



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Conversando com crianças sobre doenças nas notícias



Os adultos não são as únicas pessoas preocupadas com a ameaça das doenças. Quando um grande surto de uma doença infecciosa chega aos noticiários, as crianças também ficam expostas à crescente atenção pública e à cobertura da mídia, e muitas crianças podem se sentir assustadas ou confusas.

É comum que as crianças se sintam ansiosas com o desconhecido e, por isso, procuram os pais para lhes dar apoio e consolo. Os filhos seguem os estímulos dos pais, por isso, se a mãe ou o pai parecem que estão estressados ou estão constantemente falando sobre como estão preocupados, as crianças perceberão isso. Se os pais lidam bem com a situação, seus filhos também poderão lidar melhor com a situação.

### A chave disso é a tranquilidade

O primeiro passo para ajudar as crianças a controlar sua ansiedade é falar sobre seus medos e reconhecê-los, sem causar alarme ou pânico. Assegure seu filho de que todos na família estão bem e que todos se esforçarão, juntos, para continuar com saúde. Ser calmo e confiante ajudará muito a criança a se sentir segura e protegida.

Seja proativo e pergunte a seus filhos o que eles ouvirem falar. Isso indicará se há informações incorretas ou rumores sobre os quais você precisa conversar. Conhecimento e informações precisas podem ajudar as crianças a ter uma sensação de controle, portanto, os pais também devem estar preparados para mencionar alguns fatos simples e adequados para a idade da criança.

As crianças mais novas precisam de quantidades iguais de fatos e garantias tranquilizadoras. Crianças e adolescentes mais velhos provavelmente terão perguntas mais específicas ou podem precisar de ajuda para separar fatos de ficção.

Embora queiramos proteger nossos filhos, é importante dar informações honestas e precisas que sejam adequadas para a idade da criança.

### Maneiras de reduzir a ansiedade de seu filho

Aqui estão outras maneiras pelas quais os pais podem ajudar a aliviar a ansiedade de seus filhos e preservar o bem-estar das crianças:

- Mantenha-se atualizado com as informações mais recentes, incluindo sintomas, vacinas e maneiras da doença se espalhar. Os sites do Departamento de Saúde de Rhode Island

(<https://health.ri.gov/covid/>) e do CDC (Centers for Disease Control and Prevention - Centros de Controle e Prevenção de Doenças) (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>) são fontes de informações em que se pode confiar.

- Permita que os jovens expressem seus sentimentos e digam-lhes que não há problema nenhum em sentir medo ou ficar chateado. Lembre-se de que, quando as crianças sentem incerteza em determinadas situações e ficam com medo, podem precisar de carinho e atenção mais do que nunca.
- Mesmo se a rotina normal da família for afetada devido ao fechamento das escolas ou do trabalho, tente manter suas atividades o mais consistentes e normais possível. As crianças ficam mais confortáveis quando conseguem cumprir suas rotinas.
- Incentive comportamentos saudáveis - como comer bem, dormir bem e brincar ao ar livre - que podem ajudar as crianças a fortalecer seu sistema imunológico.
- Lembre a seus filhos de que não devem compartilhar alimentos ou bebidas com outras pessoas.
- Tente limitar a exposição das crianças à cobertura da mídia.
- Se seus filhos estão sendo vacinados, diga a eles porque isso é importante e como a vacina os ajudará a permanecer seguros e saudáveis.
- Não deixe seus filhos ir à escola quando estiverem doentes. Mantenha-os em casa. Eles devem permanecer fora da escola até que não tenham febre por 24 horas, sem o uso de medicamentos para baixar a febre.
- Relembre às crianças a técnica adequada de lavagem das mãos, pois esta é uma das melhores maneiras de não deixar a infecção se espalhar.

### Onde obter ajuda

O *Kids' Link RI* pelo telefone 1-855-543-5465 (KID LINK) é um serviço de triagem de saúde comportamental pediátrica e rede de indicações que pode ajudar os pais a acessar tratamentos para seus filhos.

O *BH Link*, pelo telefone 401-404-5465, permite que todos os residentes Rhode Island de 18 anos ou mais que estão passando por crises de saúde mental e uso de substâncias recebam os serviços apropriados de que precisam o mais rapidamente possível.