > Crie uma rotina para si e para as crianças: tempo de atividades programadas e tempo livre. Isto ajuda-se a sentirem-se seguras e bem comportadas.
- > Crianças ou adolescentes podem ajudar a planear a rotina diária – p.ex. fazer o horário escolar. As crianças cumprem melhor se tiverem ajudado a planear.
- > Inclua exercício diário – isto ajuda com o stress e com crianças com muita energia em casa.



É um modelo para o comportamento das crianças

- > Se cumprir a distância de segurança e a higienização, e tratar os outros com compaixão, especialmente aqueles que estão doentes ou vulneráveis, as crianças e adolescentes aprenderão consigo.

Explique à criança a situação atual de distância social

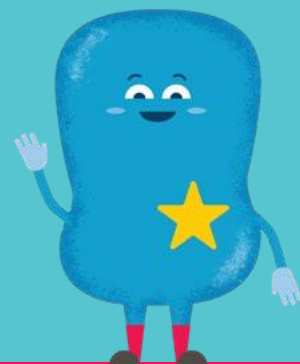
- > Cumprindo as orientações das autoridades, pode fazer deslocações de curta duração.
- > Pode também escrever cartas e fazer desenhos para partilhar. Ponha-os à janela ou à porta para outros os verem!
- > Tranquelize a criança sobre como se estão a manter seguros. Ouça as suas sugestões e leve-as a sério.

Torne a lavagem das mãos e a higiene divertidas

- ✓ Crie uma canção de 20 segundos para lavar as mãos. Adicione ações! Dê às crianças pontos e elogios para a lavagem regular.
- ✓ Crie um jogo para ver quão poucas vezes conseguem tocar na cara, com uma recompensa para quem tocar menos vezes (podem contar uns pelos outros).

No final de cada dia, tire um minute para pensar no dia. Diga à criança uma coisa positiva ou divertida que ela tenha feito.

Dê os parabéns a si pelo que fez bem hoje. É uma estrela!



Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



unicef
for every child



The mark 'CDC' is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Tradução portuguesa e adaptação:



unicef
para todas as crianças

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ifla Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHl Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

4 PARENTALIDADE | COVID-19

Prevenir o mau comportamento

Todas as crianças podem ter momentos mais irrequietos – é normal quando as crianças estão cansadas, com fome, assustadas ou a ganhar independência. E isto pode perturbar-nos muito quando estamos fechados em casa.

Redirecione

- Identifique o mau comportamento precocemente e redirecione a atenção das crianças para um bom comportamento.
- Pare-o antes que comece! Quando as crianças começam a ficar inquietos, pode distraí-los com alguma coisa interessante ou divertida: "Anda, vamos fazer jogar um jogo!".

Faça uma pausa

- Apetece-lhe gritar? Ofereça a si mesmo uma pausa de 10 segundos. Inspire e expire, lentamente, cinco vezes. Tente, então, responder de maneira mais calma.

Milhões de pais dizem que ajuda – MUITO.

Como lidar

Atribuir "consequências" ou penalizações nos casos de mau comportamento permite às crianças assumir responsabilidades pelo que fizeram. Também permitem educar de forma controlada. Nunca se deve bater ou gritar.

Use as dicas dos folhetos 1, 2 e 3

- Tempo de qualidade, elogiar bons comportamentos e ter regras claras e estáveis diminuem o mau comportamento.
- Dê às crianças e adolescentes tarefas simples com responsabilidades. Garanta que é algo que eles são capazes de fazer. E elogie-os quando o fizerem!

- Dê à criança a oportunidade de fazer o que lhe pede antes de atribuir uma consequência ou penalização.
- Tente permanecer calmo enquanto atribui a consequência.
- Garanta que a criança a pode cumprir. Por exemplo, retirar o telefone a um filho adolescente durante uma semana pode ser difícil de manter. Retirá-lo durante uma hora é mais realista.
- Assim que a consequência tenha acabado, dê à criança a oportunidade de fazer algo bom e elogie-a por isso.

Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Tradução portuguesa e adaptação:

appia

unicef
para todas as crianças

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHr Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

5 PARENTALIDADE | COVID-19

Manter a calma e controlar o stress

Este é um momento stressante. Cuide de si, para conseguir apoiar as crianças.

Não está sozinho

Milhões de pessoas têm os mesmos medos que nós. Encontre alguém com quem possa falar sobre como se sente. Ouça-o(a). Evite meios de comunicação social que o façam sentir em pânico.

Faça uma pausa

Todos precisamos de uma pausa, por vezes. Quando as crianças estiverem a dormir, faça algo divertido ou relaxante. Crie uma lista de atividades saudáveis que gosta de fazer. Também merece!

Ouça as crianças

Esteja disponível e ouça as crianças. Elas vão procurar o seu apoio. Ouça-as quando partilharem o que sentem. Aceite e normalize o modo como se sentem e dê-lhes apoio.



Faça uma pausa

Uma atividade de relaxamento de 1 minuto para fazer sempre que se sentir ansioso ou preocupado.

Passo n.º 1: Preparação

- Sente-se numa posição confortável, com os pés assentes no chão, as mãos no seu colo;
- Feche os olhos se se sentir confortável.

Passo n.º 2: Pensar, sentir, estar

- Pergunte-se, “Em que estou a pensar agora?”
- Repare nos seus pensamentos. Perceba se são positivos ou negativos;
- Pense como se sente emocionalmente. Perceba se os seus sentimentos são felizes ou não;
- Tente perceber como está o seu corpo. Identifique algo que possa estar a doer ou esteja tenso.

Passo n.º 3: Concentre-se na respiração

- Ouça a sua respiração à medida que inspira e expira;
- Coloque uma mão na barriga e sinta-a subir e descer em cada respiração;
- Pode querer dizer a si mesmo “Está tudo bem. Apesar do que se passa, eu estou bem”;
- Ouça a sua respiração por mais alguns momentos.

Passo n.º 4: Voltar

- Repare como o seu corpo se sente;
- Ouça os sons que o rodeiam.

Passo n.º 5: Refletir

- Pense “Sinto-me diferente?”;
- Quando estiver preparado, abra os olhos.

Fazer uma pausa pode ser útil quando se apercebe que o seu filho está irrequieto ou fez alguma coisa errada.

Isso dá-lhe uma oportunidade de ficar mais calmo. Mesmo um conjunto de respirações profundas ou parar para “sentir o chão” podem fazer a diferença.

E também pode fazer uma pausa com o seu filho!

Para mais informações clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



The mark “CDC” is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Tradução portuguesa e adaptação:



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ifla Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

6 PARENTALIDADE | COVID-19

Falar sobre a COVID-19

Esteja disponível para falar. As crianças já ouviram alguma coisa sobre o vírus. O silêncio ou os segredos não as protegem. Honestidade e abertura, sim. É a pessoa que as conhece melhor – adapte à idade da criança e confirme se compreendeu.

Esteja disponível e escute

Permita à sua criança que fale livremente. Faça perguntas abertas e descubra quanto é que ela já sabe.

Seja honesto

Responda sempre às perguntas de forma clara e real. Tenha em conta a sua idade e quanto é que poderá compreender.

Apoie

A criança pode sentir medo ou estar confusa. Dê-lhe espaço para partilhar como se sente e mostre-lhe que está lá para ela.

É normal não saber todas as respostas

Não há problema em dizer “Nós não sabemos mas estamos a trabalhar nisso; ou nós não sabemos, ‘mas pensamos’”. Use esta oportunidade para aprender algo novo com a criança!



Heróis, não bullies

Explique que a COVID-19 não está relacionada com a aparência das pessoas, o sítio de onde são ou a língua que falam. Diga à criança que devemos respeitar e ter uma atitude positiva com as pessoas que estão doentes e com aqueles que cuidam deles.

Procure histórias de pessoas que estão a trabalhar para parar o surto e que estão a cuidar de pessoas doentes.

Há muitas histórias a circular

Algumas podem não ser verdadeiras. Recorra a sítios confiáveis:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
<https://www.unicef.pt/coronavirus/>
<https://covid19.min-saude.pt/>

da Organização Mundial da Saúde, UNICEF e Direção Geral da Saúde.

Termine num tom positivo

Verifique se a criança está bem. Relembre-a que se preocupa e que pode falar consigo sempre que precisar. Depois, façam juntos algo divertido!

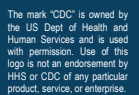
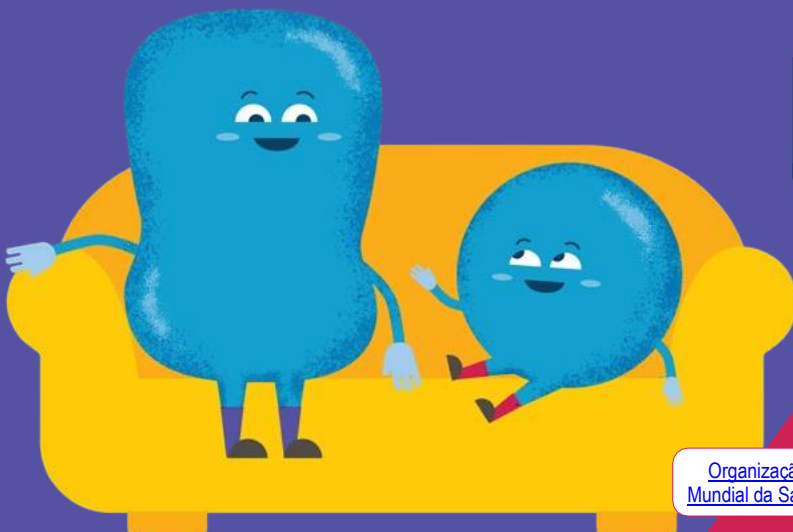
Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

[UNICEF](https://www.unicef.pt/coronavirus/)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



Tradução portuguesa e adaptação:



para todas as crianças

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.