

#ficaOcupadosaojoao

GESTÃO DO STRESS

GESTÃO DO STRESS NAS CRIANÇAS

Nesta altura, no que diz respeito às crianças, é necessário ter especial atenção, dado que estas, dependendo da sua idade, poderão ainda não saber gerir as emoções, e assim, ao não compreenderem o que se passa, é possível que sintam frustração, medo, tristeza ou, até mesmo, revolta. Por sua vez, isto reflete-se nas suas atitudes e comportamentos, traduzindo-se em maior agitação, irritação, isolamento ou necessidade de afetos e atenção parental.

Para isso, **é fundamental que os pais/cuidadores ajudem a criança a perceber a importância da quarentena e como podem adaptar-se, mantendo-se ativa e realizando atividades do seu interesse.** É fundamental salientar a importância de compreender os comportamentos das crianças de forma a criar oportunidades de aprendizagem, bem como atividades lúdicas, que lhes permitam gerir o stress.

Orientações para Cuidadores de Crianças

Ideias de A a Z (fonte: NHS)

Como lidar com o stress das crianças (fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses)



Video 1



Video 2

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

#ficaOcupadosaojoao

GESTÃO DE STRESS

De forma a criar um ambiente seguro e de suporte, **os pais/cuidadores devem agir como facilitadores da comunicação e expressão dos sentimentos**, dos mais pequenos, de formas positivas: mantendo-se calmos, ouvindo e falando atentamente, com o intuito de tranquilizá-los. Destaca-se a importância de **demonstrar afeto e atenção**, além disso, deverão criar oportunidades para que estes possam brincar e relaxar, assim, poderão permitir aos mais pequenos adquirir estratégias para lidar com este tipo de sentimentos.

Sempre que possível, é importante que as crianças também estejam informadas acerca da situação em que se encontram. Deve ser explicado o que é o vírus e quais os seus sintomas e devem ser ensinadas boas práticas, dando ênfase à necessidade de minimizar comportamentos de risco de transmissão da doença, facilitando a compreensão da necessidade de adaptação de alguns dos seus hábitos e rotinas, bem como do próprio isolamento. **A prática de outras atividades, como yoga, mindfulness, origami e mandalas, também podem contribuir para diminuição do stress em crianças.**



Video 3



Video 4

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAG de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**