



Data de Submissão: 28/05/2020

Data de Aprovação: 29/05/2020

ARTIGO ORIGINAL

Pandemia de COVID-19: guia prático para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes

COVID-19 pandemic: practical guide for promoting the mental health of children and adolescents

Roberto Santoro Almeida¹, Adriana Rocha Brito², Ana Sílvia Mendonça Alves², Cecy Dunshee de Abranches², Daniele Wanderley², Gabriela Crenzel², Rossano Cabral Lima¹, Vera Ferrari Rego Barros²

Palavras-chave:

Saúde Mental,
Criança,
Adolescente,
Pandemias,
Infecções por
Coronavírus.

Resumo

Objetivos: Fornecer ao pediatra recomendações úteis para ajudar as famílias a minimizar o impacto da pandemia de COVID-19 e do isolamento social na saúde mental de crianças e adolescentes. **Métodos:** Este artigo é baseado na revisão de literatura recente publicada sobre o tema e na experiência clínica dos autores. **Resultados:** Os pais estão sendo desafiados pelas mudanças de vida exigidas pela nova situação, e precisam gerenciar favoravelmente o dia a dia de seus filhos, minimizando o impacto das atuais circunstâncias na sua saúde mental. **Conclusões:** Todo período de crise gera incertezas e medo, mas também pode se apresentar como oportunidade para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. Esta fase difícil pode ser propícia para o aprofundamento da relação dos pais com seus filhos.

Keywords:

Mental Health,
Child,
Adolescent,
Pandemics,
Coronavirus Infections.

Abstract

Objectives: Provide pediatricians with useful recommendations to help families minimize the impact of the COVID-19 pandemic and social isolation on the mental health of children and adolescents. **Methods:** This paper is based on a review of the recently published literature on the topic and the author's clinical experience. **Results:** Parents are being challenged by life changes required by the new situation, and need to favorably manage their children daily lives, minimizing the impact of current circumstances on their mental health. **Conclusions:** Every crisis period generates uncertainty and fear, but can also present an opportunity for self-knowledge and personal development. This difficult phase can favor the deepening of parent-child relationships.

¹ Sociedade Brasileira de Pediatria, Coordenador do Grupo de Trabalho de Saúde Mental - Rio de Janeiro - RJ - Brasil.

² Sociedade Brasileira de Pediatria, Membro do Grupo de Trabalho de Saúde Mental - Rio de Janeiro - RJ - Brasil.

Endereço para correspondência:

Roberto Santoro Pires de Carvalho Almeida.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Rua Santa Clara, nº 292, Copacabana. Rio de Janeiro - RJ. Brasil. CEP: 22041-012. E-mail: rsantoroalmeida@gmail.com

INTRODUÇÃO

A pandemia pelo novo coronavírus vem obrigando diversos países a implementar medidas de isolamento social para evitar sua rápida disseminação¹⁻⁶. O fechamento das escolas, a necessidade de distanciamento físico, a proibição de atividades culturais presenciais, estão gerando impactos acadêmicos, sociais, econômicos e psicológicos. Os pais de crianças e adolescentes, sobrecarregados pelas mudanças de vida exigidas pela nova situação, têm também de gerenciar o dia a dia de seus filhos, minimizando o impacto das atuais circunstâncias na saúde mental das crianças e adolescentes⁵⁻¹¹.

Em tempos de COVID-19, em que o cenário atual exige reclusão, este guia foi elaborado com o objetivo de instrumentar os pediatras a promover bem-estar mental em seus pacientes e suas famílias, oferecendo sugestões práticas preventivas para lidar com a reestruturação e as adaptações inevitáveis à situação de confinamento domiciliar.

MÉTODOS E RESULTADOS

Recomendações para os pacientes e as famílias

Momentos de crise sempre representam um grande desafio para os pais e o pediatra tem a missão de ampará-los em suas aflições e fornecer orientações para prevenir impactos à saúde mental.

Seguem-se algumas recomendações gerais aos pacientes e às famílias, que podem ser transmitidas pelos pediatras em seus atendimentos.

- 1- Estabelecimento de rotinas^{7,9}, com horários de acordar e dormir, de atividades escolares, de refeições em família, de trabalhos domésticos e de lazer. As medidas de higiene e de segurança adotadas pela família devem ficar claras e ser seguidas por todos. O espírito de colaboração é fundamental, com divisão equilibrada do trabalho doméstico^{12,13}. A organização das rotinas, que devem ser periodicamente revistas, pode ser uma excelente oportunidade para promover bons hábitos alimentares e de sono¹⁴, convívio harmonioso, respeito aos limites e à privacidade, e utilização criativa do tempo e dos espaços da casa^{15,16}. Em tempos de crise, os pais devem assumir a liderança na criação de novas formas de convívio e na divisão das tarefas domésticas¹⁷.
- 2- Várias escolas estão se adaptando à nova realidade, oferecendo ensino à distância por meio de aulas e atividades on-line^{9,11,18}. Os pais devem tentar respeitar as propostas escolares, com o cuidado de evitar cobranças exageradas¹⁸. Pais não são professores e nem têm a função e a responsabilidade de assegurar o aprendizado formal dos filhos. As demandas pedagógicas não podem comprometer a saúde mental familiar. O momento difícil, com múltiplas exigências a todos os membros da família, torna fundamental

o exercício da tolerância e da compreensão. Como o estresse dificulta o aprendizado, as atividades escolares propostas devem ser realizadas num clima de tranquilidade, sem maiores exigências e sem maiores pressões para os pais, às voltas com o trabalho fora de casa ou em *home office* e com a ausência de apoio nas tarefas domésticas¹³.

- 3- Organização do uso dos celulares, tablets, PC's, etc., limitando o tempo em conformidade com as recomendações da SBP, estabelecidas de acordo com a faixa etária^{19,20,21}. É essencial que os adultos deem o exemplo, reservando tempo livre, longe das telas, para se dedicar ao contato pessoal com a família¹². Sabe-se que ao lado do acesso amplo à informação e à cultura, a internet guarda conteúdos inadequados e mesmo criminosos. Os pais devem supervisionar as atividades digitais das crianças⁹. O isolamento social pode ser uma ótima oportunidade para propor atividades participativas e o brincar livre dos pais com os filhos (ver item 6). Os pais podem aproveitar para estimular a leitura ou ler boas histórias para os filhos pequenos.
- 4- Promoção do contato da criança com os avós ou amigos por meio de recursos à distância^{6,13,16}. Os pais podem organizar com outros pais encontros virtuais de seus filhos, em grupo ou a dois.
- 5- Adultos devem ter tempo para si mesmos, para além das atividades de *home office*. Os pais devem conversar com os filhos para que eles entendam essa necessidade e colaborem¹². Numa fase em que, pelo convívio intensivo e o estresse, podem surgir sentimentos de impaciência e intolerância entre os membros de um casal, é fundamental que cada um tenha disponibilidade de tempo e de espaço doméstico para se dedicar aos seus próprios interesses.
- 6- Crianças devem ter tempo para o brincar livre¹². São exemplos de brincar livre: desenhar, modelar, ler, escrever ou contar histórias, fantasiar-se, brincar com bonecos, de teatrinho, de cartas ou de jogos de tabuleiro, dançar, cantar, ouvir e tocar música, cozinhar e outros. Muitas vezes os adultos precisam tomar a iniciativa e participar do início da brincadeira^{12,13}, para num segundo momento dedicarem-se as suas tarefas, deixando que os filhos continuem a brincar sozinhos ou com os irmãos. Para aqueles que residem em casa é possível aproveitar a área externa para explorar o contato com a natureza^{13,22}. Os pais devem estar atentos aos cuidados com a segurança das crianças, adequando os ambientes domésticos para prevenir acidentes²³.
- 7- O convívio próximo, principalmente entre irmãos, deve ser gerenciado, para evitar o acirramento de conflitos ou competição. As disputas pelo uso da televisão, dos videogames e outros recursos podem

ser resolvidas pelo estabelecimento de horários para cada criança ou adolescente¹².

- 8- Os adolescentes devem ser respeitados nas suas idiosincrasias, mas ao mesmo tempo convidados a contribuir na divisão solidária de tarefas. O oposicionismo, a necessidade de isolamento e a ânsia pelo convívio com os pares podem tornar o isolamento social e os cuidados com a pandemia particularmente difíceis nesta etapa do desenvolvimento. Cabe ouvi-los sem criticá-los, e solicitar que contribuam ativamente com ideias e ações ao esforço coletivo de combate à doença e ao gerenciamento da vida doméstica. Num tempo em que os jovens muitas vezes têm se isolado em seus quartos, dedicando tempo excessivo às telas, alienados do convívio familiar, a ocasião pode favorecer o aprendizado da empatia, da solidariedade e da colaboração¹².
- 9- Os contatos físicos devem ser ordenados pelas regras de higiene e segurança preconizadas por instituições abalizadas^{1,2,3,16}, mas há que se adaptar tais regras em casos específicos. Bebês e crianças pequenas necessitam do contato físico de seus cuidadores para um desenvolvimento emocional saudável. Os riscos da privação de carinho e aconchego superam os riscos do vírus. O Departamento Científico de Aleitamento Materno se pronunciou favoravelmente à amamentação no caso de mães portadoras de COVID-19, respeitando as medidas preventivas necessárias²⁴.
- 10- O acesso de crianças a notícias sobre a pandemia em meios de comunicação deve ser restrito. Os pais devem se atualizar apenas por fontes oficiais e confiáveis^{7,15} e dar as informações necessárias, em termos simples, objetivos e positivos, respeitando a capacidade de entendimento da criança e evitando o tom alarmista²⁵. É crucial que os pais ouçam seus filhos e acolham suas angústias^{1,11,13,16}. Não recomendamos que crianças sejam submetidas aos exageros e ao pânico, infelizmente propagados por alguns telejornais e programas semanais de variedades. Há que se tomar cuidado com vídeos de *Youtube*. Os pais devem ser programadores culturais de seus filhos e acompanhar de perto suas atividades. Há uma ampla oferta de conteúdos gratuitos na internet que poderão ajudar os pais a transmitir as informações sobre a pandemia para os filhos, ou entretê-los, incluindo cartilhas, livros e vídeos explicativos sobre o coronavírus e a quarentena voltados para crianças, além de diversos links para e-books, filmes, peças de teatro, ballets, concertos, shows, musicais, visitas virtuais a museus, entre outros¹⁵.
- 11- Os pais devem buscar oportunidades para dar aos filhos exemplos de solidariedade, por meio do auxílio a parentes, amigos e vizinhos (especialmente

os idosos), e da dedicação a atividades solidárias de apoio a pessoas necessitadas. Devem estar cientes de seu papel como referências e modelos de conduta¹¹. Suas ações são a base para que a criança aprenda e desenvolva uma série de valores como a generosidade, a compaixão, a honestidade e a capacidade de empatia. Pode ser uma boa ideia estimular as crianças e adolescentes a arrumar seus pertences e separar os que não são mais utilizados para doação, propiciando a abertura para gestos solidários e autorenovação¹².

As recomendações acima se destinam às famílias em geral, mas precisam ser adaptadas em se tratando de famílias que vivem em ambientes densamente povoados, com vulnerabilidade econômica e condições sanitárias inadequadas, como aquelas que residem em comunidades pobres e favelas. Nesses contextos, é igualmente importante que os membros da família se engajem e recebam educação em saúde de boa fonte, seja em atendimentos no SUS, em atividades comunitárias ou por meios impressos, eletrônicos ou digitais, se disponíveis.

CONCLUSÕES

Todo período de crise gera incertezas e medo do desconhecido^{6,9}, mas também pode se apresentar como oportunidade para o autoconhecimento e o desenvolvimento da resiliência e da sabedoria criativa¹⁵. Vale lembrar que a pandemia vai passar. Os desafios desta fase difícil podem ser oportunidades para que os pais aprofundem o relacionamento com seus filhos, num convívio construído com respeito e afeto, permeado por bons exemplos.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic [Internet]. Geneva: WHO; 2020; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Organização Mundial da Saúde (OMS). Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) [Internet]. Brasília (DF): OMS/OPAS; 2020 Mai; [acesso em 2020 mai 26]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
3. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico – Especial: Doença pelo Coronavírus 2019 [Internet]. Brasília (DF): 2020 Abr; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/2020-04-06-BE7-Boletim-Especial-do-COE-Atualizacao-da-Avaliacao-de-Risco.pdf>
4. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). OMS volta a pedir isolamento social [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Abr; [acesso em 2020 abr 20]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/oms-volta-a-pedir-isolamento-social/>
5. Huremović D. Social distancing, quarantine, and isolation. In: Huremović D, ed. *Psychiatry of pandemics*. Cham: Springer; 2019. p. 85-94.
6. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar;395(10227):912-20. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

7. Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry*. 2020;63(1):e32. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
8. Koller D, Nicholas D, Gearing R, Kalfa O. Paediatric pandemic planning: children's perspectives and recommendations. *Health Soc Care Community*. 2010;18(4):369-77. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2009.00907.x>
9. Huremović D. Mental health of quarantine and isolation. In: Huremović D, ed. *Psychiatry of Pandemics*. Cham: Springer; 2019. p. 95-118.
10. Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020 May;4:347-9. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
11. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*. 2020 Mar;395(10228):945-7. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
12. Trindade A. Manual de convivência na selva do lar. Escola da Vila [Internet]. 2020 Mar; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: <https://www.escoladavila.com.br/blog/?p=16313>
13. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento. Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19 [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Mar; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf
14. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento de Pneumologia. Coronavírus: o sono da criança em época de confinamento [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Abr; [acesso em 2020 mai 26]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/coronavirus-o-sono-da-crianca-em-epoca-de-confinamento/>
15. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Grupo de Trabalho de Saúde Mental. Promoção de Saúde Mental em Tempos de COVID-19: apoio aos Pediatras [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Abr; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22485c-NA_-_Prom_SaudeMentalTempos_COVID19_-_Apoio_Pediatras.pdf
16. Organização Mundial da Saúde (OMS). Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19 [Internet]. 2020 Mar; [acesso em 2020 mai 26]. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51996/OPASBRACOV1920040_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Omer H, Fleury HJ. Pais e filhos em tempos de crise: como construir presença, autocontrole e uma rede de apoio. São Paulo: Ágora; 2020.
18. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento Científico de Saúde Escolar. O ano letivo de 2020 e a COVID-19 [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Mai; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22514c-NA_-_O_Ano_Letivo_de_2020_e_a_COVID-19.pdf
19. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento de Adolescência. Saúde de crianças e adolescentes na era digital [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2016; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf
20. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. #Menos telas #Mais Saúde [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2019 Dez; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf
21. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. Recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19 #BOAS TELAS #MAIS SAÚDE [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Mai; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22521b-NA_Recom_UsoSaudavel_TelasDigit_COVID19_BoasTelas_MaisSaude.pdf
22. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Grupo de Trabalho em Saúde e Natureza. Benefícios da natureza no desenvolvimento de crianças e adolescentes [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2019; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/manual_orientacao_sbp_cen_.pdf
23. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento Científico de Segurança (2019-2021). Os acidentes são evitáveis e na maioria das vezes, o perigo está dentro de casa [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Abr; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22337c-ManOrient_-_Os_Acidentes_Sao_Evitaveis_1_.pdf
24. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento Científico de Aleitamento Materno. O aleitamento materno nos tempos de COVID-19! [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2020 Mar; [acesso em 2020 mai 23]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22393c-Nota_de_Alerta_sobe_Aleitam_Materno_nos_Tempos_COVID-19.pdf
25. Dalton L, Rapa E, Stein A. Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020 Mar;4(5):346-7. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)