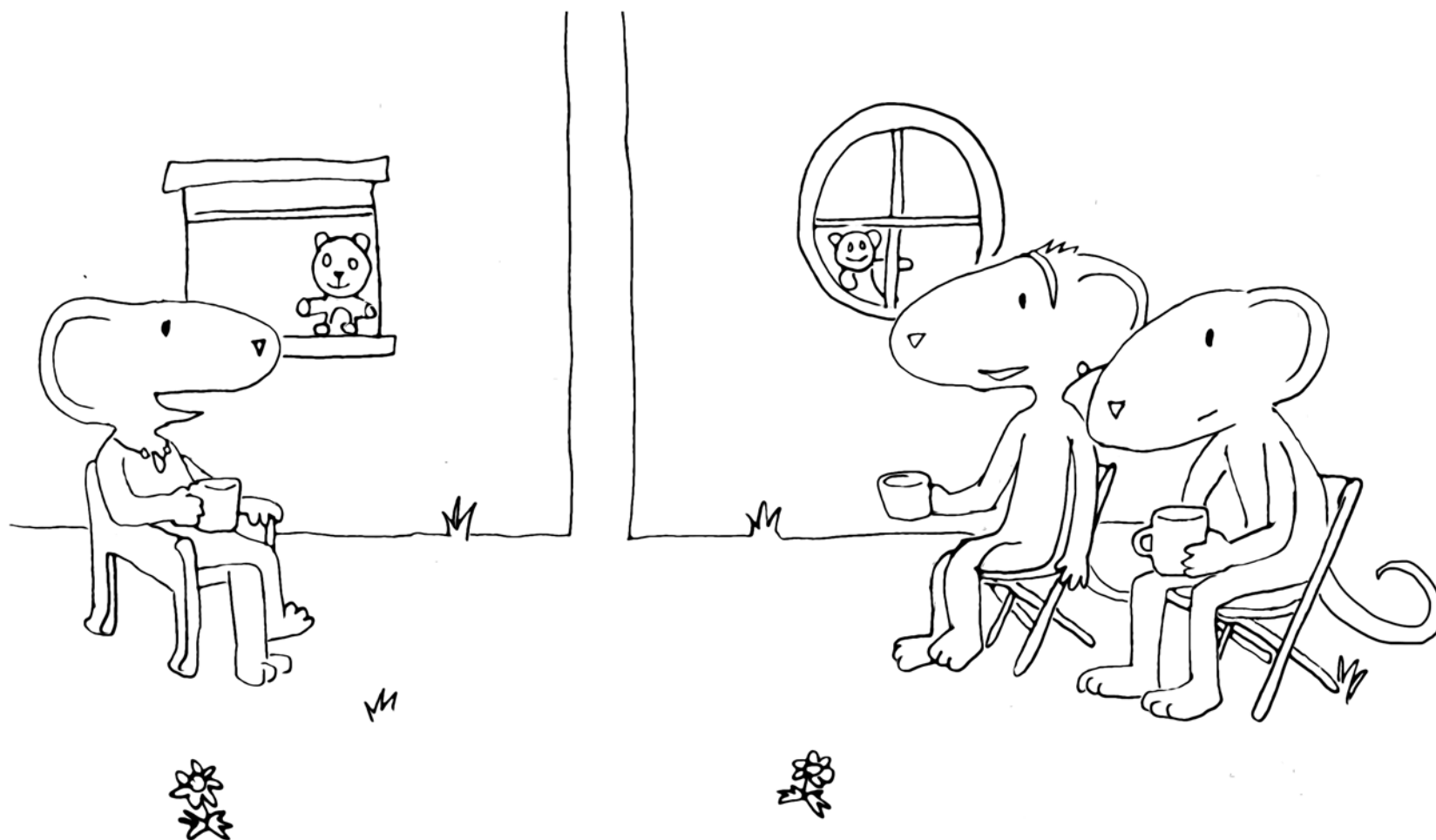


# No combate ao Grande Vírus

## Guia para Pais

Um folheto complementar à história  
No Combate ao Grande Vírus:  
Trinka, João e a Comunidade trabalham juntos!



## Guia para pais

O objetivo da história é ajudar as crianças a lidar com os seus medos e preocupações relacionados com a COVID-19. Como a história mostra, pode ajudar o seu filho(a), fazendo-o sentir que é amado e partilhando o que está a ser feito para manter a família segura e feliz.

### Formas para utilizar esta história

1. Conheça e veja o conteúdo do livro
  - Decida se existem páginas que prefere não abordar com o seu filho(a)
  - O livro descreve muitas experiências diferentes relacionadas com a pandemia da COVID-19. Dependendo da idade e etapa de desenvolvimento do seu filho(a), pode optar por limitar a exposição a experiências que ele não conhece.
  - No entanto, incluir todas as páginas pode ajudar o seu filho(a) a ter empatia pelos outros.
2. Consulte o folheto complementar *As perguntas da Trinkka e do João*
  - O folheto inclui perguntas que o seu filho(a) pode ter sobre o vírus ou mudanças que possam ocorrer na sua comunidade.
  - Veja as páginas e decida quais serão usadas com o seu filho(a).
  - Pode ler este folheto como uma história independente ou incluí-lo como parte desta história (páginas 6 e 7).
3. Leia e converse sobre este livro com o seu filho(a).
  - Durante a leitura deixe-se guiar pelo que desperta interesse ao seu filho(a)
  - Algumas crianças podem querer parar e conversar sobre o que está na página. Permita. É assim que elas começarão a partilhar as suas experiências, como se sentem e o que recordam.
  - Algumas crianças podem ficar preocupadas ou assustadas ao ler o livro e precisam de fazer uma pausa. Tudo bem.
4. Use-o como um livro para colorir.
  - Pintar é divertido e relaxante, permite que as crianças avancem ao seu próprio ritmo e dá-lhes algo para fazer.
  - Pode desenhar a máscara de proteção (consulte o folheto para obter instruções).
  - As crianças podem usar cores diferentes para sentimentos diferentes. Por exemplo, quando a Trinkka, o João (ou os seus pais) estão com raiva, eles podem pintar a imagem de vermelho. Quando estão tristes, podem pintar a imagem de azul. Quando estão assustados ou preocupados, podem escolher uma cor para o medo e pintar essas páginas com essa cor. Isto ajudará o seu filho(a) a começar a pensar em sentimentos diferentes.
  - Quando as crianças estão a pintar, geralmente começam a falar sobre o que pensam.
  - Algumas crianças podem querer riscar em determinadas páginas para mostrar o quão zangadas estão ou o quanto não querem que isso aconteça. Esta é uma maneira de manifestar os sentimentos.
    - Elas podem estar zangadas com o vírus e usar uma página do folheto *As perguntas da Trinkka e do João* para mostrar como estão zangadas com o vírus.
    - Elas podem ficar irritadas pelo facto do parque infantil estar fechado ou por pessoas da família estarem zangadas e usarem essas páginas para expressar os seus sentimentos.
5. Use a história para falar sobre as experiências da sua família, durante a pandemia da COVID-19.
  - As coisas boas que está a fazer em família
  - Bons momentos que está a ter em família
  - Alguns dos desafios que está a enfrentar
  - Maneiras de apoiar a sua comunidade
  - Como a sua comunidade a está a apoiar

Pode dizer algo como "É bom fazer uma pausa. Podemos continuar quando quiseres".

6. Histórias são importantes para crianças pequenas. Ajudam-nas a entender o que está a acontecer.
7. As histórias podem abrir portas para conversas difíceis, mas importantes.
  - Quando ler a história ao seu filho(a), ele saberá que não há problema em falar sobre o que está a acontecer e em fazer perguntas.
  - Quando o seu filho(a) faz perguntas, responda com palavras simples.
  - Muitas famílias enfrentam muito stresse relacionado com a COVID-19, incluindo stresse económico, stresse por estar em confinamento e por prestar apoio constante aos filho(a)s, enquanto tentam trabalhar. Se o seu filho(a) perceber que está zangado ou com raiva, fale sobre isso depois de ter tido oportunidade para respirar e sentir-se mais calmo. Não há problema em admitir que estava zangado, assustado ou aborrecido. Ajude o seu filho(a) a ver que está melhor agora, que é forte e que fará tudo o possível para manter a sua família segura. Além disto, lembre-se de fazer pausas durante este período stressante como estratégia de autocuidado.
  - Ao conversar consigo, o seu filho(a) pode partilhar sentimentos difíceis. Quando as crianças podem conversar e não precisam de expressar os seus sentimentos através do comportamento, geralmente o comportamento melhora.
  - Para ajudar o seu filho(a) a conversar, pergunte-lhe o que é que a Trinka e o João estão a passar/sentir ou o que é que lhe lembra e se alguma vez se sentiu da mesma maneira. Partilhe que também se preocupa e esteja aberto para responder a perguntas.
  - Às vezes, quando as crianças não estão confortáveis ou preparadas para falar sobre os seus próprios sentimentos, elas expressam-se, falando sobre como as personagens da história se sentiram ou se comportaram. Se notou semelhanças entre os sentimentos e comportamentos da Trinka e do João com os do seu filho(a), pode direcionar a conversa para essas partes da história. Por exemplo:
    - O João está zangado com o pai porque não entende que não pode voltar para a escola. As crianças pequenas, geralmente, ficam zangadas com os pais quando as rotinas mudam. Elas também podem comportar-se mal, o que as faz sentir mal consigo mesmas. É importante que os seus pais entendam que o João sente falta dos seus amigos e professores e também que o stresse de estar em casa/confinado se acumula no seu corpo. Assim como os pais do João, pode ajudar a identificar estratégias para o seu filho(a) lidar com essa frustração, incluindo identificar e nomear sentimentos, exercitar-se, fazer exercícios respiratórios e ser confortado por si.
    - Durante estes tempos difíceis, a Trinka ficou mais agarrada aos pais. É difícil para as crianças pequenas verem tantas mudanças na rotina de casa e na comunidade. Quando crianças pequenas veem adultos a ficar preocupados, elas também se preocupam. Embora a Trinka seja segura e saudável, ela pode preocupar-se com o que pode acontecer no futuro, principalmente depois de saber que as pessoas da comunidade estão a ficar doentes. A tranquilidade da sua mãe, fornecendo uma rotina que inclui atividades especiais, esclarecendo as regras e tendo paciência extra, ajudou a Trinka a sentir-se melhor.
    - Até o Cal, o irmão mais novo, pode ser afetado pelas mudanças na rotina da família ou pela reação dos membros da família a diferentes situações. Medo e preocupação são contagiantes, mas, felizmente, a calma e o riso também o são.
8. Se os seus filho(a)s parecem preocupados ou tristes, falar sobre os sentimentos do João, da Trinka, do Cal ou mesmo do Juju pode ajudá-los a começar a falar sobre os seus próprios sentimentos.
9. Use a história para iniciar (ou continuar) a conversa com o seu filho(a) sobre o vírus. Lembre-se que o folheto *As Perguntas da Trinka e do João* pode ajudar a orientar esta conversa.

## Pontos-chave a lembrar

- Vamos lidar com mudanças nas nossas rotinas e com incertezas por um longo período de tempo. Tente ser paciente consigo e com a sua família.
- Ajude a sua família a criar uma nova rotina, durante a pandemia. Além da hora da refeição e da hora de dormir, a sua rotina pode incluir momentos de aprendizagem e de brincadeiras e atividades familiares. Certifique-se que também inclui um tempo calmo e silencioso para cada membro da família.
- As crianças pequenas, geralmente, não conseguem dizer-nos a sua percepção sobre o que está a acontecer. Elas mostram a sua preocupação através do seu comportamento. A Trinka quer colinho. O João tira o brinquedo ao irmão e bate com a porta. Algumas crianças têm dores de barriga.
- As crianças reagem de formas diferentes. A Trinka está preocupada e fica mais agarrada aos pais. O João está preocupado e acaba por reagir reage.
- Embora as crianças precisem de se separar dos seus amigos por um tempo, ajude-as a encontrar outras formas de manter as ligações. A Trinka fez um cheesecake para o João. O João deixou uma mensagem no passeio para a Trinka.
- As crianças pequenas podem ter um medo extra pela segurança dos pais. O João e o Cal precisavam de se assegurar que a mãe se estava a proteger. O pai precisava de esclarecer perguntas adicionais que eles tinham sobre o motivo da mãe ter de sair de casa.
- Se ocorrerem alterações no seu horário, informe os seus filho(a)s do porquê e como podem manter o contacto consigo. O João e o Cal precisavam saber que a mãe poderia ficar longe de casa, mas eles podiam conversar com ela por videochamada.
- Na história, os pais ficam zangados e frustrados com o comportamento dos filho(a)s, mas tentam entender porque é que se estavam a comportar daquela maneira.
- Os pais também ficaram zangados um com o outro, o que aumentou a preocupação dos filho(a)s. Cuidem do vosso bem estar e encontrem maneiras de dar espaço um ao outro, e, se possível, estratégias para resolver os conflitos sem a presença dos vossos filho(a)s.
- Lembre-se de que as crianças estão sempre a aprender, não apenas o ABC, mas também sobre sentimentos e relacionamentos. Quando ficam irritados ou quando nos veem zangados, estão a aprender sobre a raiva. Que coisas nos irritam? O que fazemos quando estamos com raiva? Como reparamos relacionamentos, após momentos de conflito? Pense no que gostaria que eles aprendessem sobre a raiva. Às vezes, como pais, ajudamos os nossos filho(a)s a aprender coisas diferentes daquilo que aprendemos quando éramos mais jovens.
- Mesmo quando as crianças estão assustadas, com raiva ou tristes, não é aceitável que elas se comportem de forma agressiva - estabelecer limites para seus filho(a)s ajudá-los-á a sentirem-se seguros.
- Crianças pequenas fazem as mesmas perguntas repetidamente. Isto não acontece porque elas esquecem o que lhes disse, mas porque essa é a maneira delas aprenderem e entenderem o que está a acontecer. Elas precisam que responda, repetidamente, as mesmas perguntas da maneira mais paciente e meiga possível.
- As crianças perderão rituais familiares, durante estes períodos de incerteza (por exemplo, festas de finalistas, temporadas desportivas incompletas, festas de aniversário canceladas). Reconheça as frustrações dos seus filho(a)s e tente, mais tarde ou de uma maneira diferente, recuperar a oportunidade perdida. No aniversário da Trinka, a sua família desejou feliz aniversário por vídeo e o João pela janela, mas teve o seu bolo favorito.
- Converse com os seus filho(a)s sobre as diferentes maneiras como a comunidade começa a reabrir. Fale sobre quando as escolas recomeçarem, quando puderem brincar nos parques infantis ou ter brincadeiras novamente. Os seus filho(a)s podem ter perguntas adicionais sobre a segurança, durante cada uma dessas etapas. Certifique-se que os ajuda a entender o porquê dessas atividades, agora, já serem seguras.

- Ajude os seus filho(a)s a conhecer as pessoas que ajudam a comunidade e os seus diferentes papéis. Agradecer a essas pessoas pode inspirar as crianças a querer ajudar outras pessoas no futuro. Agradeça também aos seus filho(a)s pela maneira como ajudaram outras pessoas.

### **Pensando no seu filho(a)**

- O seu filho(a) agiu de maneira diferente desde a pandemia?
- O que preocupa o seu filho(a)?
- Como sabe quando o seu filho(a) está preocupado?
- Como tende o seu filho(a) a comportar-se, quando está stressado ou preocupado?
- O que pode fazer em conjunto com o seu filho(a) para ele se sentir melhor?

### **Estratégias e sugestões para ajudar o seu filho(a)**

- Ajude os seus filho(a)s a conversar consigo sobre o que está a acontecer. Corrija qualquer informação imprecisa ou mal-entendidos que possam existir.
- Ajude os seus filho(a)s a identificar sentimentos que possam estar a sentir e diga-lhes que é aceitável sentirem-se assim. O poster da Trinka e do João pode ajudar. Pode descarregar uma cópia gratuita no site: <https://piploproductions.com>.
- Ajude os seus filho(a)s a sentirem-se seguros. Concentre-se na segurança psicológica (como os seus filho(a)s se sentem) e na segurança física real (quantas pessoas estão doentes na sua comunidade, como evito que a minha família fique doente). Discuta o que a sua família está a fazer, para manter todos bem (por exemplo, lavar as mãos, limpar as compras, usar máscara, ficar em casa).
- As crianças pequenas sentem-se seguras quando as tranquiliza.
- As crianças sentem-se seguras quando têm rotinas previsíveis (refeições regulares, horários e regras consistentes) e sabem o que acontecerá a seguir.
- Limite a exposição dos seus filho(a)s à informação dos media sobre a COVID-19.

- Distraia os seus filho(a)s com atividades diferentes para os manter ocupados, para ajudar a obter energia e para os acalmar.
- Ajude-os a permanecer em contacto com a família, amigos, professores e vizinhos.
- Se puder, ajude-os a fazer algo por alguém em necessidade (por exemplo, enviar um cartão, comprar mantimentos, fazer biscoitos). Ajudar os outros ajuda a que se sintam melhor.

### **Formas de se cuidar:**

- Os adultos lidam com muitos stressores - tentam educar e entreter as crianças, fazendo malabarismos com os seus próprios empregos, preocupando-se com finanças e mantendo todos em segurança. Pode estar com medo e sentir-se triste, zangado ou culpado por tudo o que está a acontecer.
- Faça várias respirações lentas para se acalmar. Inspire silenciosamente e expire lentamente (o dobro do tempo que inspira).
- Certifique-se que, em cada dia, encontra formas para cuidar de si. Pratique um bom descanso/sono, alimentação saudável e exercício. O que o ajuda a sentir-se calmo? O que lhe traz alegria? Encontre uma atividade prática para fazer todos os dias.
- Encontre maneiras de contactar com amigos, familiares e colegas de trabalho. Ajuda a ligar-se a outras pessoas na mesma situação e a aprender formas distintas para lidar com os problemas.
- Permita-se sentir triste e experienciar os diferentes sentimentos que esta pandemia pode trazer como consequências.
- Para grandes preocupações (por exemplo, desemprego), tente considerar pequenos passos para começar a lidar com esse problema. Por exemplo, solicitando o subsídio de desemprego, pesquisando programas comunitários de alimentos, entrando em contacto com a sua entidade empregadora, para determinar a viabilidade de ser recontratado).

- Mantenha-se informado, mas limite a informação da comunicação social sobre a COVID-19.
- Seja paciente e autocompassivo, pois talvez não seja o melhor pai/ mãe no momento, o mais eficiente, ou consiga fazer tudo da sua lista.

### Recursos adicionais

- [NCTSN.org](https://www.nctsn.org/): informações sobre crianças, desastres, emergências de saúde pública e trauma.
- [Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease \(COVID-19\)](#) (inglês/espanhol).
- [Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief related to COVID-19](#)
- [Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief related to COVID-19](#)
- [Coping in Hard Times: Fact Sheet for Parents](#)
- [Piploproductions.com](https://www.piploproductions.com/): histórias para ajudar as famílias a recuperarem, incluindo *Uma vez que eu estava com muito medo, você não estava comigo* (para famílias que sofreram separações difíceis) e *Holdin Pott*, para ajudar as famílias a falar sobre sentimentos.
- Rua Sésamo: [Caring for Each Other](#) e [Sesame Street in Communities](#) tem dicas, atividades e outras ferramentas para ajudar toda a família com as incertezas das emergências de saúde (inglês/espanhol).
- Zero a três: [Tips for Families: Coronavirus](#) possui informações para famílias com crianças pequenas.
- [Zero to Thrive](#): recursos e informações da COVID-19 para famílias e profissionais.
- [My COVID-19 Time Capsule](#)- um livro de atividades.
- [PBS Kids](#):: possui atividades divertidas e criativas para as crianças.
- [PBS Kids](#): Faça o download de um aplicativo de bem-estar (por exemplo, Headspace, Calm, Simple Habit).

### A nossa Equipa:



**Chandra Ghosh Ippen, Ph.D.** é autora de livros infantis e diretora associada [do Programa de Pesquisa em Trauma da Criança](#) da Universidade da Califórnia, São Francisco, onde dirige a divulgação e implementação da [Psicoterapia dos Pais e Filhos](#), um tratamento baseado em evidências para crianças pequenas e famílias que sofreram trauma. A Chandra tem uma missão vitalícia: confeccionar 1000 tartes e uma tarte em todos os 50 Estados.



**Erich Ippen, M.S.** é o artista residente da [Piplo Productions](#). Quando criança, sempre se interessou por desenhos animados e o design de personagens. Na sua carreira profissional, trabalha como artista de efeitos visuais na Lucas Film. É também cantor, compositor, produtor musical e membro fundador da banda de San Francisco, District 8.



**Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D.** é a diretora do programa de terrorismo e desastres do Centro Nacional de Stress Traumático Infantil da UCLA / Duke University. Apoia crianças, famílias e comunidades afetadas por vários tipos de desastres, incluindo furacões, tornados, terremotos, incêndios florestais e a pandemia da COVID-19. Bentley e Bailey também contribuem com muito apoio e abraços.