



# Todos em casa: cuidando de quem cuida das crianças em tempos de pandemia

Um material para mães, pais, familiares e  
cuidadoras/es de crianças



2020

Estamos vivendo uma situação muito diferente, da qual as únicas certezas que temos são:

**Precisamos nos proteger e proteger as outras pessoas**

**Não temos escolha sobre essa situação e**

**As crianças precisarão ficar em casa com a gente!**

Temos condições diferentes de **vivência** e **enfrentamento** e tudo isso pode gerar estresse, ansiedade, medo, angústia e sentimento de solidão, inclusive para as mães e/ou familiares ou cuidadoras/es de crianças, cujas rotinas foram interrompidas. Assim, seguem abaixo **10** sugestões para mães, pais, familiares e cuidadoras/es de crianças que podem ajudar a diminuir os sentimentos negativos que esse período tem trazido.\*

1

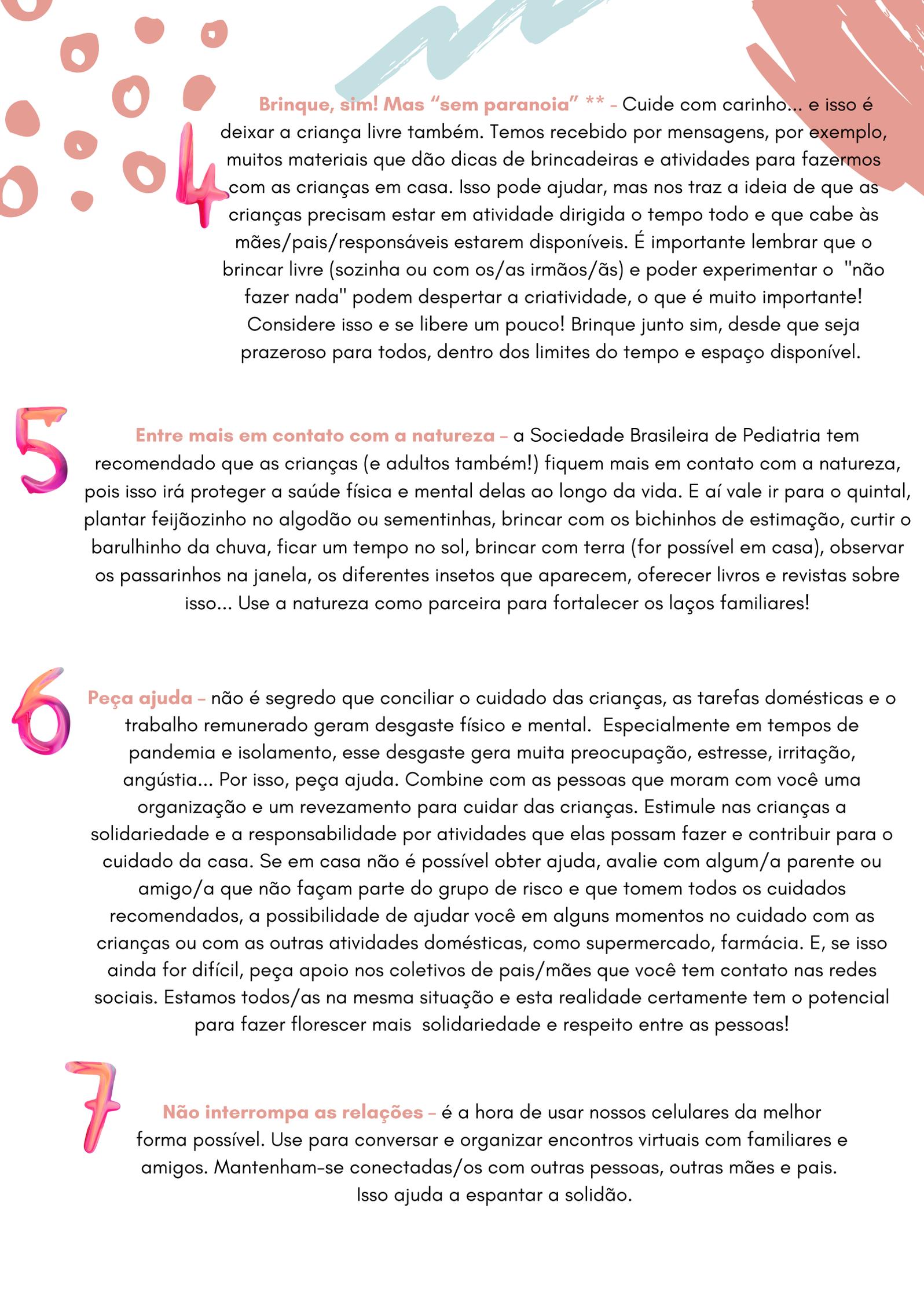
**Filtre as informações** - se informar é muito importante sim! Mas em tempo de Fake News, filtre o que chega até você! Você não precisa ver todas as notícias da TV ou vídeos das redes sociais. Isso gera muita ansiedade e um gasto de energia desnecessário para você. Escolha as fontes mais confiáveis de informação, como o Ministério da Saúde, e fique atenta/o aos canais oficiais de comunicação.

2

**Rotina** - sem ser radical, tente organizar uma rotina para você e crianças nesses dias/semanas que estarão em casa. As crianças gostam de rotina, isso protege e dá segurança a elas. Pode ser bom ter horário para comer, tomar banho, fazer as coisas da casa, estudar, trabalhar, brincar, assistir TV, mexer no celular, etc. Mas lembre-se, sem rigidez! Podemos quebrar essa rotina sempre que quisermos ou que for necessário!

3

**Tente não se cobrar** - estamos fazendo o melhor que podemos e o que está ao nosso alcance enquanto mães, pais e cuidadoras/es. Não existe um manual para isso (ainda mais em tempos de pandemia) que sirva para as diferentes famílias, culturas e formas de vida! Por isso, não se preocupe com o tempo de tela das crianças ou se estão comendo demais nesses dias. Seja gentil com você, é um momento novo para todas/os. Isso ajudará na sua relação com suas crianças e com você mesma/o. Ficará mais leve.



**Brinque, sim! Mas “sem paranoia” \*\*** - Cuide com carinho... e isso é deixar a criança livre também. Temos recebido por mensagens, por exemplo, muitos materiais que dão dicas de brincadeiras e atividades para fazermos com as crianças em casa. Isso pode ajudar, mas nos traz a ideia de que as crianças precisam estar em atividade dirigida o tempo todo e que cabe às mães/pais/responsáveis estarem disponíveis. É importante lembrar que o brincar livre (sozinha ou com os/as irmãos/ãs) e poder experimentar o "não fazer nada" podem despertar a criatividade, o que é muito importante! Considere isso e se libere um pouco! Brinque junto sim, desde que seja prazeroso para todos, dentro dos limites do tempo e espaço disponível.

**5** **Entre mais em contato com a natureza** - a Sociedade Brasileira de Pediatria tem recomendado que as crianças (e adultos também!) fiquem mais em contato com a natureza, pois isso irá proteger a saúde física e mental delas ao longo da vida. E aí vale ir para o quintal, plantar feijãozinho no algodão ou sementinhas, brincar com os bichinhos de estimação, curtir o barulhinho da chuva, ficar um tempo no sol, brincar com terra (for possível em casa), observar os passarinhos na janela, os diferentes insetos que aparecem, oferecer livros e revistas sobre isso... Use a natureza como parceira para fortalecer os laços familiares!

**6** **Peça ajuda** - não é segredo que conciliar o cuidado das crianças, as tarefas domésticas e o trabalho remunerado geram desgaste físico e mental. Especialmente em tempos de pandemia e isolamento, esse desgaste gera muita preocupação, estresse, irritação, angústia... Por isso, peça ajuda. Combine com as pessoas que moram com você uma organização e um revezamento para cuidar das crianças. Estimule nas crianças a solidariedade e a responsabilidade por atividades que elas possam fazer e contribuir para o cuidado da casa. Se em casa não é possível obter ajuda, avalie com algum/a parente ou amigo/a que não façam parte do grupo de risco e que tomem todos os cuidados recomendados, a possibilidade de ajudar você em alguns momentos no cuidado com as crianças ou com as outras atividades domésticas, como supermercado, farmácia. E, se isso ainda for difícil, peça apoio nos coletivos de pais/mães que você tem contato nas redes sociais. Estamos todos/as na mesma situação e esta realidade certamente tem o potencial para fazer florescer mais solidariedade e respeito entre as pessoas!

**7** **Não interrompa as relações** - é a hora de usar nossos celulares da melhor forma possível. Use para conversar e organizar encontros virtuais com familiares e amigos. Mantenham-se conectadas/os com outras pessoas, outras mães e pais. Isso ajuda a espantar a solidão.



**Aproveite o tempo com você** – se tiver com quem dividir as tarefas e cuidados com as crianças, busque por tempos de relaxamento e descanso. Vale fazer qualquer atividade que você goste e que te relaxe (respirar fundo, meditação, cozinhar, exercício físico, ler, assistir um filme ou programa de TV). Caso não tenha essa possibilidade, tente respirar, aproveitar o tempo do banho e se conectar com seu corpo por um tempo. É fato que ao entender que precisamos de cuidado, cumprimos melhor nossos papéis, especialmente o de mães/pais/cuidadores/as de crianças. Conseguimos estar mais inteiras/os e verdadeiras/os nas relações e atividades com elas.

9

**Considere as necessidades de Saúde Mental** – busque, sempre que possível ouvir as dúvidas e preocupações das crianças. É normal que elas tenham reações diferentes às quebras na rotina. Tente informá-las de maneira honesta e adequada à idade. Ofereça conforto, afeto, carinho e um espaço seguro.

### **E... reforçando!**

- Higienize as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel;
- Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Pratique a higiene respiratória: Isso significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou o lenço dobrado quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente;
- É muito importante a prática da higiene frequente, desinfetar objetos e lugares tocados com frequência, como celulares, brinquedos, maçanetas, corrimão... Até mesmo a forma de cumprimentar o outro deve mudar, evitando abraços, apertos de mãos e beijos no rosto. Essas são as maneiras mais importantes pelas quais as pessoas podem proteger a si e sua família de doenças como o Coronavírus;
- Em caso de gripe, recolham suas famílias. Permaneçam dentro de casa. O Ministério da Saúde orienta o tratamento com antitérmicos e analgésicos. Se os sintomas persistirem, procurem as Unidades Básicas de Saúde (postos de saúde) ao invés das Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e emergências dos hospitais;
- Só saia de casa em caso de extrema necessidade (como supermercado, farmácias) e adote todas as Medidas de Segurança e Controle\*\*\*. Importante: não leve a família inteira ao sair pra esses lugares. Escolha apenas uma pessoa/adulto para estas tarefas que se responsabilize por cuidar da própria higiene ao retornar.

10

\*Essas recomendações estão de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde, Ministério da Saúde do Brasil, Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e também com estudos e práticas sobre o ciclo de vida da infância e Saúde Mental Infantil, desenvolvidos pelo Laboratório de Saúde Mental do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos - UFSCar.

\*\* Trecho da canção "Cuida com Cuidado", do Palavra Cantada. Disponível em:  
[https://www.youtube.com/watch?v=IX\\_owISKMys](https://www.youtube.com/watch?v=IX_owISKMys)

\*\*\*Medidas de Segurança e Controle do coronavírus segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

## Referências:

**Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF:** <https://www.unicef.org/brazil/media/7386/file>

**Ministério da Saúde:** <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus> e <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#tratamento>

**Organização Mundial de Saúde:** <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

**Sociedade Brasileira de Pediatria:**

[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/manual\\_orientacao\\_sbp\\_cen\\_.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/manual_orientacao_sbp_cen_.pdf)

## Colaboradoras:

Maria Fernanda Barboza Cid  
Amanda Dourado Souza Akahosi Fernandes  
Danieli Amanda Gasparini  
Marina Speranza  
Mayara Soler Ramos Mazak

## Apoio:

