


CUIDADOS COM A SAÚDE DO ADOLESCENTE DURANTE A PANDEMIA



**CENTRO DE ATENÇÃO AO
ADOLESCENTE DE RESENDE**





**PREFEITURA
RESENDE**



Mudanças físicas, emocionais e sociais podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental. Por isso, a promoção do bem-estar psicológico durante a pandemia ajuda a lidar com a instabilidade. "Momentos de crise podem ser gatilhos para transtornos mentais". Muitas destas mudanças se iniciam na puberdade, e é importante reconhecer a ansiedade e os medos.



O confinamento social tem se mostrado um dos meios de impedir a propagação do **novo coronavírus**. Porém, ficar em casa impôs uma nova forma de viver e se relacionar, e o prolongamento e a incerteza do fim do isolamento podem gerar **ansiedade, angústia, tristeza e estresse**.





MAS O QUE OS PAIS E ADOLESCENTES PODEM FAZER DURANTE ESTE PERÍODO?

1

Planejar uma rotina, incluindo tarefas escolares e questões essenciais dentro de casa, mas também atividades que sejam prazerosas, como ouvir música, ler um livro (ter horários estipulados para cada tarefa);

2

Conversar abertamente sobre a doença, manter explicações básicas como higienização constante das mãos e o uso de máscaras ao seguir para atividades fora de casa;

3

Devido ao isolamento social, os adolescentes estão se deparando com uma convivência intensa e prolongada com os pais. A imposição de uma nova forma de relacionamento pode intensificar os conflitos que antes já existiam. Engajar o jovem nas atividades da casa, dividindo tarefas e mantendo diálogo aberto, pode ser uma ótima saída;

4

Compartilhar o dia a dia com amigos, por meio de redes sociais, videochamadas e aplicativos, pode ser uma boa alternativa para continuar cultivando o convívio;

5

Fique atento(a)! Alterações bruscas de comportamento e de sociabilidade são sinais de alerta. Excesso de irritabilidade, aumento da agressividade, intensificação do isolamento e mudanças dos padrões de sono e alimentares podem indicar instabilidade emocional e até depressão;

6

O adolescente precisa estar em alerta diante de suas emoções, sentimentos e oscilações comportamentais. Caso perceba o surgimento de pensamentos negativos, deve procurar ajuda da família e até de profissionais. O importante é entender que ele não está passando pelas dificuldades sozinho;

7

Use a tecnologia ao seu favor! Em contextos de isolamento social, seja ativo no uso da tecnologia, como um produtor de conteúdo. "Passar o dia todo na internet, na televisão ou nos dispositivos pessoais de forma despropositada, não é bom". Não seja simplesmente um receptor de informação, dê sentido ao uso da tecnologia também, explore mídias que você não costumava usar, como gravar uma mensagem em vídeo para amigos e familiares que também estão em isolamento. Quem sabe aprender a editar?! Existem muitos recursos na própria internet para ajudar você a usar a tecnologia a seu favor;

8

Concentre-se em você! Você estava querendo aprender como fazer algo novo, ler um novo livro ou passar algum tempo praticando um instrumento musical? Agora é a hora de fazer isso. Concentrar-se em si mesmo na busca por maneiras de usar seu tempo recém-encontrado, é uma opção produtiva de cuidar de sua saúde mental. "Fiz uma lista de todos os livros que quero ler e do que pretendo fazer". Lembre-se das coisas que você sempre quis fazer e nunca teve tempo.



FONTES

1) <https://www.unicef.org/brazil/historias/como-adolescentes-podem-protoger-sua-saude-mental-durante-o-surto-de-coronavirus>;

2) <https://jornal.usp.br/artigos/o-custo-da-pandemia-sobre-a-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes/>;

3) <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/por-que-a-covid-19-tambem-e-perigosa-para-criancas-e-adolescentes/>.