
ORIENTAÇÕES RÁPIDAS PARA SUPORTE E CONTROLE DE SINTOMAS
EM SITUAÇÕES DE CONTAMINAÇÃO PELO SARS CoV2 – COVID 19

CUIDADOS COM AS CRIANÇAS

* Representante Paliativos Sí Fronteras no Brasil
Médico Anestesiologista – SBA/AMB/MS/CFM
Medicina Paliativa - SBA/AMB/CFM
Clínico de Dor – SBA/AMB/SBED/CFM

Este é um trabalho traduzido e adaptado do original em espanhol disponibilizado pela equipe de Medicina Paliativa da Universidad de Navarra-España. Foi desenvolvido com o objetivo de orientar e ajudar os profissionais que trabalham nas difíceis circunstâncias da pandemia da COVID -19. Não substitui, em hipótese alguma, a avaliação clínica do profissional, que deve utilizá-lo sob sua própria responsabilidade.

A situação de emergência sanitária gerada com a COVID19, também afeta as crianças. É importante explicar o que está acontecendo de maneira clara e simples, pois a ambiguidade geralmente gera incerteza e medo. No entanto, essas informações devem ser acompanhadas de confiança e segurança para reduzir a sua ansiedade.

Atualmente pode haver uma situação em que um parente da criança seja afetado pela COVID-19 e poderá até evoluir para o óbito. Nesse caso, é fundamental não esquecer que a criança deve ser incluída ao serem fornecidas informações. As reações de cada criança dependerão de sua idade, da personalidade e de experiências anteriores relacionadas à doença.

QUEM DEVE INFORMAR ?

Idealmente, deve ser alguém próximo ou vinculado à criança, que possa controlar e reconhecer a sua angústia ou preocupação.

- **Tentar manter os filhos próximos aos pais e parentes.**
- **No caso de ser necessário mantê-los separados, devido ao risco de contágio ou por qualquer outro motivo, garanta um cuidado alternativo adequado (avós, tios ou pessoas mais próximas da criança).**
- **Garanta um contato regular com os pais e responsáveis (por exemplo, planeje videochamadas duas vezes por dia)**

QUANDO INFORMAR ?

É aconselhável informar a criança desde o início.

- Dar informações da gravidade ou preocupação, se houver piora.
 - "o vovô ficou doente ... os médicos estão preocupados e nós também ... esta mais grave"
- Responda às suas perguntas se houver uma demanda evidente.
 - Se perguntar, por exemplo: ele vai morrer?, podemos responder: "Não queremos que isso aconteça, mas esta muito grave e pode morrer"
- Mantenha o silêncio, mas esteja "ao alcance/disponível" para as perguntas.
- Em caso de morte, informe-o em um momento em que possa haver alguém de significado/importante para ele de modo a perceber a sua reação emocional.

COMO INFORMAR ?

Com clareza e francamente, mas adaptando-se à idade e ao nível de compreensão da criança.

ASPECTOS A LEVAR EM CONTA

- As crianças são como esponjas e capturam tudo o que acontece ao seu redor. Embora não os informemos, eles percebem que algo está a acontecer.
- As fantasias geralmente são piores que a realidade.
- Eles têm uma capacidade muito maior de se adaptar à dificuldade porque sabem "esquecer" o que por vezes acontece, enquanto brincam ou fazem outra atividade.
- Devemos evitar o nosso próprio afastamento e a solidão, que por vezes escondemos das crianças por subestimarmos sua capacidade de lidar com a situação.
- Nesse contexto de maior tensão, confinamento e crise, as crianças podem ser mais apegadas e mais exigentes com os pais. Conversar sobre a COVID-19 de maneira honesta e adequada a idade, pode ajudar.
- As crianças observam nossas reações e emoções e fornecem pistas sobre como lidar com suas próprias emoções em tempos difíceis.
- Nas crianças, o luto pode aparecer mais tarde.

ASPECTOS ESPECÍFICOS A EXPLORAR NESTE CONTEXTO

- Explore as habilidades e recursos da criança, perguntando aos membros da família sobre sua reação a conflitos ou situações familiares anteriores.
- Explorar possíveis perguntas e medos associados a COVID 19. “Meus avó e meus pais, podem morrer?” “Todo mundo vai morrer?” “Posso me contaminar?”

IDÉIAS QUE PODEM AJUDAR

- Relate o que acontece com palavras e idéias simples e concretas.
- Mantenha-se física e emocionalmente perto da criança. Esteja ao seu lado, abrace-o se ele permitir.
- Transmita segurança e suporte. É por isso que é importante que haja alguém significativo (pais ou parentes muito próximos) por perto que, ao mesmo tempo em que informam, possam transmitir a eles que continuarão ali.
- Incentive-os a expressar suas emoções. Pode ser dito: "é normal que você esteja triste / assustado ... eu também estou triste, preocupado ..."
- A expressão de emoções também pode ser facilitada através de brincadeiras ou desenhos, dependendo da idade da criança.
- Garantir cuidado e carinho. Se os pais ou a pessoa mais próxima a criança forem muito afetados pela situação, seria aconselhável pedir ajuda a outra pessoa, um membro da família ou, na sua ausência, um profissional que possa atender as necessidades emocionais da criança enquanto os pais se recuperam.
- Permita que a criança participe do processo da doença, incentivando-a a enviar uma carta ou desenho para a pessoa doente. No caso de ser uma criança um pouco mais velha, pode ser gravado um vídeo no celular ou uma mensagem em uma rede social endereçada ao seu familiar.
- Em caso de morte:
 - o Facilitar a despedida de acordo com a idade e a situação.***
 - o Para facilitar o luto, muitas vezes é útil lembrar a pessoa falecida junto com a criança em datas específicas e fazê-lo explicitamente.***
- Mostrar-se sempre disponível para o momento em que possam precisar de mais suporte.
- Tente manter e recuperar o ritmo diário de suas atividades, que hoje em dia são muito perturbadas pelo confinamento. Crie novas rotinas nessa situação, especialmente se elas tiverem que ficar em casa, sem muita pressão, mas incentivando-as a continuarem a socializar com os amigos (via videochamada) ou com seus jogos, tanto quanto possível. Criar uma rotina e uma certa normalidade ajudam a manter alguma ordem dentro da confusão, que pode contribuir para sua estabilidade.

O QUE EVITAR ?

- **Não informar a criança até que seja inevitável "para evitar que sofra".**
- **Agir como se nada estivesse acontecendo ou não falar sobre o assunto para que este seja esquecido.**
- **Dizer-lhe coisas como "não chore", "não fique triste porque mamãe/papai também ficará triste" "Você tem que ser corajoso" "vá brincar e verá que esquece".** Esses tipos de frases o impedem de expressar suas emoções e podem fazê-lo pensar que é uma coisa negativa.
- **Comentar acontecimentos inadequadamente na frente das crianças como forma de resolver o problema. Por exemplo, criticando a atitude de alguém, mostrando raiva contra o sistema. Esses tipos de comentários confundem a criança sobre a maneira apropriada de resolver conflitos e reparar sentimentos prejudicados.**
- **Ver informações demais sobre a COVID 19 na televisão, na imprensa ou no rádio, sem uma explicação compreensível por parte de alguém próximo adaptando a informação à sua idade.**

Referências:

World Health Organization.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

Centeno C. Gómez M. Nabal M Pascual A. Manual de Medicina Paliativa. 2009 EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra. Pamplona.

“Protocolo de atención a pacientes en situación de gravedad o últimos días y éxitus en la crisis del COVID-19” Unidad de Cuidados Paliativos. Servicio de Salud Mental La Paz.