GUIA PRÁTICO
PARA PAIS E CUIDADORES DE
CRIANÇAS PEQUENAS
EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Força-Tarefa
PsiCOVIDa
Conhecimento científico a favor do bem-estar

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 gerou mudanças na rotina de todas as famílias, principalmente em função da recomendação de ficar em casa. O cancelamento das aulas presenciais, a possibilidade de trabalho à distância e a diminuição das atividades de lazer fora de casa podem ser estressantes para todos, especialmente para as crianças pequenas.

Além do estresse normal deste momento, do sentimento de insegurança, da dúvida sobre o tempo de duração da pandemia e da mudança total ou parcial da rotina, há um desafio a mais para pais e cuidadores de crianças pequenas: **como lidar com meu(s) filho(s) dentro de casa?**

As formas como as crianças pequenas lidam com o estresse da mudança da rotina são variadas. Em alguns casos, pais e cuidadores podem notar mudanças de comportamento da criança, tais como: maior irritabilidade (fazer birra com mais frequência, querer bater nos pais e cuidadores ou irmãos), maior inquietação (estar mais agitado, com maior dificuldade em parar quieto e se manter concentrado em uma atividade), pedir mais ajuda ou atenção que o de costume, querer colo com mais frequência, se mostrar mais ansioso ou triste e apresentar mudanças no sono e na alimentação.

Sabemos importância dos adultos na vida e na aprendizagem das crianças, principalmente em situações estressantes. Por isso, propomos esta cartilha para ajudar pais e cuidadores de crianças pequenas (até três anos) a lidarem com possíveis situações desafiadoras nesse momento de pandemia. Na cartilha, apresentaremos situações com as quais você pode se identificar e iremos sugerir ações para que tanto os adultos quanto as crianças pequenas enfrentem os desafios desse momento da melhor maneira possível.

DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Antes das dicas para lidar com as dificuldades em tempos de pandemia, vamos apresentar algumas características que marcam a fase do nascimento até os 3 anos.

O **desenvolvimento infantil** é uma sequência de mudanças e aprendizados que acontecem à medida que as crianças crescem. Tais mudanças acontecem no corpo das crianças e também na forma como elas pensam, lembram, entendem, falam, sentem e se relacionam com as outras pessoas.

Em um momento difícil como o que estamos vivendo, pais e cuidadores podem ter dificuldades para lidar com os comportamentos das crianças no dia a dia. Lembre-se que este é um momento que você terá mais contato com a criança e poderá notar comportamentos que não aconteciam na sua presença antes da pandemia. Esses comportamentos não necessariamente indicam que a criança não está bem. É importante prestar atenção na forma e na quantidade que ocorrem. Se forem muito fortes ou muito frequentes é indicado buscar apoio de um profissional especializado, como pediatra ou psicólogo. **Pensando nisso, preparamos uma lista de comportamentos que são normais e esperadas para crianças do nascimento aos três anos.**

DO NASCIMENTO AOS 18 MESES

- Choram, agitam os braços e as pernas para demonstrar desconforto (por exemplo: dor, cansaço, fome, frio, calor e sede), em situações novas ou na presença de estranhos
- Desenvolvem uma relação forte com as pessoas responsáveis pelo seu cuidado (por exemplo: mãe, pai, avó, babá ou professora) e podem ficar aflitas quando são separadas delas.
- Demonstram prazer e alegria sorrindo, balbuciando e fazendo barulhos.
- Gostam muito de atenção quando fazem algo bom, como receber aplausos.
- Ficam irritadas quando não recebem o que querem quando pedem (por exemplo: se jogar no chão, morder, bater, gritar, chorar, etc.).
- Quando for conversar com a criança, lembre-se de se posicionar na altura dela, pois facilita a comunicação, promove conexão e proximidade.

LEMBRE-SE:

O choro é a forma como os bebês e as crianças pequenas comunicam quando algo não está bem. Elas ainda estão se desenvolvendo e aprenderão, com o tempo, a usar as palavras para comunicar o que pensam e sentem. Por isso, é importante os pais ajudarem as crianças a se comunicarem.

SEJA PACIENTE

DOS 18 AOS 36 MESES

- Começam a fazer algumas coisas sem tanta ajuda dos adultos (por exemplo: beber água e comer sozinhas) e a dizer “NÃO”.
- Querem que todas as suas vontades sejam atendidas imediatamente (pegar objetos, ir a lugares, alimentação, tempo frente a telas, brinquedos, etc). Quando isso não acontece, tendem a demonstrar descontentamento e raiva através do choro, grito e agitação corporal.
- Têm uma noção muito forte do que é seu. Quem nunca ouviu de uma criança pequena: “Isto aqui é meu!”?
- Ainda têm dificuldades de expressar o que sentem com palavras.
- Utilizam a birra para mostrar quando estão cansadas, frustradas ou com raiva.

LEMBRE-SE:

As crianças aprendem com os adultos, especialmente com os pais e cuidadores, a entender e a dar nome para o que sentem (p. ex., raiva, tristeza e alegria). Não há nada mais importante para as crianças do que conviver e aprender com os adultos.

SEJA UM MODELO POSITIVO

DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Os “comportamentos difíceis” fazem parte do desenvolvimento das crianças porque elas não nasceram sabendo. Elas estão aprendendo o tempo todo e nós somos os principais modelos.

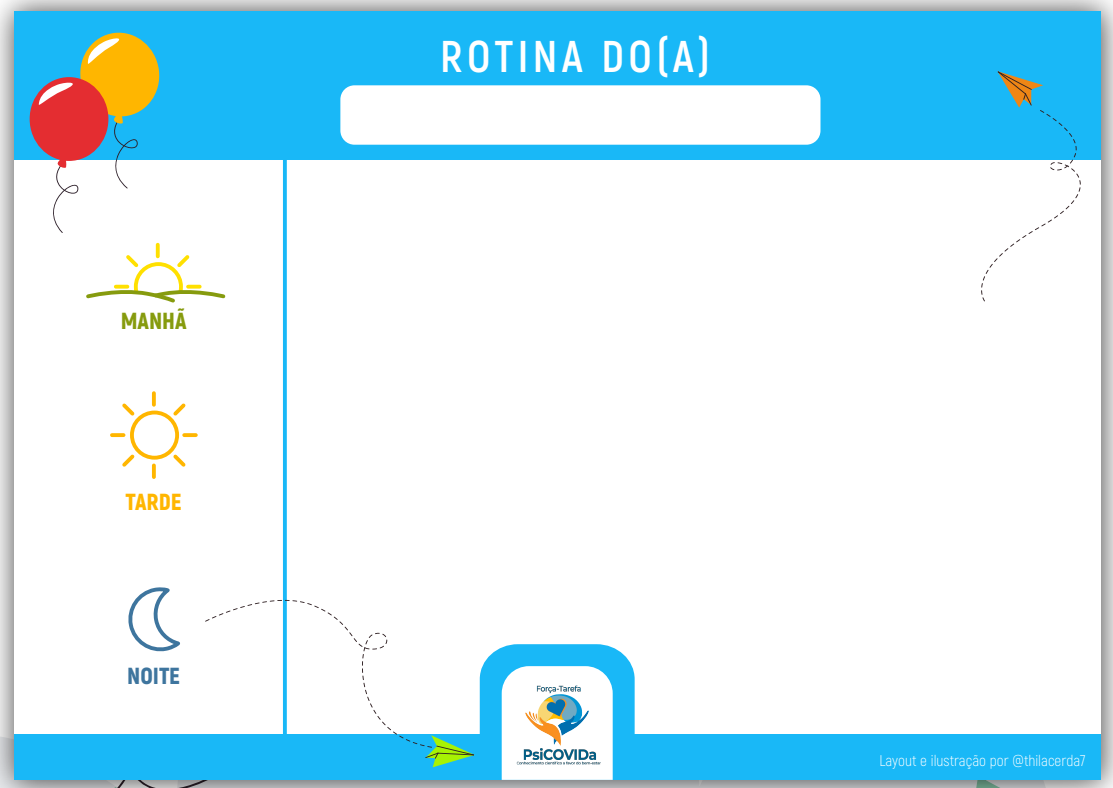
O que você está ensinando para os seus filhos ou para as crianças que estão por perto?

SER UM MODELO POSITIVO É SE MOSTRAR ABERTO PARA ENTENDER AS EXPRESSÕES DAS CRIANÇAS E INCENTIVAR A COMUNICAÇÃO MESMO EM MOMENTOS DIFÍCEIS E ESTRESSANTES.

DICAS PARA LIDAR COM AS DIFICULDADES NO PERÍODO DE PANDEMIA

1. Não estou conseguindo conciliar as demandas da casa, do trabalho e dos filhos.

- Busque estabelecer uma rotina. Tenha um cronograma flexível, mas que ajude a orientar as atividades do dia. Faça um planejamento da rotina Para você e um para a criança. Saber o que vai acontecer ajuda a controlar a ansiedade.
- Se puder, compartilhe com outros adultos as tarefas da casa e do cuidado com a criança para que você não fique sobrecarregado. Se não for possível, tente ter momentos de descanso enquanto a criança está envolvida com alguma atividade.
- Você pode indicar as atividades do dia com desenhos, fotos ou gravuras



2. Me preocupo em falhar e não conseguir propor atividades educativas e criativas o suficiente.

- Este é um momento de adaptação para todos. Não se preocupe se flexibilizar regras. Você é suficiente! Nem todos os momentos precisam estar cheios de atividades. Aproveite para se conectar emocionalmente com a criança, dando nome e aconselhando sobre as emoções. Isso irá ajudá-la a lidar com momentos de tédio e frustração.
- Dedique um momento do seu dia apenas para estar com a criança e fazer atividades prazerosas. Proponha brincadeiras e dedique um tempo para atividades da escolinha, se houver.

3. Me preocupo que a criança fique muito tempo na frente das telas (celular, computador, televisão ou tablet).

- Em função do maior tempo em casa, o contato com as telas pode aumentar. É importante monitorar o tempo e o conteúdo, bem como oferecer outras atividades **(apresentamos uma lista de atividades divertidas no final desta cartilha)**.

- Se for assistir televisão com a criança, evite conteúdos de interesse de adultos (telejornal, filmes, etc.) e dê prioridade para programas educativos e adequados à idade da criança.

4. Tenho me sentido mais triste, ansioso, estressado... Não quero que isso interfira na minha relação com a criança.

- Não tente ser perfeito. Pais e cuidadores também têm direito a dias ruins e a errar em alguns momentos. Se você acabar se irritando, evite tomar decisões precipitadas e agir por impulso. Tudo bem precisar de um tempo para se acalmar. Somos todos humanos e as emoções fazem parte dessa experiência.
- Lembre-se que gritar e bater são comportamentos que podem piorar os problemas. Opte por conversar com a criança sobre possíveis consequências do comportamento inadequado de forma simples e breve.
- Elogie e dê atenção aos bons comportamentos da criança. Isso fará com que ela se sinta bem e aumenta a chance do bom comportamento acontecer novamente.
- Se conseguir, expresse o que sente para a criança. Mostre que você também se sente triste ou frustrado em alguns momentos e que não há problemas nisso.
- Busque perceber o que te faz perder a paciência. **As dicas apresentadas no quadro na próxima página podem ajudar no momento em que precisamos nos acalmar:**

Saia do ambiente (deixando a criança segura mesmo sem a sua presença). Volte a sua atenção para o momento presente. Você pode tentar descrever o ambiente onde está, o sabor de algum alimento ou a textura de um objeto. Esta é uma técnica que ajuda quando precisamos nos distrair do que nos faz perder a paciência. Você também pode tentar controlar a respiração inspirando e expirando de forma lenta e profunda.

Identifique os pensamentos ruins que estão em sua mente e tente não agir de acordo com eles (não aja por impulso!), lembrando que são apenas pensamentos e que vão passar.

Prática de meditação: encontre uma postura confortável o suficiente para manter nos próximos minutos. Você pode fechar os olhos ou mantê-los semi-abertos. Volte a sua atenção para a sua respiração. Você não precisa mudar nada, apenas perceba o que está ocorrendo no momento presente. Limite-se a inspirar e expirar. Perceba possíveis sentimentos ou pensamentos que possam ocorrer, como quem observa uma paisagem. Busque manter uma postura interna de curiosidade e abertura para a experiência, seja ela agradável ou desagradável. Acolha a pessoa que você é hoje, assim como você a vê. Como todas as pessoas, você está fazendo o melhor que pode para ser feliz e evitar qualquer sofrimento. Olhe para si com generosidade, carinho e respeito, permitindo-se estar da melhor maneira possível na sua própria pele. Permita-se simplesmente observar sua experiência, como está se sentindo, qual a sensação geral no seu corpo, tomando consciência da sua respiração e do seu corpo respirando como um todo. Abra os olhos aos poucos e realize alguns movimentos delicados para despertar o seu corpo (você pode praticar meditação mesmo quando não estiver sem paciência. Estar atento às próprias emoções pode ser útil em várias situações).

5. Como posso saber o que a criança está sentindo?

- Observe a criança e fique atento a possíveis mudanças de comportamento, como na alimentação e no sono, por exemplo. Se a criança estiver comendo mais ou menos que o de costume, ou ainda, selecionar mais os alimentos ou estiver com mais ou menos sono que o habitual pode ser um sinal de que algo não está bem.
- Ofereça momentos em que a criança possa se expressar. Isso pode acontecer de diferentes formas, como dançar, cantar, desenhar ou realizar alguma brincadeira que ela goste.
- Você pode ajudar a criança a nomear as próprias emoções (exemplo: "Você parece mais triste hoje"). Para isso, utilize imagens ou desenhos de rostos com expressões de emoção para facilitar a comunicação e a identificação dos sentimentos.
- Deixamos no final dessa cartilha um modelo de material para ser utilizado para falar sobre as emoções

LEMBRE-SE:

valorize o esforço em dar o seu melhor, mesmo que as coisas não saiam conforme o planejado

6. As crianças tem brigado entre si. Como posso resolver essa situação?

- Permita que as crianças tentem resolver a briga entre elas. Se o conflito envolver agressão verbal (xingões, palavrões e gritos) ou física (tapas, puxões de cabelo, empurrões e mordidas), separe as crianças e converse com elas sobre como se sentem e sobre formas não violentas de resolver os conflitos, como pedir ajuda a um adulto.
- É normal que as crianças pequenas tenham dificuldades para controlar as emoções e resolver os problemas. Os momentos de conflito são ótimas oportunidades de aprendizado sobre limites, comunicação e sobre ceder em alguns momentos.
- Valorize os bons momentos!

7. Tenho dificuldade para responder às perguntas feitas pelas crianças.

- É importante que os pais e cuidadores respondam às perguntas das crianças com segurança e afeto.
- Simplifique a informação. Explique apenas o necessário para que a dúvida seja respondida em uma linguagem que a criança compreenda **(confira as nossas dicas nas próximas páginas da cartilha).**

VALE LEMBRAR:

Se você ou a criança estiverem apresentando mudanças intensas e/ou persistentes no comportamento ou no humor busque um profissional da saúde que possa ajudar. Ganhar ou perder muitos quilos, dormir muitas horas a mais ou a menos que o de costume, ter reações exageradas e não habituais frente a situações do cotidiano de forma recorrente (como gritar ou chorar), dentre outros, são comportamentos que podem representar prejuízo para quem os apresenta ou para quem convive com a pessoa. Nesse caso, tenha como referência o seu posto de saúde, o pediatra da criança ou busque um profissional da saúde mental (psicólogo ou psiquiatra).

DICAS SOBRE COMO RESPONDER ÀS PERGUNTAS DAS CRIANÇAS

"Por que eu não posso brincar com os meus(as) amigos(as)?"

"Nós precisamos ficar um tempo sem brincar com as crianças fora de casa para que todos fiquem bem".

"Por que nós precisamos usar máscaras?"

"Nós precisamos usar máscaras quando saímos de casa para nos mantermos protegidos neste momento. Você vai ver que outras pessoas também estão usando máscaras".

"Eu vou ficar doente?"

"Todos nós ficamos doentes de vez em quando. Se você ficar doente, nós vamos cuidar de você até se sentir melhor. Os médicos também vão ajudar se precisar".

“Por que não podemos ver a vovó (ou outras pessoas de quem a criança gosta)?”

"A vovó (ou a pessoa por quem a criança pede) não pode te abraçar agora, mas ela continua te amando e se preocupando muito com você. Podemos falar com ela por telefone ou por vídeo. Vamos ligar?”

“Por que eu não posso ir para a escola?”

"A sua escola está fechada agora. A sua professora e os seus colegas estão em casa também. Quando a escola voltar a funcionar, você poderá voltar e ver os seus amigos. Eu vou avisar você quando isso acontecer”. **Atenção: evite entrar em detalhes sobre doenças para que a criança não fique com medo de voltar à escola.**

“Por que não podemos sair de casa? Por que meus amigos não podem vir aqui?”

"Agora existe uma regra e as famílias precisam ficar em casa juntas. Isto ajuda a manter a nossa família e os nossos amigos saudáveis. Eu sei que é triste quando não podemos ver e brincar com os nossos amigos. Mas há muitas coisas divertidas que podemos fazer juntos em casa”.

"Nós nunca mais vamos poder sair de casa?"

" Sei que é chato não poder sair de casa, mas isso não vai durar para sempre."

"Por que estamos sempre limpando a casa?"

"Manter a casa limpa ajuda a não ficarmos doentes. É uma maneira da gente tentar se proteger ainda mais."

"O que é vírus?"

"Vírus é um bichinho que pode fazer a gente ficar doente, como quando temos gripe."

Outra opção para falar com as crianças sobre o coronavírus é a Cartilha "Mas afinal, o que é o coronavírus?", criada pelo "O Show da Luna!".

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR A CARTILHA!

ou utilize o seguinte link: https://bit.ly/3boWecE

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Quais atividades podemos realizar em casa para brincar e divertir as crianças?

Não há nada mais importante para as crianças do que brincar. Além disso, qualquer atividade fica mais divertida quando as crianças percebem o envolvimento e o entusiasmo dos pais e cuidadores. Este é o momento de exercitar a criatividade e permitir que o ambiente da casa seja explorado. Apresentamos uma lista de brincadeiras que podem ajudar a entreter as crianças (e os pais e cuidadores):

- Ler e contar histórias;
- Brincar de mímica;
- Esconder objetos na casa para "caçar o tesouro" com as crianças;
- Montar quebra-cabeça;
- Construir brinquedos com sucata;
- Transformar utensílios domésticos em brinquedos (p. ex., panelas, potes, tampas, baldes, etc.);
- Brincar de esconde-esconde (dentro de casa);
- Montar um acampamento em algum cômodo da casa;
- Fazer receitas com a ajuda das crianças;
- Incluir as crianças em atividades domésticas que sejam adequadas para a idade;
- Desenhar e colorir;
- Dançar e pular;
- Escutar música e cantar;
- Assistir a filmes (com conteúdo adequado para a idade da criança);
- Brincar de massinha de modelar;
- Criar momentos de descontração em casa (p. ex., "hora do cinema", "acampamento na sala", "jantar especial";
- Tornar divertido o momento de lavar as mãos ou tomar banho (p. ex., coloque uma música e ofereça à criança um sabonete com cheirinho gostoso).
- Permitir que a criança explore o ambiente da casa, deixando-o interessante (como colar desenhos na parede) e seguro (afastar objetos cortantes).

REFERÊNCIAS

Answering Your Young Child's Questions About Coronavirus. (2020) . Recuperado de https://www.zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus

Bartlett, J. D., Griffin, J., & Thomson, D. (2020). Recomendações para apoiar o bem-estar emocional das crianças durante a pandemia da COVID-19. Recuperado de https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/recomendacoes-apoiar-bem-estar-emocional-criancas-pandemia-covid-19/

Center on the Developing Child, Harvard University. (2020). How to Support Children (and Yourself) during the COVID-19 Outbreak. Recuperado de https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-support-children-and-yourself-during-the-covid-19-outbreak/

Coping with a disaster or Traumatic Event: Taking Care of your emotional health. (2020). Recuperado de https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp

Coronavirus (COVID-19): Physical distancing and family wellbeing. (2020). Recuperado de https://raisingchildren.net.au/guides/coronavirus-covid-19-guide/coronavirus-physical-distancing-and-family-wellbeing

Daily Life & Coping: Stress and coping. (2020). Recuperado de https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

O Show da Luna (2020). Mas afinal, o que é o Coronavírus? Recuperado de http://www.oshowdaluna.com.br/cartilhacoronavirus.pdf

Oliveira, L. (2020). Home office: como trabalhar com as crianças em casa? Recuperado de https://g1.globo.com/fique-em-casa/noticia/2020/03/30/home-office-como-trabalhar-com-as-criancas-em-casa.ghtml

Parlakian, R. (2020). Parenting During Coronavirus: You Are Enough. Recuperado de https://www.pbs.org/parents/thrive/parenting-during-coronavirus-you-are-enough

Parlakian, R. (2020). Parenting in the time of coronavirus and social distancing. Recuperado de https://www.firstthingsfirst.org/first-things/parenting-in-the-time-of-coronavirus/

Rodrigues, S. D. (2020). Como manter a saúde mental das crianças e suas famílias na quarentena. Recuperado de https://www.abenepi.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-das-criancas-e-suas-familias-na-quarentena/

Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2018). Co-regulation from birth through young adulthood: A practice brief. Duke University, 1–10. Recuperado de: http://www.acf.hhs.gov/programs/opre/resource/self-

Saita, L., & Azevedo, N. Construção de Brinquedos para Crianças Pequenas. Recuperado em 27 de Abril, 2020, de tt ps://ver-crescer.mailchimpsites.com/?fbclid=IwAR2VIdA11JA-JoW-lcrH-Mjv1OcQVPVJvW-X-EGxH3HMeSw1j77zbsmQ8bto

Silva, J. (2007). Parents Raising Safe Kids: ACT 8-week program for parents. Washington, DC: American Psychological Association.

Trauma and Stress (2020). Recuperado de https://www.zerotothree.org/early-development/trauma-and-stress

Vasconcelos, A. G., & Nascimento, E. Do. (2016). Teoria Motivacional do Coping: Um modelo hierárquico e desenvolvimental. Avaliacao Psicologica, 15, 77–87. https://doi.org/10.15689/ap.2016.15ee.08

Wood, D. L., Garner, A. S., & Shonkoff, J. P. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress abstract. American Academy of Pediatrics, (January). https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663

AUTORES

Anelise Meurer Renner: Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental. Mestre e Doutoranda em Psicologia (PUCRS), bolsista CAPES. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Neurociência Afetiva e Transgeracionalidade.

Emilly Schuch Martins: Psicóloga. Mestranda em Psicologia (PUCRS), bolsista CAPES. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Neurociência Afetiva e Transgeracionalidade.

Graciana Sanchotene Valandro: Psicóloga. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental. Pesquisadora associada ao Núcleo de Estudos sobre Família e Instituições Educacionais e Sociais.

Juliana Markus: Graduanda em Psicologia (PUCRS). Especialista em Direito Ambiental Nacional e Internacional (UFRGS). Bacharel em Direito (PUCRS).

Juliana Niederauer Weide: Psicóloga. Especialista em Onco-hematologia (UFCSPA/ISCM-PA). Mestranda em Psicologia (PUCRS), bolsista CAPES. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental.

Luciana Villa Verde: Graduanda em Psicologia (PUCRS). Especialista em Linguística do texto (UFRGS). Bacharel em Comunicação Social (PUCRS).

Priscila Lawrenz: Psicóloga. Mestre e Doutoranda em Psicologia (PUCRS), bolsista CNPq. Pesquisadora associada ao Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas.

Wagner de Lara Machado: Psicólogo. Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS), coordenador do Grupo de Pesquisa Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental.

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO

Renner, A. M. et al. (2020). Guia prático para pais e cuidadores de crianças pequenas em tempos de coronavírus. Porto Alegre.

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
PUCRS
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
CAPES
CC BY NC

ENDEREÇOS ELETRÔNICOS DA FORÇA-TAREFA

Força-Tarefa
PsiCOVIDa
Conhecimento científico a favor do bem-estar

Facebook.com/ftpsicovida
Twitter.com/ftpsicovida
Instagram.com/psicovida
ftpsicovida@gmail.com

CRIAÇÃO DE ARTE

Este material foi ilustrado e diagramado por Thiago Lacerda.

behance.net/thilacerda7
thiago.m.lacerda@gmail.com
51 98138731

ROTINA DO(A)

MANHÃ

TARDE

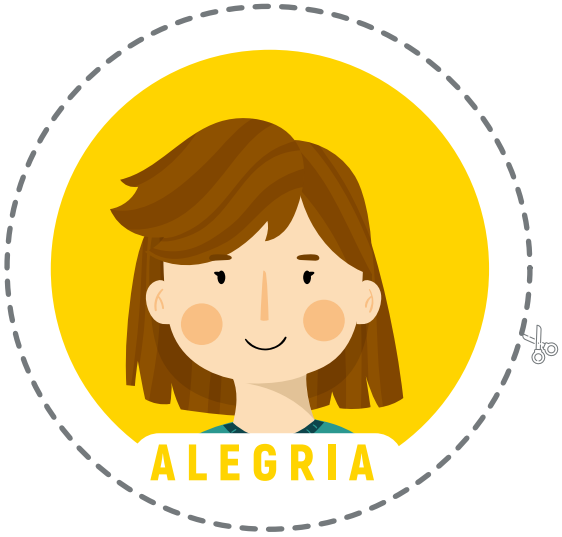
NOITE

Força-Tarefa

PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

Layout e ilustração por @thilacerda7



UTILIZE ESSAS **IMAGENS** PARA CONVERSAR COM A CRIANÇA SOBRE COMO ELA ESTÁ SE **SENTINDO.**