



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Coronavírus, crianças e sinais de estresse



A atual pandemia de coronavírus pode causar estresse e sintomas de ansiedade em seu filho.

A maioria das crianças terá sintomas leves ou intermitentes, como dias ou horários em que comem menos, têm dificuldade para dormir, parecem estar mais irritáveis ou expressam mais preocupações. No entanto, algumas crianças podem ter dificuldade em se ajustar às mudanças que todos estamos vivendo devido à pandemia e podem precisar de mais apoio para lidar com a situação.

Sinais de que seu filho pode precisar de mais apoio

É importante que os pais estejam atentos aos comportamentos que os filhos apresentam quando estão estressados ou ansiosos. Esses sinais podem indicar que a criança precisa de mais apoio para controlar seus sentimentos. Além disso, é importante monitorar a intensidade dos sintomas e a frequência com que ocorrem.

Os pais devem estar atentos a:

Mudanças nos padrões de sono. Se dormir mais ou menos se tornar um padrão, isso pode ser um sinal de estresse.

As crianças podem ter dificuldade em adormecer ou podem acordar a meio da noite e não conseguem dormir novamente. As crianças mais novas podem começar a evitar as rotinas da hora de dormir ou procurar os pais no meio da noite. Outras crianças podem começar a dormir mais. Crianças pequenas que não fazem xixi na cama há muito tempo podem voltar a fazer isso.

Mudanças nos padrões de alimentação. Comer menos ou comer mais também pode indicar que a criança está ansiosa ou estressada. As crianças podem dizer que não estão com fome e começar a pular refeições ou comer menores quantidades. Outras crianças podem começar a pedir para comer com mais frequência, comer quantidades maiores e dizer que estão com fome o tempo todo, mesmo depois de comer.

Aumento de dores. É comum que as crianças tenham dor de cabeça, estômago embrulhado e outras dores quando estão estressadas e ansiosas. Se elas sentem dores com frequência, e essas dores estão interferindo na participação da criança nas rotinas diárias ou em suas atividades favoritas, isto é um sinal de que seu filho pode precisar de mais apoio.

Maior foco no seu corpo, procurando sinais de doenças. É comum ficarmos mais atentos às sensações físicas quando estamos preocupados com a possibilidade de ficarmos doentes. No entanto, se seu filho começar a procurar ser frequentemente reassegurado de sua saúde, isso pode ser uma bandeira vermelha. Os exemplos

incluem pedir para medir a temperatura com frequência, perguntar se eles parecem doentes ou passar grande parte do dia verificando os sintomas e avaliando se eles podem estar doentes.

Mudanças de humor e comportamento. Essas mudanças podem variar muito; portanto, se seu filho lhe parecer mal-humorado por alguns dias, pergunte como ele está se sentindo. Preste atenção a choro frequente, tristeza, irritabilidade, raiva e medo, e também a um aumento de respostas agressivas e sempre “do contrário”, além de discussões frequentes. As crianças também podem demonstrar menos interesse em se divertir ou em participar de suas atividades favoritas.

Aumento de apegação/dificuldade de separação. Se as crianças demonstrarem sofrimento intenso e prolongado ao se separarem de seus pais, não conseguirem ir dormir em seus próprios quartos ou cama à noite, ou não conseguirem suportar que os pais fiquem fora de suas vistas ou em outro cômodo, isto é um sinal de que podem estar tendo dificuldades com suas emoções.

Retraimento/isolamento. Muitas crianças respondem ao estresse retraindo-se. Repare se seu filho está começando a ficar mais tempo no quarto e se está se recusando a fazer as atividades diárias com a família, especialmente as atividades de que gosta. A criança pode ficar mais quieta. Tudo isso pode ser uma dica para os pais.

Dificuldade de concentração. Frequentemente, nos distraímos com facilidade quando estamos preocupados. Se as preocupações e fatores estressantes estão distraindo seu filho a ponto de ele não conseguir mais terminar as tarefas escolares ou acabar de assistir um filme inteiro ou um programa de televisão predileto, apoio adicional pode ser algo benéfico para ele.

Aumento das preocupações/não conseguir de se concentrar. É natural que seu filho expresse preocupação com a pandemia de coronavírus. No entanto, se seu filho passa uma grande parte do dia falando sobre essas preocupações ou acha difícil parar de falar constantemente sobre elas, ele está enviando um sinal de que pode precisar de apoio para trabalhar seus sentimentos.

Como obter ajuda

O *Kids' Link RI* pelo telefone 1-855-543-5465 (KID LINK) é um serviço de triagem de saúde comportamental pediátrica e rede de indicações que pode ajudar os pais a acessar tratamentos para seus filhos.

O *BH Link*, pelo telefone 401-404-5465, permite que todos os residentes Rhode Island de 18 anos ou mais que estão passando por crises de saúde mental e uso de substâncias recebam os serviços apropriados de que precisam o mais rapidamente possível.