

## COVID-19: Como explicar e tranquilizar as crianças



De repente, a rotina de toda a família mudou e o coronavírus, ou COVID-19, passou a ser tema diário. Mas como explicar um tema tão complexo aos mais pequenos? O Rodinhas ensina-o a como abordar o assunto de forma descomplicada.

Em primeiro lugar, é fundamental uma conversa aberta e transparente sobre o tema. A chave reside em transmitir todas as informações com tranquilidade e deixar os pontos de prevenção bem claros. O Rodinhas sugere-lhe como estruturar esta conversa:

### **Passo 1: informe-se corretamente e através de fontes fidedignas**

É importante que a informação que vai partilhar com os mais novos seja precisa, atual e completamente fidedigna.

Poderá consultar a UNICEF (**Fundo das Nações Unidas para a Infância**), ou Ordem dos Psicólogos, para encontrar toda a informação que necessita antes de iniciar esta conversa.

### **Passo 2: o que já sabem as crianças sobre o novo coronavírus?**

Tente perceber, desde logo, o nível de literacia mediática das crianças. Muitas vezes, podemos pensar que os miúdos não estão atentos às conversas dos adultos e ao telejornal, mas as crianças retêm muita informação.

Por isso, comece por fazer algumas questões sobre o que pensam que o coronavírus é, e que medidas devem ser tomadas para a respetiva prevenção. Assim, conseguirá avaliar o nível de

informação dos mais novos e perceber, desde logo, se há alguma informação que deva ser mais detalhada ou retificada.

### **Passo 3: o que é o novo coronavírus?**

O novo coronavírus, ou COVID-19, é um vírus respiratório, muito semelhante a uma gripe. É importante explicar às crianças que a diferença reside no fácil contágio, mas que, à semelhança de outras doenças, precisa de tratamento.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto de coronavírus como uma pandemia. As escolas fecharam e a maioria dos pais começaram a trabalhar a partir de casa. É natural que surjam questões, por parte das crianças, sobre o motivo pelo qual todos estão, agora, mais tempo em casa e por que motivo não devem sair.

### **Passo 4: quais são os sintomas do coronavírus?**

Os sintomas do coronavírus podem incluir febre, tosse e falta de ar. Os sintomas são semelhantes aos sintomas de uma gripe ou de uma constipação comum.

É importante também explicar que um portador pode ser assintomático, ou seja, ser portador do vírus sem que os sintomas acima referidos se manifestem.

### **Passo 5: como se transmite e como prevenir?**

Explique como podem proteger-se a si e aos restantes membros da família. Comece por ensinar que é transmitido pelo contacto direto com gotículas respiratórias de uma pessoa infetada (como através de tosse e espirros) e pelo toque em superfícies contaminadas. Indique também que o coronavírus consegue sobreviver nessas superfícies durante várias horas, podendo ser travado por um desinfetante.

Depois, dê a conhecer de que forma, exemplificando de forma prática, como podemos proteger-nos do coronavírus:

- Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;

- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Deve lavá-las durante 20 segundos (o tempo que demora a cantar os “Parabéns”) com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.

### **Passo 6: tranquilizar possíveis receios dos mais novos**

A Unicef ressalva que é muito importante não minimizar as preocupações dos miúdos sobre o coronavírus. Demonstre que entende os seus medos, mas tranquilize-os demonstrando que a família está a implementar todas as medidas preventivas partilhadas pelas entidades oficiais.

É importante, também, tranquilizar os mais novos sobre a nova rotina. Explique que esta é temporária e que em breve poderão voltar à escola e rever todos os amigos. Até que isso aconteça, é importante que as rotinas sejam mantidas: hora de acordar/deitar, horários para estudar, brincar e de refeições não devem sofrer alterações.

### **Passo 7: teste os seus conhecimentos**

Para terminar, peça aos mais novos para fazerem um resumo da conversa, falado ou em desenho, sobre o que ouviram, para garantir que a mensagem foi corretamente apreendida.

Estar em casa com os mais novos é sinal de mais tempo em família. Procure tirar o máximo proveito deste período, explorando o nosso blog para sugestões das melhores atividades para entreter os mais pequenos, sem saírem de casa.