



1999 - 2019
20 Anos
CERCITOP, CRL * DESDE 1999



GESTÃO EMOCIONAL EM TEMPO DE ISOLAMENTO

GUIA PARA PAIS E CUIDADORES
DE CRIANÇAS COM NEE



FAMÍLIAS EM ISOLAMENTO SOCIAL:



PLANEAR

Faça um plano semanal/diário em família e em que todos participem



EQUILIBRAR

Equilibre entre momentos de trabalho e lazer



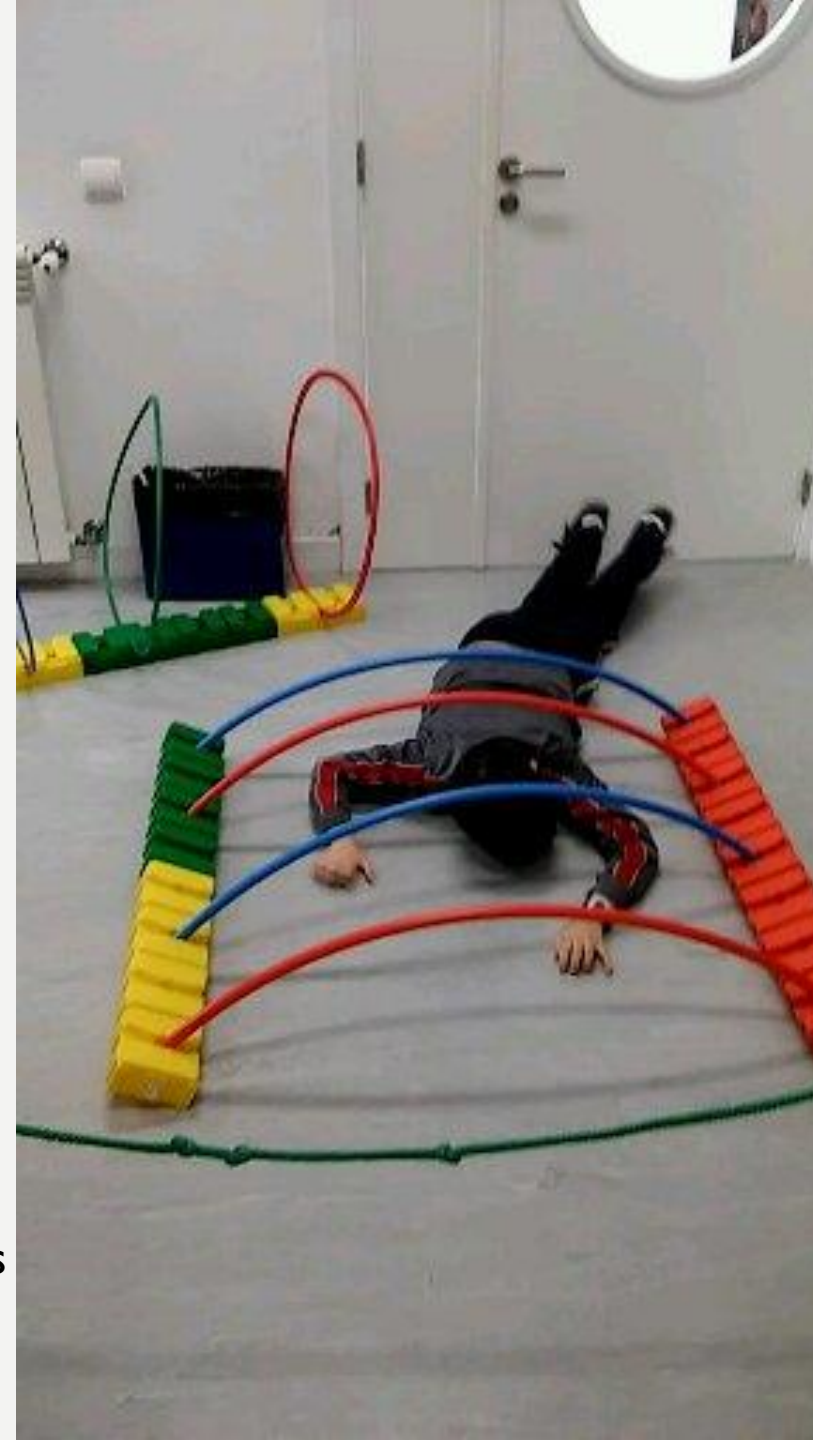
CUIDAR

Tente ter algum tempo para cuidar de si mesmo



APROVEITAR

Aproveite a oportunidade para passar mais tempo em família, apesar da situação negativa



BRINCAR COM OS FILHOS AJUDA A REDUZIR A ANSIEDADE E AGITAÇÃO DA CRIANÇA



Falar com os filhos adolescentes,
promovendo a comunicação



Reforçar os comportamentos de
tolerância cooperação e afeto



Realizar atividades para as quais a
família não costuma ter tempo

COMO ORGANIZAR O ESPAÇO DE ESTUDO?

Selecionar um espaço calmo, de preferência sem televisão ou ruídos

Ambiente calmo e previsível

Dispor os elementos de forma a promover a autonomia e disponibilizar todos os materiais necessários à realização da tarefa

Caso esteja adotado algum plano de trabalho ou horário, este deve estar visível

Verificar se a cadeira e mesa são adequadas à altura da criança, pois algumas posições poderão dificultar a resolução das tarefas





**PAIS E
CUIDADORES DE
CRIANÇAS COM
NEE**



CRIANÇAS E JOVENS COM NEE E A COVID-19

Manter o **distanciamento social** é quase impossível para as pessoas que cuidam de crianças e jovens com deficiência.

Os **serviços clínicos** e outros **tratamentos** foram interrompidos (encerramento de escolas; adiamento de consultas; trabalho à distância por parte dos serviços e técnicos de assistência).

As pessoas com deficiência podem enquadrar-se num grupo de **"alto risco"** devido a condições de saúde secundárias.

Stress do cuidador e intensificação das experiências percebidas de estigma e discriminação.

Apêndice A: Condições médicas subjacentes que podem aumentar o risco de COVID-19 grave para indivíduos de qualquer idade

Hemoglobinopatias/ doenças do sangue (e.g., anemia falciforme ou problemas de coagulação).

Doença renal crónica, conforme definida pelo médico. O paciente foi instruído no sentido de evitar ou reduzir a dose de medicação por motivos de doença renal, encontra-se em tratamento para doença renal, inclusive recebendo diálise.

Doença hepática crónica, conforme definido pelo médico (e.g., cirrose, hepatite crónica) O paciente foi instruído a evitar ou reduzir dose de medicação por motivo de doença hepática ou encontra-se em tratamento para doença hepática.

Sistema imunológico comprometido (imunossupressão) (e.g., consultar um médico numa situação oncológica, tratamento de quimioterapia ou radiação, receber um transplante de órgão ou medula óssea, tomar altas doses de corticosteróides ou outros medicamentos imunossupressores, HIV ou SIDA).

Gravidez actual ou recente nas últimas duas semanas.

Distúrbios endócrinos (e.g., diabetes mellitus).

Distúrbios metabólicos (como distúrbios metabólicos hereditários e distúrbios mitocondriais).

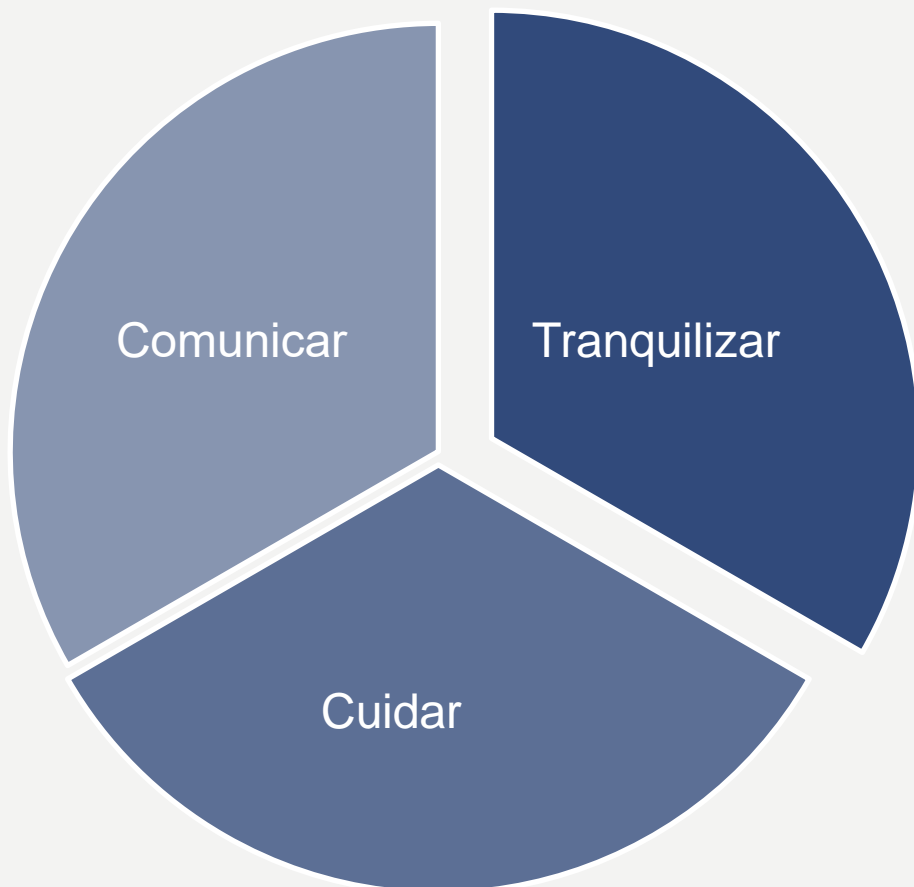
Doença cardíaca (como doença cardíaca congénita, insuficiência cardíaca congestiva e doença arterial coronariana).

Doença pulmonar, incluindo asma ou doença pulmonar obstrutiva crónica (bronquite crónica ou enfisema) ou outras doenças crónicas, condições associadas à função pulmonar comprometida ou que requerem oxigénio doméstico.

Condições neurológicas e de desenvolvimento neurológico [incluindo distúrbios do cérebro, medula espinal, nervos periféricos e músculos (como paralisia cerebral, epilepsia (distúrbios convulsivos), acidente vascular cerebral, deficiência intelectual, atraso desenvolvimental moderado a grave, distrofia muscular ou lesão medular].



ESTRATÉGIAS PARA ALIVIAR O STRESS



EXISTEM BOAS NOTÍCIAS!

Criar e educar uma criança com desenvolvimento atípico pode promover pontos fortes nos seus cuidadores: **flexibilidade** perante a incerteza,; **criatividade** na resolução de problemas; e **resiliência**. Estes pontos fortes podem ser um trunfo para enfrentar desafios, como a presente pandemia da COVID-19.

ESTRATÉGIAS PARA ALIVIAR O STRESS: COMUNICAR

INFORMAÇÃO ...Q.B.

Mantenha-se informado, mas não exagere. O excesso de informação pode aumentar o stress. Consulte as notícias em fontes seguras, uma ou duas vezes por dia. Limite as redes sociais.

CONVERSE, CONVERSE, CONVERSE ...

Converse com os seus filhos acerca da COVID-19. Escolha um momento calmo do dia, e adapte a linguagem simplificando, mas seja honesto. É legítimo não ter todas as respostas.

ESCOLA, PROFESSORES E TERAPEUTAS

Os técnicos do CRI continuam disponíveis para ajudar e apoiar as famílias e alunos, e as escolas estão a promover ensino à distância, porém não se sinta pressionado a replicar em casa exatamente o que a escola e a terapia fazem. Esta também pode ser uma oportunidade para aprendermos e crescermos juntos, e descobrir novas formas de aprender.

MÉDICO DE REFERÊNCIA

Telefone para o médico de referência (Pediatra, Pedopsiquiatra, Médico de Família, etc.). Se seu filho tiver uma condição médica crónica ou aguda, o seu médico pode orientar e ajudá-lo a perceber como pode aceder aos serviços, medicamentos, etc.



ESTRATÉGIAS PARA ALIVIAR O STRESS: CUIDAR

MANTENHA-SE LIGADO AOS OUTROS ...VIRTUALMENTE

Mantenha laços sociais com as pessoas de quem gosta, planeie horários para ligar para familiares e amigos, e utilize o e-mail, mensagens de texto e/ou áudio, e vídeo-chamada para se manter em contacto.

SEJA BONDOSO CONSIGO MESMO

Estar permanentemente “ligado” pode ser muito cansativo, e os momentos de pausa podem ser mais difíceis de encontrar nesta altura. Concentre-se no que o ajuda a sentir-se bem e recuperado e “dê um tempo ao seu tempo”.

PROCURE AJUDA

As organizações e os grupos de apoio a pessoas com deficiência ou com condições específicas podem fornecer informações úteis, apoio social e reduzir sentimentos de estigma e discriminação. Entre em contacto com as organizações locais para saber se existem grupos de suporte virtuais.

ESTEJA PREPARADO

“E se eu ficar doente? Quem cuidará do meu filho?” Embora seja difícil de considerar, estabeleça um plano de cuidados para seu filho e/ou outros membros da família, caso fique doente. Faça um plano escrito e mantenha-se em contacto com as Instituições de ajuda e apoio.



ESTRATÉGIAS PARA ALIVIAR O STRESS: TRANQUILIZAR

“FAÇA” A CALMA

A necessidade de ter comportamentos que promovam a calma são, agora, especialmente importantes; pode colocar em prática algumas das atividades que deixamos no final.

CRIE (NOVAS) ROTINAS

Se as rotinas que existiam foram interrompidas, crie novas rotinas para o seu filho. Isso pode ajudá-lo a sentir-se mais seguro e entender o que é esperado dele. Aproveite para introduzir novos comportamentos (lavar as mãos, tossir para o antebraço, comportamentos de distanciamento social).

MOSTRE EMPATIA

Nesta altura o seu filho pode não ter o equipamento necessário para fazer as aprendizagens, e comunicar com o mundo (computador, ecrã tátil, etc.), o que pode levar a dificuldades e sofrimento adicionais. Valide seus sentimentos e fale com o terapeuta de referência e com outras famílias em situações semelhantes

AMOR, AMOR, AMOR, E MAIS AMOR

As crianças com deficiência podem sentir que eles e/ou suas necessidades de cuidados são muito custosos para os pais. Lembre seu filho de que o Ama incondicionalmente e gosta de passar tempo com ele.

SENTIMENTOS

Dê ao seu filho oportunidades para falar sobre sentimentos de isolamento e ajude-o a interagir com outras pessoas por meio de mensagens de texto, mensagens de áudio, telefonemas e chamadas por vídeo e outras plataformas virtuais.,



Gestão de Tempo em Teletrabalho

Trabalho

- Mantenha as suas horas de trabalho e os objetivos do dia;
- Prepare-se de manhã como se fosse sair de casa (Tire o pijama e vista-se como se fosse mesmo trabalhar);
- Respeite o seu tempo, tanto para o almoço como para a família não se esquecendo de fazer pausas durante o trabalho;

Pausas

- Apanhe um pouco de ar e se estiver num dia difícil fique sozinho durante 5 minutos;
- Oiça musica, enquanto canta permita o seu envolvimento e a possibilidade de exprimir emoções e sentimentos;
- Esteja próximo de pessoas que considere bem humoradas, observe como lidam com as situações difíceis e como desconstroem a realidade;



GESTÃO DE TEMPO EM TELETRABALHO - DESPORTO

- ✓ Tomar decisões quando estamos sob pressão, como quando estamos em teletrabalho, pode ser muito difícil, porém adultos mais ativos tendem a ter menores taxas de stress em comparação com os menos ativos;
- ✓ Além de ter um impacto significativo no combate à ansiedade e depressão, praticar exercício permite também melhorar a sua autoestima, sendo esta um indicador chave do bem-estar mental;
- ✓ Pessoas com melhor autoestima lidam melhor com o stress e têm melhor relacionamento com os outros.
- ✓ **Faça exercício ... sempre que conseguir, e como conseguir. Todos os momentos importam!**



**SE A SUA FAMÍLIA PRECISA
DE AJUDA, PROCURE
RECURSOS DA COMUNIDADE
LOCAL, E CONTACTE O
PSICÓLOGO DO CRI.**

OBRIGADO!



Equipa de Psicólogos do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) e Serviço de Intervenção e Apoio à Criança (SIAC)

Denise Silva: denise.silva@cercitop.org – AE Monte da Lua e AE Visconde de Juromenha

Nelson Valente: nelson.valente@cercitop.org – AE de Casal de Cambra

Patrícia Marques: patricia.marques@cercitop.org – AE de Lapiás

Stephanie Afonso: psi.cm@cercitop.org – AE de Algueirão + AE alto dos Moinhos + AE Alfredo da Silva + CAO Casal da Mata

Susana Fernandes: susana.fernandes@cercitop.org – AE Ruy Belo + SIAC – Serviço de Intervenção e Apoio à Criança

Valter Ferreira: valter.ferreira@cercitop.org – AE Leal da Câmara + AE D. Carlos I + CAO Mem Martins

