

Cuidados com o recém-nascido e crianças em tempos de COVID-19



Catálogo na fonte:
Bibliotecária Kalina Lígia França da Silva, CRB4-1408

C966 Cuidados com o recém-nascido e crianças em tempos de COVID-19 [recurso eletrônico] / Eliane Rolim de Holanda... [et al]. – Recife: Ed. UFPE, 2020.

Vários autores.
Inclui referências.
ISBN 978-65-86732-19-1 (online)

1. Recém-nascidos – Cuidado e tratamento. 2. COVID-19 (Doença) – Prevenção – Manuais, guias, etc. 3. Crianças – Cuidado e tratamento. 4. COVID-19 (Doença) – Medidas de segurança. 5. Epidemias – Aspectos psicológicos. I. Holanda, Eliane Rolim de.

618.9201

CDD (23.ed.)

UFPE (BC2020-047)

APRESENTAÇÃO

Essa cartilha foi elaborada por extensionistas do "Projeto SuperAção: espaço terapêutico para mães de recém-nascidos hospitalizados e de apoio ao aleitamento materno exclusivo (ANO VII)", vinculado a Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, com o objetivo de fornecer informações que orientam os cuidados integrais a saúde do recém-nascido, crianças e sua família durante a pandemia da COVID-19, doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2.

ELABORAÇÃO

Docentes UFPE/CAV

Eliane Rolim de Holanda

Maria Amelia de Souza

Gabrielly Laís de Andrade Souza

Discentes UFPE/CAV

Gesikelly Lopes da Silva - Nutricionista Residente PRMIAS

Mariana de Arruda Soares - Psicóloga Residente PRMIAS

Amanda Karoline de Almeida Liberato - Psicóloga Residente PRMIAS

Thayná Menezes Santos- Nutricionista Residente PRMIAS

Suellen Stephanie de Azevedo- Acadêmica em Enfermagem

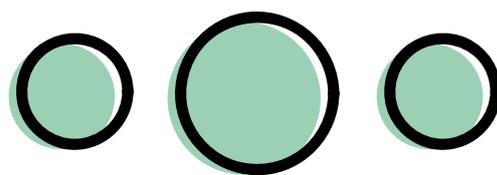
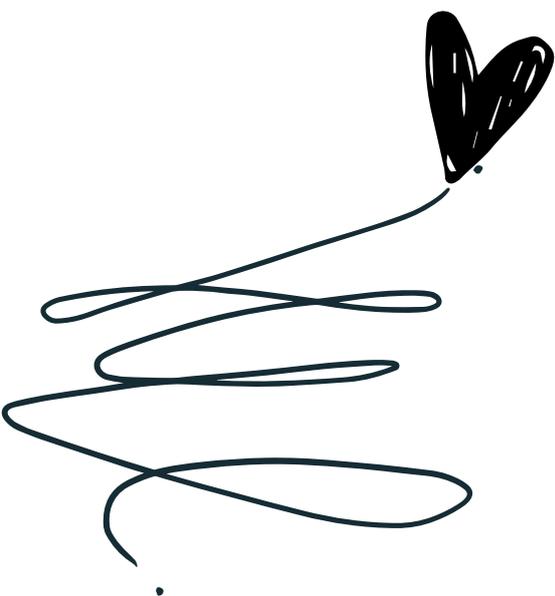
Rayara Medeiros Duarte Luz - Acadêmica em Enfermagem

Julho/2020



SUMÁRIO

1. O NOVO CORONAVÍRUS.....	03
Mas afinal, o que é o CoronaVírus?.....	04
Sintomas.....	05
Onde busco ajuda?.....	06
Como alguém pega CoronaVírus?	07
2. QUAIS OS PRINCIPAIS CUIDADOS QUE EU DEVO TOMAR COM MEU BEBÊ RECÉM- NASCIDO?.....	08
Como evitar que o bebê adoeça pelo novo coronavírus?.....	09
Amamentação e COVID-19.....	10
Caso não possa amamentar.....	11
Cuidados de rotina com o bebê.....	12
A criança deve usar máscara?.....	13
Recomendações gerais para o uso de máscara em crianças.....	14
Protetor facial para recém-nascidos.....	15
Mitos e verdades.....	16
3. SAÚDE MENTAL.....	17
Cuidados psicoafetivos.....	18
Saúde mental da criança.....	24
4. REFERÊNCIAS.....	29





O NOVO CORONAVÍRUS



MAS AFINAL, O QUE É O CORONAVÍRUS?



A COVID-19 é uma doença causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, ou seja, um micro-organismo muito pequeno que nós não conseguimos ver a olho nu e que pode causar graves problemas de respiração. A doença ainda não possui vacina ou remédio para curá-la. Esse vírus é muito contagioso, isso significa que uma pessoa que está com o coronavírus pode passar pra outra com muita facilidade, e é aí que está o problema, algumas pessoas podem estar com o vírus e não ficarem doentes, mas mesmo assim podem passar a doença para outras pessoas e deixá-las muito mal.



SINTOMAS

O coronavírus pode afetar qualquer pessoa de maneiras diferentes, variando de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.

SINTOMAS MAIS COMUNS:



Tosse seca



Febre



Cansaço

SINTOMAS MENOS COMUNS:

- Dores e desconfortos
- Dor de garganta
- Diarreia
- Conjuntivite
- Dor de cabeça
- Perda de paladar ou olfato
- Erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

SINTOMAS GRAVES:

- Dificuldade de respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito
- Perda de fala ou movimento



ONDE BUSCO AJUDA?

Se tiver algum sintoma parecido com gripe ou resfriado fique em casa e não tenha contato físico com outras pessoas, principalmente com pessoas do grupo de risco como idosos, gestantes, diabéticos e hipertensos.

▶ EM CASO DE DÚVIDAS, ENTRAR EM CONTATO COM O MISTÉRIO DA SAÚDE PELO NÚMERO 136. SEU CASO SERÁ AVALIADO, SE NECESSÁRIO IRÃO TE ENCAMINHAR PARA A UNIDADE DE REFERÊNCIA MAIS PRÓXIMO DE VOCÊ.

▶ EM CARUARU TEMOS O DISK COVID-19, O NÚMERO É 0800 281 7080, ATENDIMENTO DE SEGUNDA À SEXTA, DAS 7H ÀS 17H. NESSE NÚMERO ELES FAZEM A AVALIAÇÃO À DISTÂNCIA DE SINAIS E SINTOMAS, INFORMAÇÕES DE COMO PREVENIR O CORONAVÍRUS, ORIENTAÇÕES DO ISOLAMENTO DOMICILIAR E INDICAÇÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE DE ACORDO COM A NECESSIDADE.

▶ EM RECIFE, É POSSÍVEL FAZER A TRIAGEM DA GRAVIDADE DO CASO POR MEIO DO SITE WWW.ATENDEEMCASA.PE.GOV.BR NOS CASOS CONSIDERADOS MODERADOS OU GRAVES, A FERRAMENTA ABRIRÁ UMA VÍDEOCHAMADA PARA ORIENTAÇÃO REMOTA COM ENFERMEIRO OU MÉDICO.

LEMBRE-SE DE SEMPRE ESTAR ATENTO AOS SINTOMAS DESDE SEU APARECIMENTO. PARA A SUA SEGURANÇA E DAS OUTRAS PESSOAS, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS.

COMO ALGUÉM PEGA CORONAVÍRUS?



O VÍRUS É TRANSMITIDO PELO AR, ATRAVÉS DE GOTÍCULAS RESPIRATÓRIAS, POR UM ESPIRRO OU TOSSE. TAMBÉM PODE FICAR SOB SUPERFÍCIES CONTAMINANDO ASSIM OBJETOS. SE TOCAR OBJETOS CONTAMINADOS, LEVAR AS MÃOS AOS OLHOS, BOCA E NARIZ VOCÊ PODE PEGAR. POR ISSO A IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA, LAVAGEM FREQUENTE DAS MÃOS E APLICAÇÃO DE ÁLCOOL EM GEL, ALÉM DE REALIZAR A HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS VINDOS DE MERCADOS E FEIRA LIVRE.



**QUAIS OS PRINCIPAIS
CUIDADOS QUE EU
DEVO TOMAR COM
MEU BEBÊ RECÉM-
NASCIDO?**



COMO EVITAR QUE O BEBÊ ADOEÇA PELO NOVO CORONAVÍRUS?



Lave as mãos por pelo menos 40 segundos e se higienize sempre antes de pegar no bebê

Caso apresente sintomas de infecção ativa por coronavírus, use a máscara durante as mamadas e cuidados de rotina com o bebê



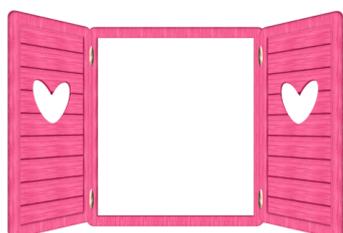
Fique em casa (quanto menos contato você tiver com outras pessoas melhor)



Evite receber visitas



Amamente seu bebê. O leite materno é de grande importância na proteção



Sempre que possível abra as janelas para circular o ar.

AMAMENTAÇÃO E COVID-19

Não se tem comprovação científica de que o coronavírus SARS-CoV-2 contamina o bebê através do leite materno. Os benefícios a curto e longo prazo da amamentação materna exclusiva superam possíveis riscos de transmissão do vírus. Portanto, não é recomendado interromper a amamentação direta. Mas devido à aproximação da mãe com o rosto do bebê durante o momento da amamentação é importante que alguns cuidados sejam tomados, como:

1

- Lavar as mãos com água e sabão no mínimo por 40 segundos, antes de tocar no bebê ou antes da retirada do leite;

2

- O uso de máscaras na hora da amamentação ou cuidados de rotina pode atrapalhar a interação face-a-face, que é essencial para o desenvolvimento cerebral infantil, trazendo prejuízos ao bebê. A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que os pais ou cuidadores diretos usem máscara caso apresentem quadro de infecção ativa por coronavírus (SBP, 2020). E, se utilizarem a máscara, deve-se trocá-la a cada mamada ou em casos de tosse e espirro;

3

- Evitar tocar nas mãos do bebê, que podem ser levadas à boca;

4

- Os locais e superfícies com as quais a mãe com suspeita, provável ou confirmada da doença, mantém contato devem ser limpas e desinfetadas com maior frequência.



CASO NÃO POSSA AMAMENTAR

MÃES COM SINAIS GRAVES DA COVID-19 OU OUTRAS COMPLICAÇÕES QUE IMPOSSIBILITEM A AMAMENTAÇÃO AO SEIO DEVEM:

RETIRAR E FORNECER COM SEGURANÇA O LEITE MATERNO

- Ao retirar o leite: higienizar as mãos e utilizar sempre gorros e máscaras;
- Não compartilhar bomba de extração de leite;
- Ofertar o leite ordenhado, preferencialmente, por copinho, colher ou xícara;
- Sempre fazer a lavagem e desinfecção do material utilizado. Limpar rigorosamente, após utilização, a bomba de extração de leite.



E CASO O BEBÊ TENHA SINTOMAS, O QUE FAZER?

- COMUNICAR AO SERVIÇO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO;
- PROIBIR VISITAS;
- ALTA DEVE SER FEITA DIRETO PARA A RESIDÊNCIA;
- CUMPRIR OS 14 DIAS DE ISOLAMENTO DO RECÉM-NASCIDO;
- MANTER A VENTILAÇÃO ADEQUADA DO AMBIENTE;
- OBSERVAR SE PELE, OLHOS E BOCA ESTÃO HIDRATADOS;
- MANTER ALIMENTAÇÃO EM DIA E ADEQUADA PARA A IDADE;
- REALIZAR CORRETA HIGIENIZAÇÃO DO CÔMODO ONDE ESTÁ O RECÉM-NASCIDO.



CUIDADOS DE ROTINA COM O BEBÊ



-  A PRINCIPAL VIA DE TRANSMISSÃO DA COVID-19 PARA RECÉM-NASCIDOS SÃO AS GOTÍCULAS RESPIRATÓRIAS DOS CUIDADORES INFECTADOS.
-  CUIDADOS DE ROTINA COM O BEBÊ COMO BANHO CORPORAL, TROCA DE FRALDAS, CURATIVO DO COTO UMBILICAL, HIGIENE DA BOCA E BANHO DE SOL DEVEM SER ASSUMIDOS POR MEMBROS DA FAMÍLIA SEM SUSPEITA DE COVID-19.
-  SEPARAR, TEMPORARIAMENTE, FAMILIARES COM COVID-19 OU EM INVESTIGAÇÃO DO BEBÊ EM QUARTOS SEPARADOS.
-  MANTENHA ATUALIZADO O CALENDÁRIO DE VACINAS E AS CONSULTAS DO BEBÊ NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.
-  É RECOMENDADA A TROCA DE FRALDAS COM LUVAS DESCARTÁVEIS EM BEBÊS SUSPEITOS PARA COVID-19
-  EVITE SAIR COM O BEBÊ PARA LOCAIS COM AGLOMERAÇÃO DE PESSOAS.
-  MÃES COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO PARA A COVID-19 DEVEM EVITAR A UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTE PÚBLICO COLETIVO COM O BEBÊ RECÉM-NASCIDO.
-  TODAS AS VISITAS SOCIAIS À MÃE AO RECÉM-NASCIDO DEVEM SER, TEMPORARIAMENTE, SUSPENSAS DURANTE ESSE PERÍODO DE CRISE DO CORONAVÍRUS, VISANDO A PROTEÇÃO DE TODOS.



A CRIANÇA DEVE USAR MÁSCARA?

CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS - NÃO DEVEM USAR MÁSCARAS



NESSA IDADE AS VIAS AÉREAS SÃO MENORES E AS CRIANÇAS ESTÃO CONSTANTEMENTE SALIVANDO TENDO UM MAIOR RISCO PARA SUFOCAÇÃO E MAIOR DIFICULDADE PARA RESPIRAR.

DE 2 A 5 ANOS - MAMÃE, COLOCA EM MIM?



RECOMENDA-SE O USO, ENTRETANTO OS PAIS DEVEM ESTAR SUPERVISIONANDO E AJUSTANDO A MÁSCARA NO ROSTO DA CRIANÇA, A QUAL PODE SE SENTIR INCOMODADA.

DE 6 A 10 ANOS - EU JÁ SEI COMO COLOCAR!



NESSA FAIXA ETÁRIA A CRIANÇA JÁ É CAPAZ DE AUTO AJUSTAR A MÁSCARA QUANDO RECOMENDADA PELOS PAIS OU RESPONSÁVEIS. NA ESCOLA, EM ATIVIDADES EM GRUPOS, SE TORNA INDISPENSÁVEL O USO DA MÁSCARA.

A PARTIR DOS 10 ANOS - PRECISO USAR A MÁSCARA PARA ME PROTEGER!



A CRIANÇA/ADOLESCENTE JÁ TEM CONSCIÊNCIA DA REAL NECESSIDADE DO USO E CONSEGUE SEGUIR TODAS AS ORIENTAÇÕES COMO RETIRADA, HIGIENE E O DESCARTE DAS MÁSCARAS. OS PAIS DEVEM REFORÇAR A HIGIENE, O DISTANCIAMENTO SOCIAL E O MOTIVO DO USO.

**RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA O USO DE
MÁSCARA EM CRIANÇAS**

- ✓ A MÁSCARA TEM QUE SE ADEQUAR AO ROSTO DA CRIANÇA OU DO ADOLESCENTE
- ✓ LAVAR COM ÁGUA E SABÃO E/OU DEIXAR DE MOLHO EM SOLUÇÃO DE ÁGUA SANITÁRIA (1 COLHER DE SOPA PARA 500ML DE ÁGUA) POR 30 MINUTOS
- ✓ QUANDO ESTIVER SECA, PASSAR FERRO QUENTE NOS DOIS LADOS E DEPOIS GUARDÁ-LA SEPARADAMENTE
- ✓ SEMPRE ESTAR ORIENTANDO NA COMPREENSÃO DAS CRIANÇAS PARA O USO. É PRECISO PACIÊNCIA NESSE PROCESSO DE ENSINAMENTO!
- ✓ SE A MÁSCARA CAIR NO CHÃO, DEVERÁ SER SUBSTITUÍDA POR OUTRA, NÃO PODERÁ UTILIZAR A MESMA!
- ✓ ORIENTAR E DEMONSTRAR ÀS CRIANÇAS COMO TOSSIR E ESPIRRAR UTILIZANDO LENÇO DE PAPEL OU UTILIZANDO O COTOVELO, MAS NUNCA ORIENTAR O USO DAS MÃOS.

**DICAS PARA QUE O USO DAS MÁSCARAS PAREÇA
MENOS ASSUSTADOR PARA ALGUMAS CRIANÇAS:**

- » ENQUANTO ESTIVER USANDO MÁSCARAS, OLHE NO ESPELHO E FALE SOBRE ISSO COM A CRIANÇA;
- » COLOQUE UMA MÁSCARA EM UM BICHINHO OU BONECO FAVORITO DA CRIANÇA;
- » DECORAR A MÁSCARA PERSONALIZANDO-A;
- » MOSTRAR À CRIANÇA FOTOS DE OUTRAS CRIANÇAS USANDO MÁSCARAS;
- » DESENHE NA MÁSCARA O SEU PERSONAGEM FAVORITO



PROTETOR FACIAL PARA RECÉM-NASCIDOS



Fonte: <https://comung.org.br/2020/04/30/unisc-cria-mascaras-face-shield-para-a-protacao-de-recem-nascidos/>



INDICADO PARA USO EM MATERNIDADES, DURANTE A REALIZAÇÃO DE EXAMES DENTRO E FORA DA INSTITUIÇÃO, CONSULTAS DE PUERICULTURA E VACINAÇÃO A FIM DE EVITAR O CONTÁGIO DO BEBÊ;



MAS, ATENÇÃO!!! ATÉ O MOMENTO, AINDA NÃO EXISTE COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA DE PROTEÇÃO OU MESMO ESTUDOS SOBRE RISCOS E BENEFÍCIOS DO PROTETOR FACIAL PARA RECÉM-NASCIDOS.

MITOS E VERDADES



O CORONAVÍRUS TEM SINTOMAS PARECIDOS COM OS DA GRIPE?

Sim, a pessoa pode apresentar sintomas como de uma gripe comum.



UM BEBÊ COM CORONAVÍRUS DEVE CONTINUAR SENDO AMAMENTADO?

Sim, desde que a mãe se proteja usando máscara facial e lavando bem as mãos antes das mamadas.



NÃO EXISTE UM TRATAMENTO ESPECIFICO PARA TRATAR O COVID-19?

Ainda não existe vacina nem um tratamento para o problema.



O LEITE MATERNO PODE TRANSMITIR O CORONAVÍRUS?

Até o momento não existe comprovação de que o coronavírus possa ser transmitido pelo leite materno.



UMA MÃE NÃO PODE AMAMENTAR O BEBÊ SE ELA TIVER O COVID-19?

O leite materno traz inúmeros benefícios para a mãe e para o bebê e não transmite o vírus.



É ACONSELHÁVEL QUE UMA MÃE COM CONFIRMAÇÃO DE COVID-19 QUE ESTÁ AMAMENTANDO OFEREÇA TAMBÉM OUTRO TIPO DE LEITE PARA O BEBÊ?

O leite materno, mesmo a mãe estando com Covid-19, é suficiente para suprir todas as necessidades da criança.

SAÚDE MENTAL



CUIDADOS PSICOAFETIVOS



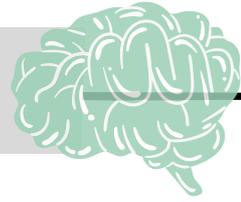
VOCÊ SABIA
QUE AS
REAÇÕES
EMOCIONAIS
DIANTE DA
PANDEMIA DO
COVID-19 SÃO
DIFERENTES
PARA CADA
PESSOA E
PARA CADA
FAMÍLIA?



A MUDANÇA NA ROTINA, A INCERTEZA SOBRE O FUTURO OU DE QUANDO IREMOS VOLTAR A “VIDA NORMAL”, PODE PROVOCAR **ANSIEDADE**. DIANTE DESSE CENÁRIO, ALGUMAS PESSOAS PODEM PERMANECER EM ESTADO DE ALERTA, DEMONSTRANDO PREOCUPAÇÃO QUANTO ÀS SITUAÇÕES QUE VIVENCIAM, O QUE PODE OCASIONAR O DESENVOLVIMENTO DO **SOFRIMENTO MENTAL**.



CUIDADOS PSICOAFETIVOS



AS REAÇÕES EMOCIONAIS ESPERADAS SÃO:

- 1 MEDO DE ADOECER, INFECTAR ALGUÉM OU PERDER PESSOAS QUERIDAS;
- 2 INCERTEZA SOBRE A POSSIBILIDADE DE NÃO TER CONDIÇÕES FINANCEIRAS PARA O SUSTENTO PRÓPRIO OU DA FAMÍLIA (DEMISSÃO, DESEMPREGO);
- 3 IRRITABILIDADE E ESTRESSE;
- 4 ANGÚSTIA E TRISTEZA;
- 5 ALTERAÇÕES NO SONO (INSÔNIA, SONO EM EXCESSO, PESADELOS);



CUIDADOS PSICOAFETIVOS



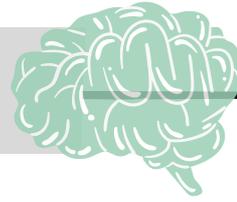
AS REAÇÕES EMOCIONAIS ESPERADAS SÃO:

- 6 ALTERAÇÕES NO APETITE (FALTA OU AUMENTO NO APETITE);
- 7 IMPACIÊNCIA, QUE PODE GERAR CONFLITOS COM AS PESSOAS PRÓXIMAS;
- 8 PENSAMENTOS RECORRENTES SOBRE A EPIDEMIA (SOBRE A SAÚDE DOS FAMILIARES, OU RELACIONADOS À MORTE);



É IMPORTANTE ENTENDER QUE ESSAS REAÇÕES SÃO ESPERADAS EM MOMENTOS DE CRISE COMO ESSE DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS. CONTUDO, É POSSÍVEL VIVENCIAR ESSE MOMENTO DE MODO MAIS SAUDÁVEL, SE INVESTIRMOS NOS CUIDADOS A NOSSA SAÚDE MENTAL!

CUIDADOS PSICOAFETIVOS

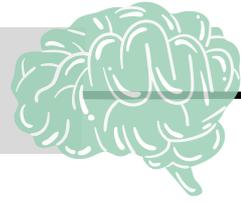


**QUE TAL UTILIZAR ALGUMAS ESTRATÉGIAS
PARA ATRAVESSAR ESSE MOMENTO COM MAIS
EQUILÍBRIO E BEM ESTAR?**

- **MANTENHA OS CUIDADOS COM A HIGIENE!** ESTAR CONSCIENTE E REALIZAR OS CUIDADOS RECOMENDADOS PELAS AUTORIDADES DE SAÚDE DIMINUEM O NÍVEL DE ANSIEDADE;
- **COMPARTILHE SUAS ANGÚSTIAS E MEDOS COM PESSOAS DE SUA CONFIANÇA!** É IMPORTANTE CONVERSAR COM PESSOAS QUERIDAS, QUE DEMONSTREM ACOLHIMENTO.
- **MANTENHA UMA ROTINA!** É IMPORTANTE ESTABELECEM HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES, SONO, ATIVIDADES DOMÉSTICAS, BRINCADEIRAS COM OS FILHOS, ATENÇÃO AO CÔNJUGE, E MOMENTOS DE DESCONTRAÇÃO EM ATIVIDADES RELAXANTES;
- **BUSQUE SE ALIMENTAR DE MANEIRA SAUDÁVEL,** UTILIZANDO FRUTAS E VERDURAS. MANTENHA A HIDRATAÇÃO BEBENDO BASTANTE ÁGUA;



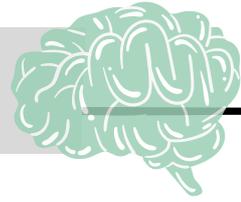
CUIDADOS PSICOAFETIVOS



- **REALIZE ATIVIDADES QUE AUXILIEM NA REDUÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E ANSIEDADE** (ASSISTIR A UM PROGRAMA DE TV OU FILME, OUVIR AQUELAS MÚSICAS PREFERIDAS);
- **REALIZE EXERCÍCIOS FÍSICOS** (ALONGAMENTO, RESPIRAÇÃO, DANÇA);
- **REALIZE EXERCÍCIOS COGNITIVOS!** ESTIMULAR A MENTE É MUITO IMPORTANTE! (JOGO DA MEMÓRIA, CAÇA PALAVRAS, QUEBRA-CABEÇA, LEITURA);
- **MANTENHA O CONTATO COM A REDE SOCIOAFETIVA** POR MEIO DE LIGAÇÕES OU MENSAGENS PARA PESSOAS QUERIDAS;
- **DIMINUA O TEMPO DE EXPOSIÇÃO ÀS NOTÍCIAS** RELACIONADAS AO AUMENTO DE CASOS OU MORTES PELO CORONAVÍRUS; CUIDADO COM AS FAKE NEWS! BUSQUE NOTÍCIAS APENAS DE FONTES CONFIÁVEIS DE INFORMAÇÃO.



CUIDADOS PSICOAFETIVOS



SE APÓS REALIZAR
ESSAS ESTRATÉGIAS O
DESCONFORTO
EMOCIONAL
CONTINUAR INTENSO
E DURADOURO,
BUSQUE AJUDA DE
UM PROFISSIONAL DE
SAÚDE MENTAL
(PSICÓLOGO OU
PSIQUIATRA).



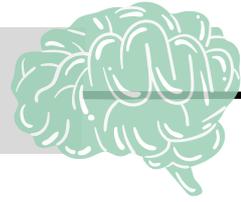
LEMBRE-SE: É NECESSÁRIO OBSERVAR COM ATENÇÃO OS PRÓPRIOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES. VALE À PENA ENTENDER QUE NÃO SOMOS FORTES O TEMPO TODO. ACOLHER NOSSAS INSEGURANÇAS É MUITO IMPORTANTE! NÓS ADULTOS PRECISAMOS NOS REGULAR PARA PROMOVER BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL PARA AS CRIANÇAS



**ESTAMOS
JUNTOS!
VAI PASSAR!**



SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS



O COTIDIANO DAS CRIANÇAS TAMBÉM SOFREU ALTERAÇÕES DEVIDO A PANDEMIA DA **COVID - 19**. O DISTANCIAMENTO SOCIAL IMPLICOU O FECHAMENTO DAS ESCOLAS, COM ISSO HOUE UMA INTERFERÊNCIA NA ROTINA E NO CONVÍVIO INTERPESSOAL DAS CRIANÇAS.

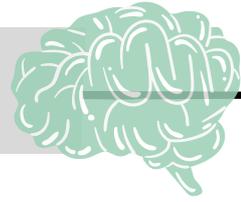


O TEMPO DE CONVÍVIO SOCIAL DIMINUIU ENQUANTO O CONVÍVIO FAMILIAR AUMENTOU. ESSA SITUAÇÃO PODE GERAR AS SEGUINTE **ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS E EMOCIONAIS** NAS CRIANÇAS:

- IRRITABILIDADE;
- DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO;
- INQUIETAÇÃO;
- MEDO;
- ANSIEDADE;
- ALTERAÇÕES NO SONO E APETITE.



SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS



IMPORTANTE!

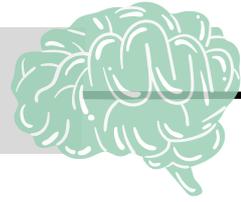


ESSAS ALTERAÇÕES SÃO ESPERADAS DIANTE DO CONTEXTO ATUAL DE PANDEMIA. NO ENTANTO, É NECESSÁRIO QUE OS FAMILIARES LIDEM DE MANEIRA CONSCIENTE, UTILIZANDO PACIÊNCIA E CUIDADOS DIANTE DAS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DAS CRIANÇAS.

LEMBRE-SE O DIÁLOGO E ACOLHIDA COM AS REAÇÕES DAS CRIANÇAS É ESSENCIAL PARA QUE ELAS COMPREENDAM A DIMENSÃO DA SITUAÇÃO ATUAL QUE ESTAMOS VIVENCIANDO, PERCEBENDO QUE É POSSÍVEL ENFRENTÁ-LA COM EQUILÍBRIO.



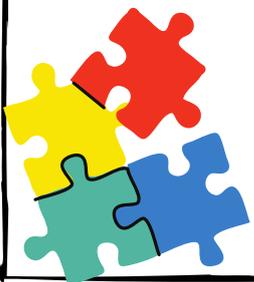
SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS



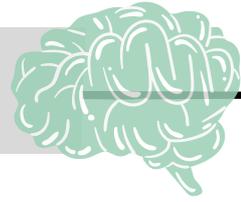
QUE TAL UTILIZAR
ALGUMAS
ESTRATÉGIAS PARA
AJUDAR AS
CRIANÇAS A
ATRAVESSAR ESSE
MOMENTO COM MAIS
EQUILÍBRIO E BEM
ESTAR?



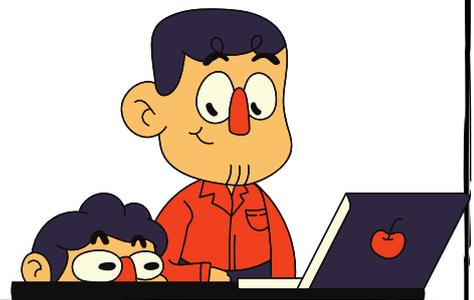
- É FUNDAMENTAL QUE AS CRIANÇAS MANTENHAM CONTATO COM PARENTES E AMIGOS ATRAVÉS DE **VIDEOCHAMADAS OU LIGAÇÕES**, SOB A SUPERVISÃO DOS PAIS OU RESPONSÁVEIS. ESSA ESTRATÉGIA FORTALECE OS LAÇOS SOCIOAFETIVOS E PROMOVEM A SENSÇÃO DE PERTENCIMENTO PARA AS CRIANÇAS.
- **APROVEITE O TEMPO EM FAMÍLIA!** ELE É ESSENCIAL PARA O FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS E O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DAS CRIANÇAS. UTILIZEM O TEMPO LIVRE EM FAMÍLIA PARA REALIZAR **BRINCADEIRAS, JOGOS** OU ATIVIDADES EM CONJUNTO.



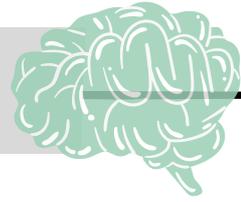
SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS



- **ORGANIZAR A ROTINA FAMILIAR.** PLANEJAR HORÁRIOS PARA REFEIÇÕES, SONO, ESTUDOS.
- **ENVOLVER AS CRIANÇAS NAS ATIVIDADES DO LAR,** CONSIDERANDO A CAPACIDADE E IDADE DELAS. É MUITO IMPORTANTE QUE AS CRIANÇAS TENHAM TEMPO PARA DESCANSAR E BRINCAR, POIS PRECISAM DE MOVIMENTO E ESTÍMULOS FÍSICOS, COGNITIVOS E PSICOMOTORES.
- **SUGESTÃO DE BRINCADEIRAS:** CONTAR HISTÓRIAS, ARTES COMO PINTURAS E DESENHOS, JOGOS COMO QUEBRA-CABEÇA, JOGO DA MEMÓRIA, DANÇA.
- **USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS:** É IMPORTANTE ESTABELEÇER UM TEMPO ADEQUADO DE UTILIZAÇÃO DE TECNOLOGIAS, O USO PROLONGADO DE TV, SMARTFONES, TABLETS, COMPUTADORES PODE SER PREJUDICIAL. É NECESSÁRIO TAMBÉM ESTAR ATENTO AO CONTEÚDO VIRTUAL QUE AS CRIANÇAS ESTÃO EXPOSTAS, POR ISSO **A SUPERVISÃO DE UM ADULTO É DE ESSENCIAL IMPORTÂNCIA!**



SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS



COMO DEVO CONVERSAR COM O MEU FILHO SOBRE A PANDEMIA?

- **NÃO TENHA MEDO** DE CONVERSAR SOBRE A PANDEMIA COM AS CRIANÇAS, É NECESSÁRIO QUE ELAS ENTENDAM SOBRE O MOMENTO QUE ESTÃO VIVENCIANDO.
- **ORIENTE SOBRE AS MEDIDAS DE CUIDADO E DE PREVENÇÃO** COMO A IMPORTÂNCIA E O MOTIVO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL, A NECESSIDADE DE HIGIENIZAÇÃO CONSTANTE E SOBRE OS SINTOMAS DA DOENÇA DE MANEIRA QUE ELAS POSSAM COMPREENDER.
- **ESCLAREÇA AS DÚVIDAS!** NESSE MOMENTO PODEM SER UTILIZADOS MATÉRIAS E VÍDEOS LÚDICOS COM O OBJETIVO DE AUXILIAR NUM MELHOR ENTENDIMENTO PELAS CRIANÇAS.

SUGESTÃO DE MATERIAIS:



- LIVRO: **“CORONAVÍRUS”**, DA SÉRIE PEQUENOS CIENTISTAS;
- CARTILHA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE: **“CORONAVÍRUS: VAMOS NOS PROTEGER”**.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. NOTA TÉCNICA Nº 6/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. **ATENÇÃO À SAÚDE DO RECÉM-NASCIDO NO CONTEXTO DA INFECÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS**. 27 DE MARÇO DE 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. NOTA TÉCNICA Nº 9/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. **RECOMENDAÇÕES PARA O TRABALHO DE PARTO, PARTO E PUERPÉRIO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**. 10 DE ABRIL DE 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA PANDEMIA COVID - 19. **A QUARENTENA NA COVID - 19: ORIENTAÇÕES E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO**. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, FIOCRUZ, 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA PANDEMIA COVID - 19. **CRIANÇAS NA PANDEMIA COVID - 19**. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, FIOCRUZ, 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. NOTA TÉCNICA Nº 10/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. **ATENÇÃO À SAÚDE DO RECÉM-NASCIDO NO CONTEXTO DA INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CÓV-2)**. 09 ABR. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **PERGUNTAS FREQUENTES: AMAMENTAÇÃO E COVID-19**. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS ESTRATÉGICAS. NT Nº8/2020. **DOAÇÃO DE LEITE MATERNO E COVID-19**. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS ESTRATÉGICAS. NT Nº9/2020. **AMAMENTAÇÃO E COVID-19**. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **CORONAVÍRUS: SOBRE A DOENÇA**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/SOBRE-A-DOENCA](https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **FLUXO DE DECISÃO PARA AMAMENTAÇÃO NO CONTEXTO DA COVID-19**. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **CORONAVÍRUS, 2020**. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.WHO.INT/EMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)>.

PORTAL DE BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://PORTALDEBOASPRATICAS.IFF.FIOCRUZ.BR](https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br)>.2020.

PREMATURIDADE. **RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADOS E ASSISTÊNCIAS AO RECÉM-NASCIDO COM SUSPEITA OU DIAGNÓSTICO DE COVID 19**. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.PREMATURIDADE.COM/INDEX.PHP/NOTICIA-MOD-INTERNA/COVID-19-EPREMATURIDADE-9098](https://www.prematuridade.com/index.php/noticia-mod-interna/covid-19-eprematuridade-9098)>.

SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE DE PERNAMBUCO. NOTA TÉCNICA CONJUNTA GEASM E GEASC Nº 009/2020. **COVID-19 NA GESTAÇÃO E AMAMENTAÇÃO**. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENFERMEIROS PEDIATRAS. **NOTA TÉCNICA REFERENTE AOS CUIDADOS DA EQUIPE DE ENFERMAGEM OBSTÉTRICA, NEONATAL E PEDIÁTRICA DIANTE DE CASO SUSPEITO OU CONFIRMADO DE COVID-19**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SOBEP.ORG.BR/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/04/NOTA-TECNICA-COVID-19-ENFERMAGEM-OBSTA%CC%83%C2%A9%EF%B8%8FTRICA_NEO_PED.PDF](https://sobep.org.br/wp-content/uploads/2020/04/NOTA-TECNICA-COVID-19-ENFERMAGEM-OBSTA%CC%83%C2%A9%EF%B8%8FTRICA_NEO_PED.PDF).

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **ALEITAMENTO MATERNO EM TEMPOS DE COVID-19: RECOMENDAÇÕES NA MATERNIDADE E APÓS A ALTA**. MAIO, 2020.

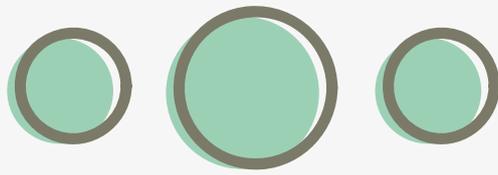
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **ATENDIMENTO AMBULATORIAL PEDIÁTRICO E NEONATAL NA PANDEMIA DE COVID-19**. 08 DE JULHO DE 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **O USO DE MÁSCARAS FACIAIS EM TEMPO DE COVID-19 POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA PROPOSTA INICIAL**. NOTA DE ALERTA. MAIO, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTÊNCIA AO RECÉM-NASCIDO NA SALA DE PARTO DE MÃE COM COVID-19 SUSPEITA OU CONFIRMADA: ATUALIZAÇÃO 2**. 07 DE MAIO DE 2020.

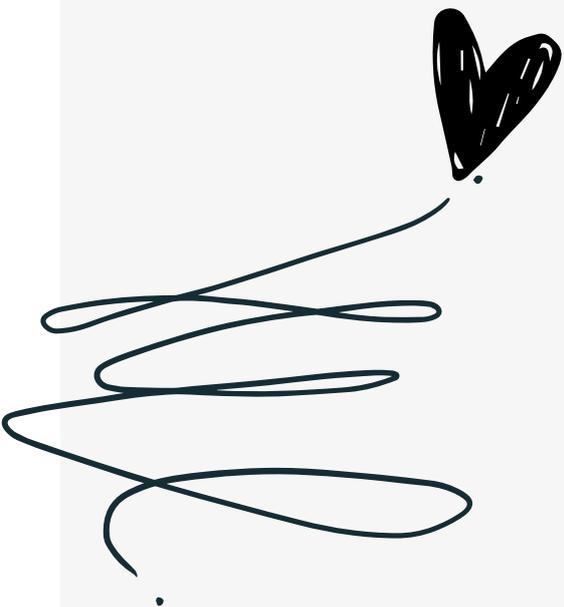
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. **MITOS E VERDADES SOBRE O CORONAVÍRUS**. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://SBPT.ORG.BR/PORTAL/MITOS-E-VERDADES-CORONAVIRUS/](https://sbpt.org.br/portal/mitos-e-verdades-coronavirus/)>.

SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO. DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE NEONATOLOGIA. **RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADOS E ASSISTÊNCIA AO RECÉM-NASCIDO COM SUSPEITA OU DIAGNÓSTICO DE COVID-19**. 06 DE ABRIL, 2020.



Com carinho,

Projeto de Extensão SuperAção UFPE/CAV



Projeto
SuperAção