

# “RECORDAR”: Como sobreviver à Pandemia com suas crianças!

Hesham Hamoda, MD, MPH  
Psiquiatra, Boston Children's Hospital  
Professor Assistente, Harvard Medical School

Versão em Português  
Tradução e Edição:  
Fellipe Matos Melo Campos e Flávio Dias Silva



Com os casos da pandemia COVID-19 sendo reportados pela OMS em 135 países (com provável expansão adiante), as vidas de milhões de crianças no mundo foram impactadas.

Você está se sentindo sobrecarregado(a) pelas notícias? Você não está sozinho(a)! Aqui temos meios fáceis pelos quais os pais e cuidadores podem dar suporte para crianças durante esses tempos difíceis, usando o mnemônico “RECORDAR” (*REMEMBER*).

1. **R:** Reassegurar – atenha-se aos fatos, mas lembre-os de que você estará lá por eles e para mantê-los seguros. Felizmente, as informações atuais trazem que crianças têm baixa probabilidade de desenvolver a [forma grave da doença](#), caso infectadas, e que ainda não houve fatalidades nessa faixa etária.
2. **E:** Empoderar – Eles têm agora a oportunidade de aprender valores, como cuidar de outros e pensar na comunidade. Faça-os enviar mensagens de agradecimento para profissionais de saúde que estão na linha de frente, fazer doações, ligar ou enviar mensagens de texto para os vizinhos idosos para checar como eles estão.
3. **C:** Calma: procure se acalmar antes de tudo! As crianças tendem a imitar o que você fizer, e não o que disser. Cuidar de si mesmo(a) é importante para poder [manejar seu estresse](#) e, conseqüentemente, o delas.
4. **O:** Otimizar – essa pode ser uma oportunidade de passar mais tempo com sua família em casa! Otimizar e organizar o tempo livre para mantê-los ocupados, com jogos de tabuleiro, ver filmes ou cozinhar juntos, ou quem sabe improvisar uma discoteca em casa para se manterem ativos?



5. **R:** Regular – regular as emoções: dê-lhes oportunidade de perguntar, debater sobre seus sentimentos sobre a pandemia e como esta pode afetá-los. Isso é mais importante por eles estarem isolados dos amigos e das suas rotinas habituais devido ao fechamento das escolas. Você não precisa ter uma resposta para todas as perguntas, mas só em estar ali para ouvi-los já é um bom começo. Essa pode ser uma oportunidade de ensiná-los técnicas de relaxamento, como [técnicas respiratórias](#) e a [meditação](#).
6. **D:** Diminuir – diminuir a exposição à mídia, pois esta pode ser exaustiva para crianças e nem sempre traz informações acuradas.
7. **A:** Aprendizagem – essa pode ser uma oportunidade de aprender sobre higiene pessoal, como a [lavagem das mãos](#) e cuidados ao tossir. Pode ser uma chance de fazê-los se interessar pela ciência, por profissões de saúde ou afins, como “já pensou como pode ser legal para um(a) cientista descobrir a vacina dessa doença?”, ou “que trabalho incrível os(as) enfermeiros(as) fazem ao cuidar dos doentes!”, ou mesmo “você tem ideia da importância dos trabalhadores de limpeza para nos manter salvos esses dias?”.
8. **R:** Rotinas – mantenha rotinas o máximo que puder. Coisas como jantares em família, ler histórias antes da cama, filmes em casa, etc. Não se esqueça de mantê-los fazendo exercícios físicos em casa e uma hidratação regular. Procure tomar um ar fresco em casa, até mesmo no quintal, se puder!



#### Referências e Recursos Adicionais:

[https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2003717?query=featured\\_home&fbclid=IwAR37-IyRumqADCmem0qBkHyrp7Msl46KccjQyesmMN-uVnxuHh4fld3r8hk](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2003717?query=featured_home&fbclid=IwAR37-IyRumqADCmem0qBkHyrp7Msl46KccjQyesmMN-uVnxuHh4fld3r8hk)

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html?fbclid=IwAR30wzT-N\\_vdHkOdZIWYHzCiItvweTQS5YJK6razWphkL3NazMq\\_YenZqo](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html?fbclid=IwAR30wzT-N_vdHkOdZIWYHzCiItvweTQS5YJK6razWphkL3NazMq_YenZqo)

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html)

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=teaching-kids-to-wash-their-hands-1-972>

<https://www.sctv.org/stories/health/2020/talking-kids-about-coronavirus-covid-19>