

# COVID-19

**COMO FALAR COM OS JOVENS  
SOBRE OS IMPACTOS DA COVID-19?**

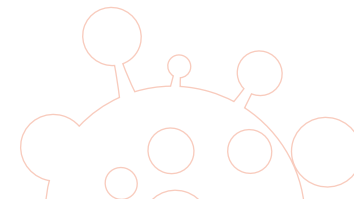
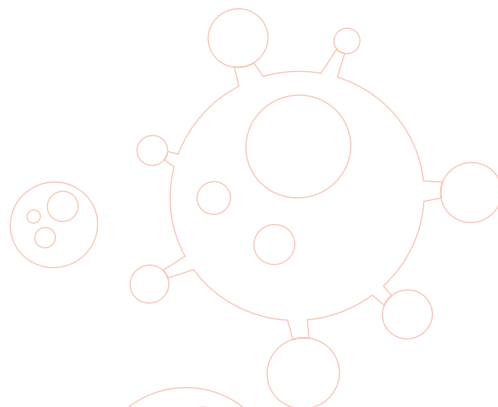
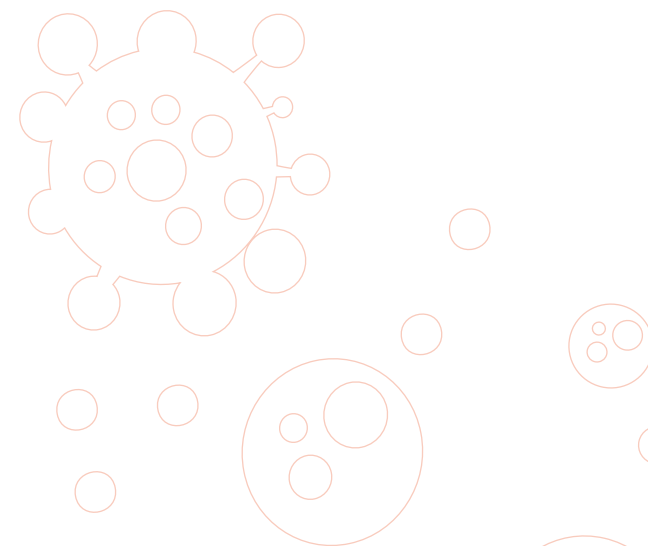
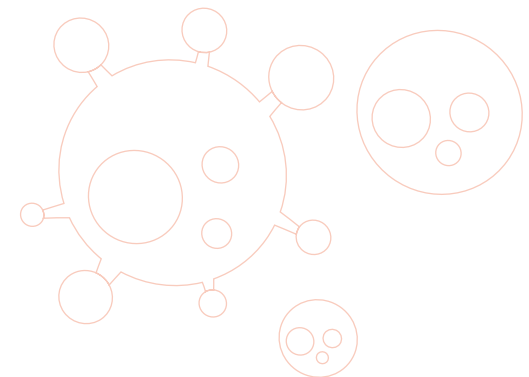
**ESTRATÉGIAS PARA PAIS, CUIDADORES E PROFESSORES**



# HÁ MAIS DE 1 ANO QUE VIVEMOS EM PANDEMIA. OS IMPACTOS DESTA SITUAÇÃO SENTEM-SE EM TODO O MUNDO E ATINGEM, AINDA QUE DE FORMAS DIFERENTES, TODAS AS PESSOAS E TODOS OS JOVENS.

Cumprir as **medidas de restrição** impostas pela pandemia representa um grande desafio. Os jovens têm um sentimento de invencibilidade que é comum na sua idade. É expectável que considerem que a COVID-19 não afecta a sua faixa etária e que se revoltam com a ideia de não poderem estar com os amigos. Para os jovens, os amigos são extremamente importantes e a relação com eles é uma das tarefas de desenvolvimento mais relevantes. Dificilmente adolescentes e jovens se sentirão entusiasmados por estarem com os seus Pais e Cuidadores 24 horas por dia, todos os dias, quando tudo o que mais querem é ser autónomos e independentes.

Nos últimos cerca de 12 meses, observámos o **esforço diário** que os nossos **adolescentes e jovens fizeram para se adaptar, para cumprir** (novas) regras de convivência social, para aprender a (con)viver com este vírus. Muitos jovens viram adiada ou cancelada a possibilidade de fazerem as suas actividades preferidas, incluindo a participação em festas, desportos, concertos ou saídas com amigos. Experiências pelas quais muito aguardaram, não puderam ou não vão poder realizar-se (por exemplo, a viagem de finalistas).



Não admira que se sintam **tristes, aborrecidos, frustrados ou zangados**. É natural que estejam **cansados, irritáveis ou revoltados**. E que seja **mais difícil concentrarem-se nas tarefas académicas**, vendo colegas e professores nos “quadrados” do ecrã, sem poder sentir a energia da escola, dos intervalos, das horas de almoço, do convívio com os amigos.

**Para muitos jovens, a COVID-19 teve um impacto forte na Saúde Psicológica e no Bem-Estar, criando ainda mais incertezas quanto ao futuro.**

**Também não é fácil para os Pais, Cuidadores e Professores** assistirem e lidarem com os impactos da pandemia na sua e na Saúde Psicológica/Mental e no Bem-Estar dos jovens.

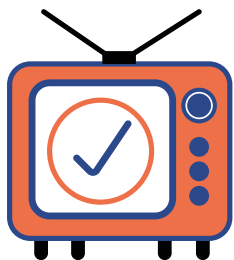


# QUE ESTRATÉGIAS PODEM AJUDAR PAIS, CUIDADORES E PROFESSORES A COMUNICAR COM OS JOVENS SOBRE A PANDEMIA COVID-19?

É inegável que os jovens viram as suas vidas profundamente alteradas, mas muitos estudos têm demonstrado que **os jovens, mesmo quando passam por situações de adversidade, podem desenvolver-se e crescer com Saúde Psicológica.**

**Pais, Cuidadores e Professores podem e devem desempenhar um papel protector e promotor da adaptação dos jovens à crise pandémica.** Algumas estratégias podem ajudar-nos nessa tarefa:

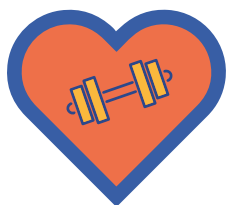
 **Controlar a nossa ansiedade.** Estamos preocupados com a situação actual e viver com tantas incertezas quanto ao futuro, também não é fácil para nós, adultos. Esta ansiedade pode ser “contagiosa”. **Por isso, apesar dos nossos receios, podemos:**



**Procurar informação credível,** baseada em factos e evidências científicas. Evitar estar constantemente a ver as notícias ou as informações que aparecem nas redes sociais – muitas delas, falsas ou incorrectas.



**Partilhar o que estamos a sentir com familiares ou amigos,** pode ajudar-nos a sentir melhor e a dividir as nossas preocupações.



**Investir no autocuidado.** Cuidarmos de nós, procurando fazer uma alimentação saudável, exercício físico, actividades de lazer e rotinas de sono adequadas pode reduzir a ansiedade e ajudar-nos a lidar com o stresse e a incerteza.




**Dizer a verdade.** Se os jovens nos perguntarem se estamos preocupados ou ansiosos com a situação, devemos dizer a verdade: “Sim, estou preocupada com esta situação, mas também estou focada em encontrar formas de lidarmos com ela e a ultrapassarmos”.


**Falar sobre o assunto.** A maior parte das jovens e dos jovens sente o impacto da pandemia na sua Saúde Psicológica/Mental e Bem-Estar, na alteração das suas rotinas, expectativas e planos. Não assumam que a informação que têm é correcta. Procure fazer questões abertas para saber o que sabem e o que sentem: quais são os teus principais medos e preocupações? Como é que te sentes face a esta situação? O que achas que vai acontecer daqui para a frente? Há alguma questão que tenhas e que eu possa tentar responder? Como te posso ajudar?


**Validar Sentimentos e Preocupações.** Reconheça o quão frustrante é para os jovens não poderem estar com os amigos, o quão decepcionante é perder experiências importantes (como a viagem de finalistas, uma festa de aniversário ou um concerto de Verão). É natural que se sintam tristes, revoltados, preocupados com os seus futuros – a escola, os exames, os empregos. Esteja disponível para os ouvir sobre como se sentem, sem julgamentos e sem desvalorizar o que sentem (por exemplo, “não vais a esta viagem, vais a outra!”). Valide esses sentimentos como sendo naturais e adequados a esta situação (“É natural que te sintas triste, realmente tens passado por muitas coisas difíceis”). Não precisa de lhes assegurar que “tudo vai ficar bem”, nem tudo vai ficar bem e há experiências e momentos importantes que os jovens estão, de facto, a perder. Conversem sobre formas de tornar a situação mais suportável.


**Reforçar a flexibilidade.** É natural que os jovens sintam falta da sua independência e de tempo longe da família. Procure garantir que os jovens têm algum tempo não controlado pelas tarefas da escola ou pelos Pais e Cuidadores. Por exemplo, flexibilize algumas regras sobre o tempo nas redes sociais (pode ajudar a compensar o facto de não poderem conviver com os amigos). Negociem um espaço e um período durante o dia em que os jovens têm direito à sua privacidade, sem serem interrompidos (para terem privacidade os jovens não precisam de fazer um horário desencontrado do horário do resto da família).




 **Definir limites e construir um propósito.** Não receie envolver os jovens nas tarefas da casa (por exemplo, ajudar a preparar as refeições) ou convidá-los para um passeio em conjunto (mesmo que a reacção inicial seja um resmungo). Encoraje-os a utilizar o tempo passado nas redes sociais para realizar um projecto em função dos seus interesses (algo com princípio, meio e fim que lhes possa dar um sentido de propósito e satisfação quando terminado – por exemplo, um clube de leitura ou um projecto fotográfico).

 **Encorajar o autocuidado.** Durante a pandemia é ainda mais importante que os jovens façam escolhas alimentares saudáveis, tenham uma rotina de sono adequada e pratiquem exercício físico. Convide-os para cozinhar o prato preferido em conjunto ou para realizarem actividades de lazer em família, proponha uma caminhada ou ofereça-lhes a possibilidade de aderirem a um programa de treino virtual ou presencial.

 **Expressar confiança.** Expresse confiança na capacidade do jovem para ultrapassar a situação e ser resiliente. Recorde-o de outras situações difíceis com as quais já lidou, incluindo este ano que passou.

 **Projectar o futuro.** Ajude os jovens a pensar sobre o futuro pós-pandemia, através de uma visão encorajadora e divertida. Por exemplo, quando finalmente puderes celebrar, como é que gostarias que fosse? Mesmo que seja diferente da expectativa inicial, encoraje os jovens a desejar algo que seja possível no futuro. A esperança é protectora da nossa Saúde Psicológica.

 **Celebrar datas importantes.** Mesmo que não seja possível celebrar algumas datas ou conquistas como os jovens gostariam, é possível marcá-las de alguma forma. Pergunte e envolva o jovem na planificação desse momento (também é natural que queira simplesmente adiar a celebração ou não a realizar de todo).



🎯 **Permanecer disponível.** A pandemia e os seus efeitos na Saúde Psicológica/Mental e na situação socioeconómica não vão terminar tão cedo, por isso, uma única conversa sobre o assunto dificilmente será suficiente. Permaneça disponível para que os jovens possam falar consigo sempre que precisarem, diga-lhes que poderão partilhar consigo o que sentem ou pensam sempre que quiserem e que os tentará ajudar a lidar com as suas questões e preocupações. Tome a iniciativa e, regularmente, aborde este assunto, encoraje-os a partilharem os seus receios e preocupações.

🎯 **Monitorizar a Saúde Psicológica/Mental e o Bem-Estar.** Esteja atento a pequenos sinais e mudanças de comportamento. Confie na sua sensação de que “alguma coisa não está bem”. Nessa situação é ainda mais importante manter uma comunicação aberta com a jovem ou o jovem e disponibilizar-se para escutar e levar os seus sentimentos a sério. Não desvalorize os problemas na esperança que desapareçam sozinhos. **Preencha esta Checklist sobre a Saúde Psicológica dos Adolescentes** ou sugira ao Jovem que seja ele próprio a preencher uma **Checklist dirigida a Jovens**. **Procure ajuda**, um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.





