



Orientações para os pais e prestadores de cuidados sobre como apoiar crianças e jovens em termos de saúde mental e bem-estar durante a pandemia do coronavírus (COVID-19).

O que precisa de saber

A pandemia do coronavírus (COVID-19) está a afetar a vida de todos nós. Este será um período difícil para muitas crianças e jovens, independentemente da sua idade. O modo como cada criança ou jovem reage poderá variar consoante o caso. Alguns podem reagir imediatamente, outros não reagir de todo, enquanto outros poderão apresentar sinais de dificuldades mais tarde. É importante reconhecer que, na maior parte dos casos, estas são reações normais numa situação fora do normal.

O modo como uma criança ou jovem reage na sua situação individual poderá variar, consoante as suas características e circunstâncias individuais. Por exemplo, consoante a idade, estado físico ou mental, a forma como lida com o stress, experiências anteriores ou problemas pré-existentes de saúde mental ou física.

Durante este período, é importante prestar apoio e cuidar da saúde mental das crianças e jovens a seu cargo, para além da sua própria

saúde mental. Há muitas coisas que pode fazer, além de apoio adicional à sua disposição, se necessitar dele.

Contexto

Estas recomendações têm por objetivo ajudar os adultos a cuidar e promover a saúde mental e o bem-estar de crianças e jovens, incluindo os que têm necessidades adicionais e incapacidades, durante a pandemia da COVID-19. [\[nota de rodapé 1\]](#)

Pode consultar mais informações sobre [como impedir a propagação do coronavírus](#).

Cuidar da sua saúde

Além de pensar sobre as crianças e jovens ao seu cuidado, é também importante que [tome conta da sua própria saúde mental e bem-estar](#). Isso vai ajudá-lo(a) a si e às pessoas próximas de si. De certa forma, as crianças e jovens reagem ao que vêm nos adultos em seu redor. É quando os pais e prestadores de cuidados lidam com uma situação com calma e confiança, que dão o melhor apoio às crianças e jovens ao seu cuidado.

Promover a saúde mental e ajudar as crianças e jovens a lidar com a pandemia

As crianças e os jovens querem ter a garantia de que os seus pais e prestadores de cuidados os podem manter em segurança. Nem sempre será possível dar uma resposta a todas as perguntas que as crianças ou jovens tenham, ou mesmo lidar com todas as preocupações que tenham; por isso, concentre-se em ouvir e reconhecer os seus sentimentos para os ajudar a sentirem-se apoiados.

Há algumas atividades importantes que deve levar em consideração para apoiar a saúde mental e bem-estar das crianças ou jovens durante a pandemia, incluindo:

Esteja atento(a) a mudanças

As crianças e os jovens podem reagir ao stress de forma diferente. Os sinais de stress podem ser emocionais (por exemplo, podem estar

transtornados, aflitos, ansiosos, zangados, ou agitados), comportamentais (por exemplo, podem ficar mais apegados, isolar-se mais, ter dificuldade de concentração ou podem até fazer xixi na cama), ou físicos (por exemplo, podem ter dores de estômago ou de cabeça). Esteja atento(a) a quaisquer mudanças no seu comportamento e tenha em mente que estas mudanças nem sempre ocorrem em todo o lado (por exemplo, podem só ocorrer na escola ou em casa).

Reserve tempo para escutar

Crie um ambiente calmo e seguro onde as crianças ou jovens possam comunicar como se sentem sem serem julgados. Alguns jovens podem ter mais facilidade em falar enquanto estão a fazer algo juntos, tal como a jogar ou fazer exercício no parque, a passear, pintar ou durante outras atividades. Não terá sempre a resposta certa e normalmente é melhor ser honesto(a) e dizer “não sei” do que por mais pressão em si próprio(a) ou criar expectativas que não sejam realistas. Escute o que a criança ou jovem tem a dizer e reconheça as suas preocupações.

Lembre-se de lhes dizer que está disposto(a) a ajudar e dê-lhes ainda mais carinho e atenção, se precisarem. As crianças e jovens que têm dificuldade em comunicar o que sentem poderão depender de si para interpretar os seus sentimentos. Para mais informação, pode contactar a [linha de apoio *Young Minds Parents Helpline*](#). Também disponibilizam serviços de e-mail e *webchat* para os pais.

A [MindEd for families](#) é um recurso educativo online gratuito sobre a saúde mental de crianças e jovens concebido para todos os adultos, o qual pode ajudar os pais e cuidadores nestas circunstâncias excepcionais. A *Young Minds* também tem um recurso útil sobre como [“Começar uma conversa com o\(a\) seu\(sua\) filho\(a\)”](#).

Dar informações claras sobre a situação

Uma das melhores formas de o fazer é falar abertamente sobre o que se está a passar e dar respostas honestas sobre qualquer questão que as crianças tenham, usando palavras e explicações que possam compreender. Explique o que está a ser feito para as manter a elas e aos seus entes queridos em segurança, incluindo qualquer coisa que

elas possam fazer para ajudar, tal como lavar as mãos com frequência.

Há recursos para o(a) ajudar nestes momentos, incluindo o [Guia da Criança sobre Coronavírus \(Children's Guide to Coronavirus\)](#) da Comissão da Criança (*Children's Commissioner*), e a Comissão Permanente Inter-Agências (*Inter-Agency Standing Committee - IASC*) publicou um [livro de histórias criado por, e para, crianças de todo o mundo afetadas pela COVID-19](#).

Assegure-se de que usa fontes de informação fidedignas, tais como [GOV.UK](#) ou o [website do NHS](#) – a informação incorreta ou enganosa pode criar stress para a criança ou jovem ao seu cuidado.

Estar atento(a) às suas próprias reações

As crianças e jovens copiam frequentemente as reações emocionais dos adultos importantes nas suas vidas em quem confiam, por isso a forma como reage a situações é muito importante. Tente gerir as suas próprias emoções e manter-se calmo(a), falar calmamente com eles, e responder às suas perguntas com honestidade.

Apoie formas seguras de as crianças e jovens se manterem em contacto com os seus amigos

Se não for possível falarem com eles em pessoa, poderão entrar em contacto online, por telefone ou por chamada de vídeo. Há orientações disponíveis para os pais e cuidadores, para ajudar as crianças a [permanecer em segurança durante a pandemia da COVID-19](#).

Criar uma rotina nova

As mudanças nas nossas vidas causadas pela pandemia podem afetar as rotinas. Uma rotina dá às crianças e jovens uma maior sensação de segurança num contexto de incertezas, por isso se a sua rotina se tiver alterado, pense em como criar uma nova rotina, se possível.

Algumas ideias podem incluir:

- Fazer um plano diário ou semanal que inclua períodos para aprender, lazer (incluindo brincar, criatividade e hobbies) e relaxar. Pode ser útil criar um horário semanal que se possa visualizar.
- Se as crianças tiverem de ficar em casa sem ir à escola, pergunte aos professores o que pode fazer para apoiar a continuação da educação em casa. O Departamento da Educação (*Department for Education*) tem uma lista de [recursos online recomendados](#) para educação em casa.
- Acrescente atividades positivas que saiba que a criança ou jovem vai gostar e descubra ideias novas de atividades para fazer em casa, se for necessário. Tente promover um equilíbrio entre o tempo passado online e sem Internet. O [guia da Comissão da Criança \(Children's Commissioner\)](#) tem algumas sugestões sobre como evitar que fiquem aborrecidos.
- as crianças e os jovens precisam de se manter ativos durante 60 minutos por dia (de preferência), o que pode ser mais difícil quando passam períodos mais longos em casa. Se for seguro, planeie atividades ao ar livre ou consulte [Change4Life](#), onde pode encontrar ideias para jogos e atividades dentro de casa. A atividade física é boa para a nossa saúde física e mental.
- Dormir bem é importante para a saúde mental e física, por isso tente manter-se firme quanto às rotinas de acordar e ir para a cama. O NHS contém [dicas para um sono saudável para as crianças](#)
- Tente dar às crianças e jovens alternativas mais saudáveis a guloseimas como doces ou chocolates. Consulte algumas ideias em [Change4Life](#).

Limite o tempo que estão expostos aos meios de comunicação e fale com eles sobre o que viram e ouvirem

Tal como os adultos, as crianças e os jovens podem ficar ansiosos se virem relatos repetidos sobre a pandemia da COVID-19 nos meios de comunicação social. Negar-lhes o acesso às notícias também raramente ajuda, porque é provável que recebam informação de outras fontes, tais como online ou através de amigos. Evite desligar a televisão ou fechar páginas de internet quando as crianças ou jovens entrarem na sala. Isto pode levá-los a pensar que está a esconder coisas importantes ou poderá causar-lhes preocupação. Tente, em vez disso, limitar o tempo que as crianças e jovens estão expostos à

cobertura da pandemia nos meios de comunicação social. A *British Psychological Society* também publicou algumas recomendações úteis para os pais sobre como [gerir a incerteza](#).

Os jovens também vão receber informações dos amigos e das redes sociais. Converse com eles sobre o que se passa e pergunte-lhes o que ouvirem. Tente responder às suas perguntas com franqueza, mas transmita uma sensação de segurança quando puder.

Como as crianças e jovens de idades diferentes podem reagir

Todas as crianças e jovens são diferentes, mas há traços comuns na forma como as diferentes faixas etárias podem reagir a situações como a pandemia da COVID-19. A reação comum a situações de aflição acalma com o tempo para a maioria das crianças e jovens, embora possa voltar se virem ou ouvirem coisas que os lembrem do que aconteceu. Pode ser útil para ajudar a sua família compreender estas situações.

Para crianças até aos 2 anos de idade

Estes bebés podem ficar aflitos com mais facilidade. Podem chorar mais do que é normal e podem querer colo e carinhos mais vezes.

Para crianças entre os 3 e 6 anos de idade

As crianças em idade pré-escolar podem voltar a comportamentos que já ultrapassaram, tais como acidentes de casa de banho, fazer xixi na cama, ou ficar com medo de se separarem dos seus pais ou prestadores de cuidados. Podem também ter birras ou dificuldade em dormir.

Para crianças entre os 7 e 10 anos de idade

As crianças nesta faixa etária podem sentir-se tristes, zangadas, ou com medo. Os seus amigos podem partilhar informações falsas, mas os pais ou prestadores de cuidados podem corrigir esta desinformação. Estas crianças podem concentrar-se em pormenores da situação e podem querer conversar sobre isso constantemente, ou

podem não querer conversar sobre a situação de todo. Podem ter dificuldade de concentração.

Para os jovens pré-adolescentes e adolescentes

Alguns jovens nesta faixa etária reagem a preocupações com comportamentos indevidos, os quais podem incluir condução irresponsável, e uso de álcool e drogas. Outros podem ficar com medo de sair de casa e podem reduzir o tempo que passam com amigos. Podem sentir-se sufocados pelas suas emoções intensas e incapazes de falar sobre como se sentem. As suas emoções podem levar a um aumento das discussões e até lutas com irmãos, pais, prestadores de cuidados e outros adultos. Podem estar preocupados com a forma como o encerramento das escolas e o cancelamento dos exames os pode afetar.

Recomendações para grupos com necessidades adicionais de saúde mental ou com problemas específicos

Crianças e jovens atualmente a aceder aos serviços de saúde mental

Para as crianças e jovens com um problema de saúde mental pré-existente, as mudanças e incertezas causadas pela pandemia de COVID-19 podem trazer desafios especialmente difíceis. O aumento do stress pode levar a alterações comportamentais e das necessidades de saúde mental. Se não tiver a certeza de como ter acesso a apoio se eles precisarem de [ficar em casa em isolamento](#), considere a possibilidade de tomar estas medidas:

Fale com a sua equipa de saúde mental da criança ou jovem

Entre em contacto com a equipa para discutir as suas preocupações e saber como continuarão os cuidados da criança ou jovem. Atualize os planos de segurança e cuidados como combinado.

Procure saber como será mantido o apoio que a criança, jovem ou família recebe normalmente

Pergunte se as marcações que são normalmente presenciais serão agora realizadas por telefone, SMS ou online ou uma combinação

destes meios. Pergunte se o profissional de saúde pode disponibilizar apoio adicional se for necessário à criança ou jovem, incluindo como contactar o serviço se tiver preocupações entre consultas. Fale com o profissional de saúde sobre quais os planos disponíveis e o melhor modo de os comunicar à criança ou jovem se você, a criança ou jovem necessitar de [ficar em casa em isolamento](#).

Planeie como irá levantar os medicamentos da criança ou jovem

Poderá pedir novas receitas médicas por telefone ou online através de uma aplicação ou website, se o seu centro médico disponibilizar este serviço. Pergunte na sua farmácia se lhe podem entregar os seus medicamentos ou pense sobre a quem poderá pedir que os vá levantar. Pode consultar mais informações no website do NHS sobre como [levantar receitas médicas para outra pessoa](#) e [verificar se tem de pagar pelas receitas médicas](#)

Continue a pedir as suas receitas médicas nos prazos normais. Não necessita de pedir medicamentos para um período de tempo mais longo ou em quantidades maiores.

O seu médico de família (GP) pode converter a receita médica repetida numa receita fornecida ao abrigo do protocolo de receitas repetidas (*repeat dispensing arrangement*). Dessa forma poderá ir levantar os medicamentos à farmácia um certo número de vezes sem que seja necessário pedir uma nova receita ao médico.

Tenha cuidado ao comprar medicamentos online. Só deve comprar medicamentos de farmácias registadas. Pode verificar se uma farmácia é registada no [website do General Pharmaceutical Council](#).

Pense também nos preparativos a fazer para a criança ou jovem no caso de você ficar doente ou ter de se isolar; por exemplo, assegurar que um(a) parceiro(a), amigo(a), parente ou vizinho está ao corrente de informação importante, incluindo o plano de cuidados do menor, medicamentos e números de emergência.

Estabeleça como é que visitará ou se manterá em contacto com a criança ou jovem, se for internado numa unidade de saúde mental

Fale com os funcionários sobre a política da instituição relativa às visitas e acesso a tecnologias digitais e decida uma forma de se manter em contacto, especialmente se tiver que ficar em casa em isolamento. Pergunte à unidade hospitalar se pode participar virtualmente na consulta diária na enfermaria para se manter em contacto com a equipa de saúde mental da criança ou jovem. Se a situação na sua área local ou na unidade se alterar, ou se tiver de ficar em casa em isolamento, isso terá também afetará a possibilidade de a criança ou jovem poder vir passar tempo em casa. É importante conversar com a criança ou jovem sobre o que pode acontecer, para que o menor se sinta bem informado.

Perturbações no comportamento alimentar

As crianças e os jovens com uma perturbação no comportamento alimentar podem achar certos aspetos da situação atual especialmente difíceis. Por exemplo, a menor disponibilidade de certos alimentos, o isolamento social e as alterações significativas da sua rotina.

Se estiver, ou se a criança ou jovem estiver, preocupado com uma perturbação no comportamento alimentar, contacte a [equipa de perturbações no comportamento alimentar da sua comunidade local](#).

A maior parte das equipas de perturbações no comportamento alimentar promovem o acesso direto sem a necessidade de reencaminhamento do médico de família (GP). Estas equipas foram criadas para disponibilizar tratamento às pessoas que necessitam de intervenção precoce ou de cuidados mais urgentes, por isso não espere para pedir ajuda.

No caso de crianças ou jovens com [comportamento alimentar restritivo-evitante \(*avoidant restrictive food intake disorder* - ARFID\)](#), tome cuidado com problemas que podem surgir se:

Menor disponibilidade de alimentos específicos

Isso pode levar a que a criança ou jovem que tenha uma dieta limitada não possa obter os alimentos que come. Muitas crianças ou jovens preferem não comer a ter de comer outros alimentos, mas correm o risco de perda de peso ou deficiência nutricional adicional. #####As mudanças significativas na rotina da criança ou jovem – nos casos de ARFID, isto pode causar muita aflição e ser complicado de gerir. Aconselhe-se sobre a melhor forma de reduzir a aflição e o

risco de redução dos alimentos que consome. ###Ansiedade geral aumentada – verifique os comportamentos de ansiedade e compulsão obsessiva atuais que estão associados à aflição e a forma como interferem com a alimentação.

A [BEAT](#) é uma instituição de beneficência no campo de perturbações alimentares, que também disponibiliza aconselhamento, apoio e [linhas de apoio](#) para crianças, jovens e estudantes.

Crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem

As crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem poderão ter dificuldade em compreender e lembrar-se das orientações, regras e restrições da COVID-19 e poderão sentir-se frustrados pelo impacto e incerteza. Também poderão precisar de mais apoio ou explicações adaptadas sobre a pandemia.

Uma boa forma de os ajudar pode ser:

- ajudá-los a tomar decisões
- representar as opções de forma visual através de palavras escritas, imagens, sistemas de símbolos ou objetos, se isso ajudar
- ajudá-los a expressar as suas emoções
- dizendo-lhes que não estão sozinhos

Quando os estiver a ouvir, leve os seus sentimentos a sério e não julgue as suas emoções. Podem sentir-se ansiosos com grandes mudanças, tais como a possibilidade de terem de ficar em casa. Se for possível, pode ser útil explicar as mudanças previstas à rotina e outras circunstâncias antes de estas acontecerem, e ajudá-los a planear e encontrar soluções, tais como procurar um passatempo ou fazer exercício físico para relaxar e lidar com a ansiedade.

Os recursos para o(a) apoiar a si e à criança ou jovem incluem:

- [guia sobre a COVID-19 de leitura fácil sobre como cuidar dos seus sentimentos e do seu corpo](#) – este guia contém recomendações sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar durante o surto do coronavírus (COVID-19).

- A [Beyond Words](#) publicou um livro para ajudar as pessoas que prestem apoio a pessoas com dificuldades de aprendizagem a compreender melhor a pandemia da COVID-19.
- A *Skills for Care* contém [dicas úteis para o\(a\) ajudar a falar sobre os seus sentimentos.](#)
- A [Mencap](#) contém informação sobre a COVID-19 para pessoas com dificuldades de aprendizagem, incluindo materiais de leitura fácil.
- O BILD (Senado Profissional de Dificuldades de Aprendizagem) publicou um [conjunto de recursos](#) para as famílias e prestadores de cuidados de pessoas com dificuldades de aprendizagem durante a pandemia de COVID-19.
- A [Learning Disability England](#) contém algumas dicas para ajudar as pessoas com dificuldades de aprendizagem a cuidar da sua saúde mental.
- O [Council for Disabled Children](#) contém informação sobre dificuldades de aprendizagem e autismo.

Crianças e jovens com autismo

As crianças e jovens com autismo poderão ter tido especialmente dificuldade do ponto de vista emocional e social com a interrupção das rotinas e apoio durante a pandemia de COVID-19. Para além disso, se a criança ou jovem adoecer com COVID-19, poderá ter dificuldade em lidar com essa situação. Pode ajudar a gerir estas mudanças usando qualquer estratégia que saiba que funciona com a pessoa ou ao procurar aconselhamento e apoio, bem como ao falar com o estabelecimento de ensino da criança ou jovem.

As crianças e jovens com autismo podem ter dificuldade em reconhecer as emoções que sentem e em comunicá-las aos outros, por exemplo se se sentirem ansiosas ou de baixo humor. Mantenha-se alerta a mudanças de comportamento que possam ajudá-lo(a) a identificar o seu estado emocional, por exemplo se a criança ou jovem estiver mais agitado do que o normal, sintomas físicos de ansiedade ou mudanças na rotina de sono ou de alimentação.

É importante ser honesto(a) ao falar sobre a situação em evolução com a criança ou jovem ao seu cuidado, como a criança ou jovem se pode manter em segurança e os sintomas do vírus. Tente evitar declarações definitivas sobre o futuro – esta situação está em

constante evolução e a criança ou jovem pode sentir-se mais ansioso se as coisas mudarem após lhe ter sido dito que não iam mudar.

As crianças e jovens com autismo sentem frequentemente mais dificuldades com as mudanças. Mantenha o jovem ao seu cuidado a par da situação, da forma mais apropriada ao jovem, se os planos se alterarem. Você é a pessoa que conhece melhor a criança ou jovem, por isso pense nas necessidades específicas do menor ao decidir quando o deverá informar dos novos planos. Por exemplo, use estratégias visuais (tais como histórias sociais, imagens, horários ou relógios) ou visite novos locais em alturas de pouco movimento ou de forma virtual para ajudar a preparar o menor para eventuais mudanças.

Uma abordagem consistente por parte da escola e em casa também ajudará a criança, por isso poderá achar útil ter uma boa comunicação com os funcionários de ensino. Se achar útil, peça informações ao seu profissional de saúde.

Deve continuar a aceder ao apoio dos grupos locais de autismo online ou por telefone. As [orientações sobre a gestão da ansiedade da National Autism Helpline \(linha de apoio para o autismo\)](#) também lhe podem ser úteis. A [Autistica](#) também fornece informação e apoio, incluindo uma linha de apoio para o autismo.

Crianças ou jovens com problemas de saúde física

Embora as crianças ou jovens possam ter problemas de saúde a longo prazo, muitos poucos serão aconselhados a fazer resguardo (*shielding*). Nos casos raros em que uma criança ou jovem esteja a fazer resguardo, ou se estiverem a fazer a gestão dos seus problemas de saúde de modo geral durante a pandemia, poderá haver necessidades psicológicas adicionais a considerar. Este grupo de crianças ou jovens tem um risco maior de perturbação, isolamento e de ter problemas de saúde mental (por exemplo, episódios mais intensos de aflição, preocupação ou fúria) do que os seus pares.

Apoie as crianças e jovens ouvindo as suas preocupações, dando explicações francas e abertas sobre a situação, e dando-lhe informação sobre o que está a ser feito para os proteger.

Pode consultar as [orientações de resguardo e proteção das pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos à COVID-19](#). O [The Council for Disabled Children](#) também tem informação sobre o apoio que se encontra disponível para crianças e jovens a viver com problemas de saúde a longo prazo.

Crianças e jovens que cuidam de outros

Algumas crianças e jovens podem também ter responsabilidades de cuidar de adultos ou irmãos, as quais poderão ter aumentado ou tornando-se mais difíceis durante a pandemia. Podem estar ansiosos com o que pode acontecer se a pessoa ao seu cuidado ficar doente, ou o que pode acontecer se eles próprios ficarem doentes e não puderem cuidar do indivíduo ao seu cuidado. Mesmo se não tomem conta de alguém agora, é possível que venham a fazê-lo se estiverem num agregado familiar com apenas um adulto.

Planeie, juntamente com a criança ou jovem, o que irá acontecer em caso de doença sua ou da pessoa de quem cuidam, ou possam ter de cuidar, porque isso irá ajudar a reduzir a ansiedade. Inclua os dados de contacto de outras pessoas que possam intervir e prestar apoio.

Pode consultar mais informação sobre o apoio para jovens cuidadores da *Barnardo's*. Pode telefonar para o número 0800 157 7015 para falar com um dos colaboradores do projeto ou autoencaminhar-se para o serviço [See, Hear, Respond](#), onde o(a) ajudarão a aceder ao apoio certo para si.

Apoio para estudantes no ensino complementar ou superior

Se o jovem a quem presta apoio for um(a) estudante universitário(a) ou da escola técnica (*college*), é provável que este ano seja bastante diferente do que estava à espera. A pandemia da COVID-19 pode ter afetado a vida e os estudos do estudante e pode fazê-lo(a) sentir-se sozinho(a) e sem apoio, frustrado(a), ansioso(a) ou stressado(a). O(A) estudante poderá estar preocupado(a) com as possibilidades de encontrar emprego após terminar os estudos ou as suas preocupações financeiras atuais poderão estar a causar-lhe stress. O [website Student Space](#) contém orientação e informação para apoiar os estudantes durante a pandemia da COVID-19.

Encoraje o jovem a comunicar frequentemente com amigos e família, quer seja através de mensagens, telefonemas ou vídeochamadas. Se o jovem estiver a sentir dificuldade relativamente à sua saúde mental e bem-estar, há apoio disponível. Poderá informar a instituição de ensino, que lhe poderá dizer qual o apoio para a saúde mental e bem-estar que se encontra disponível para os estudantes, como um serviço de bem-estar e aconselhamento, serviços de aconselhamento para estudantes ou outros recursos.

Para apoio de saúde mental do NHS, os estudantes podem contactar o seu médico de família (GP) ou também se podem autoencaminhar para aceder a terapias de conversa para a ansiedade e depressão através dos [serviços de terapias psicológicas do NHS \(IAPT\)](#). Estes serviços são gratuitos e as terapias podem ser administradas online e pelo telefone de modo eficaz. Os estudantes podem aceder a estes serviços em qualquer parte da Inglaterra, independentemente de onde o seu médico de família (GP) se encontre. Os estudantes que necessitem de ajuda com ansiedade ou depressão podem contactar o seu [serviço local](#).

Perder alguém ou estar de luto

Quando perdemos um amigo ou um ente querido, podemos passar por um período extremamente difícil e cheio de desafios. Devido à pandemia da COVID-19, as crianças e jovens podem não poder despedir-se da forma que gostariam. Também poderão ter mais dificuldade em aceder aos círculos de apoio habituais.

O pesar afeta as crianças e os jovens de maneiras diferentes, dependendo da sua idade, nível de capacidade de compreensão, e as mudanças nas suas vidas por causa do falecimento. É normal sentirem ondas de emoções fortes, como tristeza, culpa, choque e raiva, podendo ter dificuldade em expressá-las. O seu comportamento pode mudar e podem começar a preocupar-se muito com outras pessoas.

Pode ser difícil dar apoio a uma criança ou jovem se você também estiver a sofrer com a perda de um ente querido. Tente ouvi-los atentamente, responder às suas perguntas francamente e de forma apropriada à idade, continuar as rotinas sempre que possível, e dando-lhes muito amor, carinho e apoio.

O NHS tem [recomendações sobre lidar com a morte de um ente querido e o apoio disponível](#) e a [Childhood Bereavement Network](#) tem informação e laços com organizações de apoio a nível nacional e local.

Onde procurar mais apoio

A [Every Mind Matters](#) contém [recomendações e dicas práticas para os pais e cuidadores a cuidar da saúde mental de uma criança ou jovem](#) e [recomendações de autocuidados para os jovens](#).

Se estiver preocupado(a) com a saúde mental de uma criança ou jovem, pode aceder a aconselhamento gratuito e confidencial por telefone, e-mail ou webchat da linha de apoio [Young Minds Parents Helpline](#).

Pode consultar mais informações sobre o [NHS Children and Young People's Mental Health Services \(serviços do NHS para a saúde mental de crianças e jovens - CYPMHS\)](#) e como aceder a esses serviços. Também pode consultar o [website do seu Clinical Commissioning Group local](#) - a maior parte dos serviços tem o seu próprio website com informação sobre o acesso, encaminhamento (e se é possível "autoencaminhar-se") e dados de contacto. Tente fazer uma pesquisa por "CYPMHS" ou "CAMHS" (serviços de saúde mental para crianças e adolescentes, um termo mais antigo usado para alguns CYPMHS). Durante a pandemia da COVID-19, os serviços de apoio continuam disponíveis, por isso não hesite em pedir ajuda.

A [Action for Children](#) tem muitas dicas para o(a) ajudar a identificar os sinais de problemas de saúde mental em crianças e contém recomendações sobre medidas que pode tomar para ajudar.

A Barnardo's também criou o [centro de apoio See, Hear, Respond](#) – um serviço dedicado a ajudar crianças, jovens e as suas famílias ou cuidadores com problemas causados pela pandemia do coronavírus.

Pode receber [formação de primeiros socorros de psicologia](#) sobre como apoiar a saúde mental das crianças e jovens durante emergências como a COVID-19 e em crises. Este curso foi criado pela *Public Health England* e destina-se a qualquer pessoa que preste cuidados ou trabalhe com crianças e jovens, incluindo os pais e cuidadores. O curso não tem pré-requisitos em termos de habilitações. O curso é gratuito, mas pode comprar o certificado depois de completar o curso. No entanto, não é obrigatório comprar o certificado para completar os módulos do curso.

Qualquer profissional que trabalhe com crianças e jovens também deverá poder ajudá-lo(a) a aceder a apoio. Poderá falar com um(a) professor(a), enfermeiro(a) escolar, assistente social ou médico(a) de família.

Onde obter ajuda urgente

Se uma criança ou jovem necessitar de ajuda médica urgente, telefone para o 999 ou leve-o ao departamento de urgências mais próximo (*Accident & Emergency - A&E*). Este número é para situações em que uma pessoa esteja gravemente doente ou ferida ou corra perigo de vida. Uma emergência de saúde mental deve ser tomada com a mesma gravidade de uma emergência de saúde física.

Se uma criança ou jovem necessitar de ajuda ou aconselhamento de saúde mental urgente, consulte a [página de saúde mental urgente do NHS](#) para procurar serviços na sua área, incluindo apoio de crise de saúde mental disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Se uma criança estiver atualmente a receber apoio dos Serviços de Saúde Mental para Crianças e Jovens (*Children and Young People's Mental Health Services - CAMHS*), Serviços de Pediatria ou Cuidados Sociais para Crianças, fale com eles se estiver preocupado(a) com a criança.

Se não tiver a certeza do que deve fazer, tente contactar o seu médico de família (GP) para aconselhamento ou consulte o NHS 111 online.

Linhas de ajuda e websites para crianças e jovens

Se uma criança ou jovem quiser mais informação ou aconselhamento sobre a sua própria saúde mental ou dificuldades que possam estar a passar, pode contactar um dos seguintes websites ou organizações:

A [Shout 85258](#) disponibiliza apoio por SMS gratuito e confidencial, 24 horas por dia, 7 dias por semana, no Reino Unido para qualquer pessoa que esteja a passar por dificuldades. Podem prestar apoio com problemas que incluem pensamentos suicidas, depressão, ansiedade, ataques de pânico, abuso, autoflagelação, problemas com relacionamentos e *bullying*.

- envie um SMS com “Shout” para o número 85258 para falar com um voluntário formado que o irá escutar e trabalhar consigo para resolver problemas.

A [Papyrus](#) disponibiliza apoio e aconselhamento confidencial a jovens que estejam a sentir dificuldades com pensamentos suicidas e qualquer pessoa preocupada com um(a) jovem:

- Telefone para o número gratuito 0800 068 41 41 – todos os dias, das 9h00 às 12h00 (meia noite)
- Também pode enviar um SMS para o número 07860 039967 ([poderá ter de pagar taxas de rede](#))
- Pode enviar um e-mail para pat@papyrus-uk.org

A [ChildLine](#) disponibiliza uma linha de ajuda confidencial para qualquer criança que tenha um problema. Oferece conforto, aconselha e protege. Pode:

- telefonar para o número gratuito 0800 1111 entre as 9h00 e as 15h30
- [conversar online por chat com um\(a\) conselheiro\(a\)](#) entre as 9h00 e as 22h30
- consultar os [fóruns de discussão](#)

A [The Mix](#) disponibiliza uma linha de apoio gratuita e confidencial por telefone e online, que procura a melhor ajuda para os jovens, independentemente do problema. Pode:

- telefonar para o número gratuito 0808 808 4994 – todos os dias, das 15h00 às 24h00 (meia noite)
- consultar os [fóruns de discussão](#)
- enviar um e-mail ao [The Mix](#)

A [Every Mind Matters \(EMM\)](#) inclui aconselhamento para jovens sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar e lidar com os problemas que os estejam a afetar.

1. Alguns dos links sobre orientações, recursos, e serviços dizem respeito especificamente à Inglaterra. Para as administrações descentralizadas, pode consultar orientações específicas nas

seguintes páginas para a [Escócia](#), [País de Gales](#) e [Irlanda do Norte](#).