

## As emoções nas crianças e jovens em tempos de pandemia

Desde meados do mês de março que vivemos de um modo atípico. Temos vindo a assumir a chegada do novo coronavírus às nossas vidas. As vivências foram alteradas radicalmente. Transitou-se de uma vida “livre” para uma vida “limitada”. **Pais e filhos circunscritos nas suas casas.** Rotinas foram alteradas, o que pode contribuir para uma desestabilização emocional. As rotinas contribuem para a organização e segurança da criança. **É importante manter as rotinas familiares**, tanto quanto possível, ou criar um plano diário onde a criança conhece os diferentes momentos do seu dia, permitindo cumprir o que foi definido. É primordial a existência de momentos de atividade com toda a família.



### Escutar os desejos de cada um e realizá-los se possível!

Estes momentos de lazer permitirão estreitar laços familiares, criar confiança, expressar sentimentos...

Sensivelmente 6 meses após o confinamento, a maioria das crianças regressa ao mundo escolar ou começará um novo ciclo. **Situações novas e inesperadas podem desencadear angústia.** É importante que ajude as crianças a encontrar **formas positivas de expressar os seus sentimentos**, tais como medo e tristeza. Deve-se respeitar cada criança e o seu modo de expressar emoções. As crianças sentem-se confortadas se puderem comunicar os seus sentimentos num ambiente seguro e solidário. Os pais devem estar atentos aos seus filhos **adolescentes**. Num turbilhão de alterações físicas e emocionais próprias da adolescência acresce o afastamento dos pares. As relações de cumplicidade e de intimidade entre pares são uma conquista fundamental do desenvolvimento no sentido da autonomia. É importante permitir, ainda que à

distância, o **contacto com os amigos/as**. A ansiedade pode aumentar em situações de crise, manifestando-se através de medo e angústia, colocando em causa os relacionamentos afetivos e familiares; assim como os objetivos escolares e projetos futuros. **Escute, converse** com o seu filho. Vá ao encontro das suas questões.

**A segurança é um elemento muito importante para o desenvolvimento emocional.** Pais, educadores e professores que demonstrem segurança na informação transmitida, conduzirão a crianças e jovens seguros e emocionalmente estáveis.

A USF MRP deseja a todas as nossas crianças e jovens um bom regresso às aulas.

Ana Mónica Ferreira, Pedro Marques (Enfermeiros de Família)

# Como planear e comprar alimentos...

A compra de alimentos de forma responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros é importante.

A otimização da ida ao supermercado é essencial para evitar deslocações frequentes às compras.

Devemos garantir a quantidade suficiente de alimentos que nos permita assegurar um período mais longo de tempo.

## Algumas das questões que devo colocar, antes de ir às compras:

1. Que alimentos tenho em casa?
2. Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?
3. Que alimentos preciso de comprar para as refeições que ainda necessito?
4. Qual a capacidade de armazenamento no frigorífico/congelador?



## Depois deste planeamento devo efetuar a Lista de Compras.

**Não esquecer:** Incluir alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos e nas proporções recomendadas.

## Na ida às compras, minimize o risco de infeção...



### Para si e para os outros, nomeadamente:

1. Evite mexer nos alimentos, a não ser para os colocar no carrinho/cesto
2. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos
3. Higienize as mãos antes e depois da ida às compras
4. Cumpra as distâncias de segurança
5. Utilize máscara

Fonte: DGS, adaptado por Helder Lanhas e Maria Teresa Lemos

## Resultados do questionário aos Utentes (Janeiro-Março 2020)

\* **Obtidas 83 respostas.** Os resultados foram satisfatórios:

- \* 96,4% sabem que os seus dados clínicos estão **seguros e protegidos na USF**;
- \* 92,8% têm conhecimento que nenhum tipo de **informação clínica** é fornecida a terceiros, sem o consentimento do próprio;
- \* 72,3% têm conhecimento do **compromisso de confidencialidade** assinado por todos os profissionais.

### CORREIO ELETRÓNICO

Com o objetivo de **melhorar a acessibilidade** dos nossos utentes, promovemos o contacto com a sua equipa de saúde, também através de email. Assim tem disponível: **email geral** da USF; email da sua **equipa de saúde** (médico/enfermeiro/secretário clínico). Estão divulgados no placard da sala de espera, Facebook, blog e boletim informativo.

#### PARA MELHOR EFICIÊNCIA NA RESOLUÇÃO DOS PROBLEMAS DE SAÚDE DEVE TER EM ATENÇÃO:

- Identificar-se com **nome completo, nº de utente e nº de contacto telefónico**;
- Utilizar o **email geral da USF** ([usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt)) para:
  - Prescrição de medicação crónica;
  - Questões administrativas;
  - Pedidos de consulta programada e dúvidas acerca do agendamento de consultas;
  - Envio de exames digitalizados;
- Utilizar o **email do médico/enfermeiro** para:
  - Esclarecimento de dúvidas clínicas, aconselhamento.

#### **Não utilizar o email para:**

- Questões relacionadas com situações agudas
- Assuntos de cariz sensível.

O correio eletrónico será lido e orientado em horário laboral (8h-20h, dias úteis), com tempo de resposta estimado em 5 dias úteis.

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em **USF Manuel Rocha Peixoto**

Visite-nos no Blog <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

Telefone: 253 209240

[usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt)

Responsáveis pela publicação: Ana Mónica Ferreira, Helder Lanhas, Joana Ferreira de Oliveira, José Pedro Silva, Paula Sousa, Pedro Marques, Teresa Lemos