

CORONAVIRUS

Recomendações para os pais



Contacto
Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ
Kantonsspital
Winterthur
Tel. 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

*Pode encontrar mais infor-
mações em*
**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**



Pode encontrar toda informa-
ção online em:

**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

KSW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Caros pais

Em meados de março, a vida cotidiana na Suíça mudou fundamentalmente de um dia para o outro para todos nós. A nossa estrutura habitual da vida quotidiana com a escola, o trabalho e os passatempos desapareceu subitamente, e as orientações do Conselho Federal restringem severamente os contactos sociais. Adaptar-se a esta vida quotidiana alterada é um grande desafio para todos nós.

Como pais, de repente vocês tem que assumir muitas tarefas adicionais e fornecer aos seus filhos segurança adicional durante este tempo, o que está associado a muitas incertezas para todos. Isto pode tornar-se um grande desafio, às vezes até mesmo exigências excessivas.

Vocês são o modelo mais importante para o seu filho. Ele ou ela está baseando no seu comportamento e na forma como lidam com a situação actual. Usem o tempo que vocês ganharam involuntariamente para pensar sobre o que é realmente importante para vocês, seu filho e sua família. Para o ajudar a lidar com esta situação, teremos todo o prazer em fornecer-lhes várias dicas, ideias e outros endereços.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Kantonsspital Winterthur

Impresso

Idéia e conceito:

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

Implementação e edição:

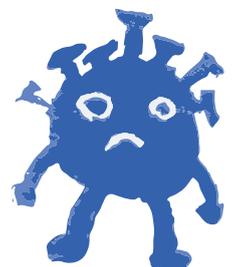
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sorgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Recomendações para os pais

Informação apropriada à idade sobre o coronavírus

Entretanto, a maioria das crianças e jovens sabe exatamente como lavar as mãos e que você precisa manter distância dos outros. No entanto, muitas pessoas sabem pouco sobre o vírus corona e muitas vezes têm ideias erradas. Assim, eles têm medo, às vezes reagem em pânico. Deixem o seu filho fazer perguntas, mas não o obriguem a fazê-las. Durante a conversação, tomem o conhecimento existente do seu filho e corrijam possíveis informações falsas ao mesmo tempo. Seu filho deve saber que não estamos impotentes à mercê do vírus, mas que sabemos como nos proteger. Vocês podem ser honesto se há algo que não sabem. Espalhem seus conhecimentos juntamente com filmes e informações sobre crianças na Internet. O pequeno filme «O vírus corona simplesmente explicado às crianças» da Cidade de Viena oferece uma boa base, o livro de fotos «Pedindo carona através do CORONA-Galaxy» também pode ser encontrado na internet.

Medos existenciais

Muitos pais têm medo real de perder os seus empregos ou sofrer cortes salariais drásticos devido às consequências económicas da pandemia. Eles estão desesperados, experimentam noites sem dormir e cismam durante horas. Estes medos também podem ser transferidos para o seu filho. As crianças rapidamente se tornam conscientes do que e como estamos preocupados - e experimentam o sofrimento no processo, que não podemos poupá-los. Por isso, é importante informá-los adequadamente e de acordo com a sua idade. No entanto, não devemos esperar muito deles, mas sim falar com adultos familiares e procurar aconselhamento num local adequado.

Protejam-se a si e ao seu filho de demasiadas informações. É suficiente ouvir ou assistir às notícias 1-2 vezes por dia e manter-se a par das últimas informações e do curso desta pandemia.

As crianças reagem de forma diferente - isto é normal

Crianças e jovens reagem de forma diferente a esta situação extraordinária, tal como nós, adultos, reagimos. Enquanto algumas crianças de repente ficam particularmente ansiosas e afectuosas, outras reagem com o aumento da abstinência. Ainda outras crianças ficam de repente muito mais inquietas do que o normal e ficam zangadas mais rapidamente. Alguns queixam-se mais frequentemente de dores de estômago ou de cabeça. Estas são basicamente reacções «normais» a uma situação invulgar.

Em tempos difíceis, as crianças precisam especialmente de muita segurança, atenção e carinho dos pais. Ouça o seu filho quando ele ou ela falar sobre as suas preocupações e medos. O relaxamento e os tempos de jogo, em que a diversão e os jogos são o foco principal, também ajudam a regular melhor o stress.

Lidar com conflitos e violência

Na situação actual, muitos de nós sentimos mais stress. Isto pode aumentar a tensão e o conflito. Ao mesmo tempo, tanto como família como como casal, não estamos habituados a passar tanto tempo juntos num espaço confinado. Por isso é especialmente importante durante este tempo discutir as regras de convivência e dar espaço um ao outro. Portanto, você deve planejar exercícios regulares ao ar livre na natureza. Isto ajuda a desanuviar a sua cabeça e a livrar-se da energia acumulada. Definan tempos e espaços de retiro. Sejam generosos com os outros e consigo mesmo. Trocam regularmente com as crianças sobre o que já provou e que soluções precisam ser procuradas.

A experiência mostra que em tempos de crise a violência doméstica é mais frequente. É melhor sair de casa para uma pequena caminhada antes que uma disputa se agrave. Procure ajuda numa fase inicial se for afectado por violência doméstica ou se estiver a exercê-la. Muitos centros de aconselhamento expandiram agora a sua disponibilidade e o leque de aconselhamento disponível por telefone ou online.

Para os heróis da crise da Corona

Está ciente de que está a fazer coisas extraordinárias nestas semanas? De vez em quando você se dá palmadinhas nas costas e também se recompensa pelo seu desempenho de vez em quando? A sua saúde é um dos pré-requisitos básicos para que os seus filhos e jovens sobrevivam bem nestas semanas. Cuide de si. Fique também atento ao seu bem-estar. Faça uma pausa para respirar fundo.

Contatos

Referências e outros endereços:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Saúde mental em tempos de Corona

Em <https://dureschnufe.ch> pode encontrar endereços de vários centros de aconselhamento e outras dicas sobre como manter a saúde mental durante a crise da coroa.

Serviços de aconselhamento para pais, casais, crianças e jovens

Pediatras e médicos de família*, serviços de assistência social a crianças e jovens, trabalho social escolar, serviço psicológico escolar, bem como práticas psicológicas e psiquiátricas para crianças, adolescentes e adultos podem ser contactados. Alguns também oferecem consultas no domicílio por telefone ou virtual (com suporte de vídeo).

A formação online paarlife da Universidade de Zurique oferece formação e coaching gratuitos.

A Fundação Institut Kinderseele Schweiz oferece curtas-metragens informativas, muitos links e também um serviço de aconselhamento online anónimo para crianças e jovens de famílias sobrecarregadas: <https://www.kinderseele.ch>

La Fundación Pro Mente Sana aconselha pessoas mentalmente stressadas e seus familiares por telefone e online:

<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Em www.projuventute.ch ou por telefone em «147» pode obter aconselhamento para crianças, jovens e pais.

Ajuda com violência doméstica e sexual experiente

www.okeywinterthur.ch

<https://www.frauenhaus-winterthur.ch>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

Ofertas de socorro

A Cidade de Winterthur coordena as ofertas de assistência aos bairros:

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe>

A SRC e a Sociedade Suíça de Beneficência (SGG) também oferecem uma plataforma de apoio à assistência de proximidade e aos recados:

<https://www.fiveup.org/home>

KANTONSPITAL

WINTERTHUR

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Com o apoio de:



Stadt Winterthur
Departement Soziales



Contacto

**Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
Kantonsspital Winterthur**

Secretariado

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel: 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch