



**MANUAL**

**DE PRIMEIROS SOCORROS**

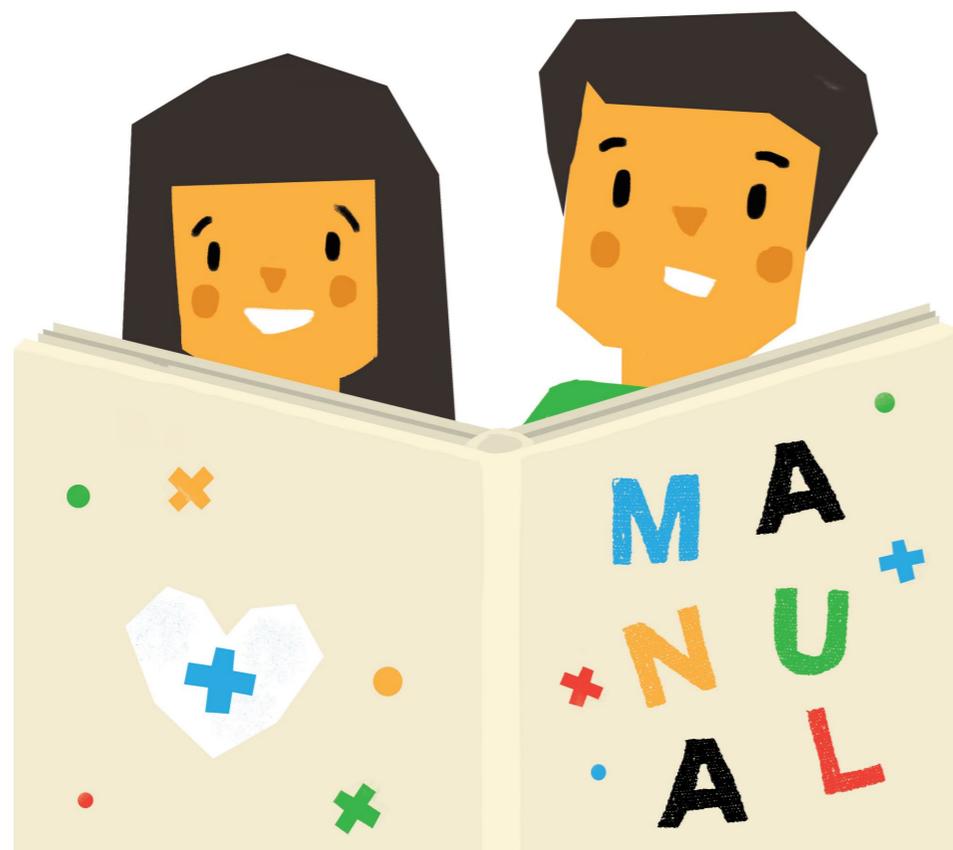
**RUTE AGULHAS**

**ILUSTRAÇÃO  
JOANA M. GOMES**

**PARA PAIS E FILHOS**

**IDEIAS COM HISTÓRIA®**

ESTE MANUAL  
PARA QUE SERVE  
DE PRIMEIROS SOCORROS?



Estamos a viver uma situação desconhecida que é sentida como uma ameaça ao bem-estar de cada um de nós, gerando um aumento muito significativo de stress nos adultos e nas crianças. Temos muitos pais/cuidadores e crianças sozinhos em casa, confinados a um espaço fechado que é propício a muitas coisas boas, que a correria do dia-a-dia nem sempre permite fazer.

Mas se, numa fase inicial, o tempo é ocupado com brincadeiras e arrumações, bolos e jogos que agora se reinventam, à medida que o tempo passa... o stress aumenta. Muitos pais e filhos dão já sinais claros de aborrecimento e frustração, a par de tristeza, zanga, medo e ansiedade. Os mais novos evidenciam também alterações de comportamento, com as quais os pais nem sempre conseguem lidar da melhor forma.

#### DEVO IGNORAR? RALHAR? CASTIGAR?

Perguntas para as quais não existem respostas simples e que exigem alguma reflexão.

Este «Manual de primeiros socorros para pais e filhos» é um livro simples e objetivo, que apresenta um conjunto de sugestões muito práticas que pretendem ajudar os pais/cuidadores a lidarem de forma mais adequada com algumas problemáticas dos seus filhos, construindo uma caixa de primeiros socorros.

De uma forma divertida e descontraída, os pais/cuidadores são desafiados a identificarem alguns materiais caseiros e a construir a sua própria caixa de primeiros socorros (por exemplo, fita adesiva para embrulhar o medo, um balão para relaxar, termómetro para medir as emoções, nariz de palhaço para lutar contra a tristeza) que pretendem ajudar o processo de regulação emocional e comportamental, numa perspetiva da promoção de uma parentalidade mais positiva.

## A QUEM SE DESTINA?

Este livro destina-se a todos os pais/cuidadores que estão à beira de um ataque de nervos, sozinhos em casa com os filhos, nesta fase de crise que exige maior distanciamento e isolamento social.

Aos pais/cuidadores que precisam de sobreviver com (e às) crianças, mantendo a saúde mental!



## COMO ESTÁ ORGANIZADO?

Este manual está organizado em cinco partes:

**PARTE 1**  
**SOMOS TODOS HERÓIS NA LUTA CONTRA O VÍRUS!**

**PARTE 2**  
**RECEITA PARA A MINHA SAÚDE MENTAL**

**PARTE 3**  
**COMO SOBREVIVER A ESTA CRISE COM CRIANÇAS?**

**PARTE 4**  
**VOU CONSTRUIR A MINHA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS PARA PAIS E FILHOS**

**PARTE 5**  
**COMO USAR A CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS?**

## PARTE 1



Estamos todos a lutar contra um novo vírus, o SARS-CoV-2, que pertence à família dos coronavírus, e que pode provocar a doença designada por COVID-19. Este é um vírus novo que afeta seres humanos de todas as nacionalidades e idades, embora pareça ter uma maior letalidade em pessoas mais velhas ou com antecedentes clínicos mais complexos (por exemplo, certas doenças crónicas).

Ainda não existe uma vacina para este novo coronavírus. No entanto, sabe-se já que a sua transmissão ocorre por gotículas projetadas pela fala, tosse ou espirros ou, ainda, pelo contacto com objetos contaminados. Por isso, é muito importante lavarmos as mãos muitas vezes ao dia e seguir todos os procedimentos que a Direção-Geral da Saúde aconselha. Ao mesmo tempo, manter sempre uma distância mínima de cerca de dois metros de outras pessoas, para evitar o contágio.

As pessoas que tenham regressado de um país infetado ou estado em contacto com doentes devem permanecer em quarentena, pois o tempo entre a exposição ao vírus e o aparecimento dos primeiros sintomas pode variar entre 2 a 14 dias. Estas pessoas, bem como todas as outras que tenham alguns sintomas e suspeitem estar infetadas, devem contactar o SNS24 (808 24 24 24) e usar sempre uma máscara protetora para não contaminarem outras pessoas.

Ficar em casa e manter o distanciamento social são medidas preventivas muito importantes, pois são formas de impedir a cadeia de contágio. Isto significa que se deixa de participar em muitas atividades sociais ou em grupo, e que também não se pode participar em atividades de lazer ou entretenimento, como ir ao cinema, a concertos, etc.

Neste contexto, Portugal declarou o estado de emergência, o que significa manter em funcionamento apenas os serviços essenciais. Os pais que o podem fazer trabalham a partir de casa, numa realidade de teletrabalho que exige uma enorme capacidade de adaptação.

Ao mesmo tempo, todos os equipamentos de infância estão encerrados, pelo que as crianças estão também em casa. As mais novas ocupam o seu tempo a brincar, enquanto as mais velhas tentam estudar através das plataformas digitais criadas para o efeito, muitas delas tentando encontrar formas de dividirem o computador ou o *tablet* com os pais ou irmãos, que também necessitam deles. A todos se pede uma enorme capacidade de ajustamento, pois todos estão agora a ser confrontados com novos desafios.

Este livro é dedicado a todos os pais/cuidadores que estão em casa com os filhos. Pais em regime de teletrabalho que têm ainda de gerir os cuidados às crianças, ajudá-las nas tarefas escolares (estudar primeiro a matéria para depois poderem ensinar, pois «no nosso tempo não era assim!»), ir às compras (algo semelhante a uma caçada em plena savana africana), cozinhar (e ainda estou para descobrir onde metem os miúdos tanta comida), organizar a casa e as roupas (mas quantas pessoas vivem cá em casa? 15?), desinfetar tudo e todos 300 vezes ao dia, apoiar os mais velhos que, teimosos, nem sempre cumprem as regras básicas de segurança... e mais umas quantas coisas das quais não me recordo agora.

Os verdadeiros heróis desta guerra são todos os profissionais, de saúde e não só, que diariamente combatem este maldito vírus sem dó nem piedade. Mas estes pais/cuidadores fechados em casa com os seus filhos também são uns heróis que merecem todo o nosso respeito. E ajuda.

Para ajudar estes heróis mais invisíveis, decidimos criar este «Manual de primeiros socorros para pais e filhos», desafiando os pais/cuidadores a construírem a sua própria caixa de primeiros socorros!

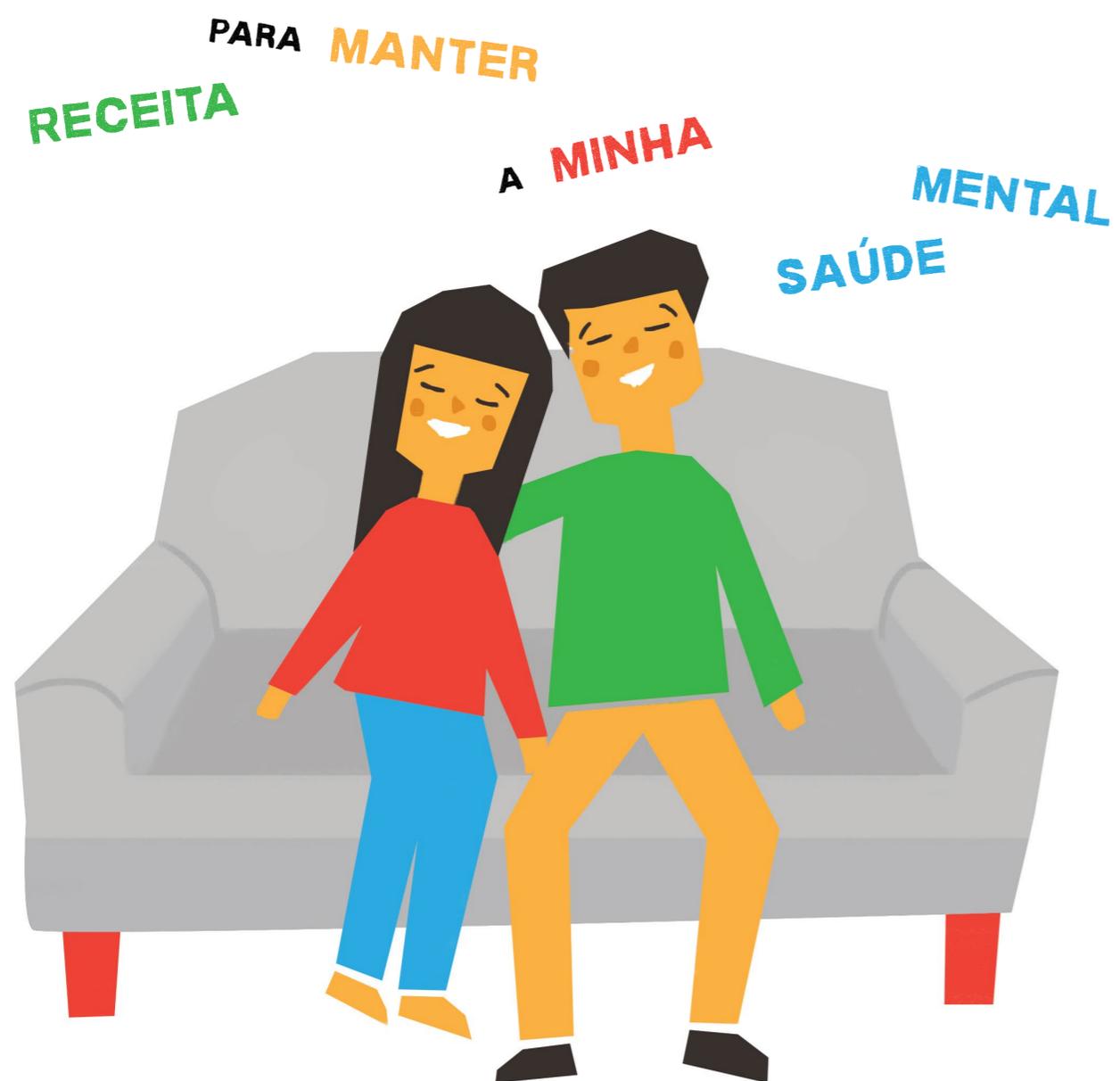
Não tem álcool (se tivesse, rapidamente desaparecia...) nem água oxigenada, nem todas as outras coisas que estamos habituados a ver numa caixa desta natureza. Não. É feita de objetos caseiros, que todos temos nas nossas casas, e que irão ajudar a lidar com as principais alterações de humor e de comportamento das crianças.



**MAS ANTES DE INICIARMOS A CONSTRUÇÃO DA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS, VAMOS CUIDAR PRIMEIRO DA NOSSA SAÚDE MENTAL !**



## PARTE 2



A crise que estamos a viver é uma situação nova e desconhecida e, por isso mesmo, geradora de mais ansiedade e stress. É natural que possamos sentir angústia, aborrecimento, ansiedade, frustração, zanga, medo... emoções todas elas válidas e que devemos aceitar.

É natural também que nos apeteça mandar os miúdos pela janela fora, esganá-los ou fechá-los dentro da despensa. Tudo estratégias muito negativas e que são proibidas! Mas que às vezes temos vontade, isso temos...



Para que possamos gerir esta crise da melhor forma, retirando dela aprendizagem e crescimento, é importante ativarmos todos os nossos recursos. Falamos de autoestima, resiliência e capacidade para lidar com a adversidade. Falamos também em lutar contra os pensamentos negativos, que nesta altura são mais expectáveis, e contrariá-los, tentando pensar de uma forma mais positiva.

SÃO PROPOSTOS ALGUNS EXERCÍCIOS.



**EXERCÍCIO****1**

Arranje um tempo só para si (nem que seja entre as três e as quatro da manhã, quando os miúdos já dormem... esperamos nós!) e olhe-se ao espelho. Não interessa se o cabelo está feito num oito e as rugas de exaustão estão ao rubro. Olhe para dentro de si e elogie-se. Isso mesmo. Faça cinco elogios a si mesmo. Algo em que é competente. Qualidades que tenha. E repita esses elogios as vezes que forem necessárias para que sejam interiorizados.

Escreva esses elogios num papel e coloque-o num local bem visível da casa. Penso que um local onde vamos muitas vezes ao dia é... o frigorífico! Coloque lá o papel dos elogios!

**Sugestão:** Incentive as crianças a experimentarem também este exercício!

TENHO BOM SENTIDO DE HUMOR

SOU ORGANIZADO

SOU CARINHOSO COM A FAMÍLIA

SOU UM ÁS EM PALAVRAS CRUZADAS

TENHO JEITO PARA A COZINHA

ESTOU EM BOA FORMA FÍSICA

**EXERCÍCIO****2**

Em momentos de crise é expectável que surjam alguns pensamentos mais negativos que nem sempre conseguimos controlar.

Tente identificar os principais pensamentos negativos que tem. Escreva-os num papel para que fiquem mais claros.

Agora, para cada um desses pensamentos, tente olhar para a situação de outra forma. Tente confrontar esses pensamentos.

- **PORQUE PENSO ASSIM?**
- **ONDE É QUE ISSO ESTÁ ESCRITO?**
- **DE QUE OUTRA FORMA POSSO OLHAR PARA ESTA SITUAÇÃO?**
- **QUE PROVAS TENHO QUE APOIEM ESTE PENSAMENTO?**
- **QUAIS AS EVIDÊNCIAS CONTRA ESTE PENSAMENTO?**

Pensar de uma forma mais positiva ajuda-nos a sentir emoções mais agradáveis e a agir de uma forma mais adequada.

Recorde outras situações da sua vida em que já tenha lidado com situações de crise e foque-se na capacidade que teve para as superar.

## EXERCÍCIO

### 3

Ao estarmos confinados a um único espaço (a nossa casa que, de repente, parece ter o tamanho de uma casca de noz) podemos dar por nós a lamentarmo-nos de que não fizemos nada de especial, de que perdemos a noção do tempo, de que nada interessante aconteceu. E, sem querer, acabamos por não valorizar as pequenas/grandes coisas do dia-a-dia, pelas quais devemos estar gratos.

Já experimentou praticar a gratidão?

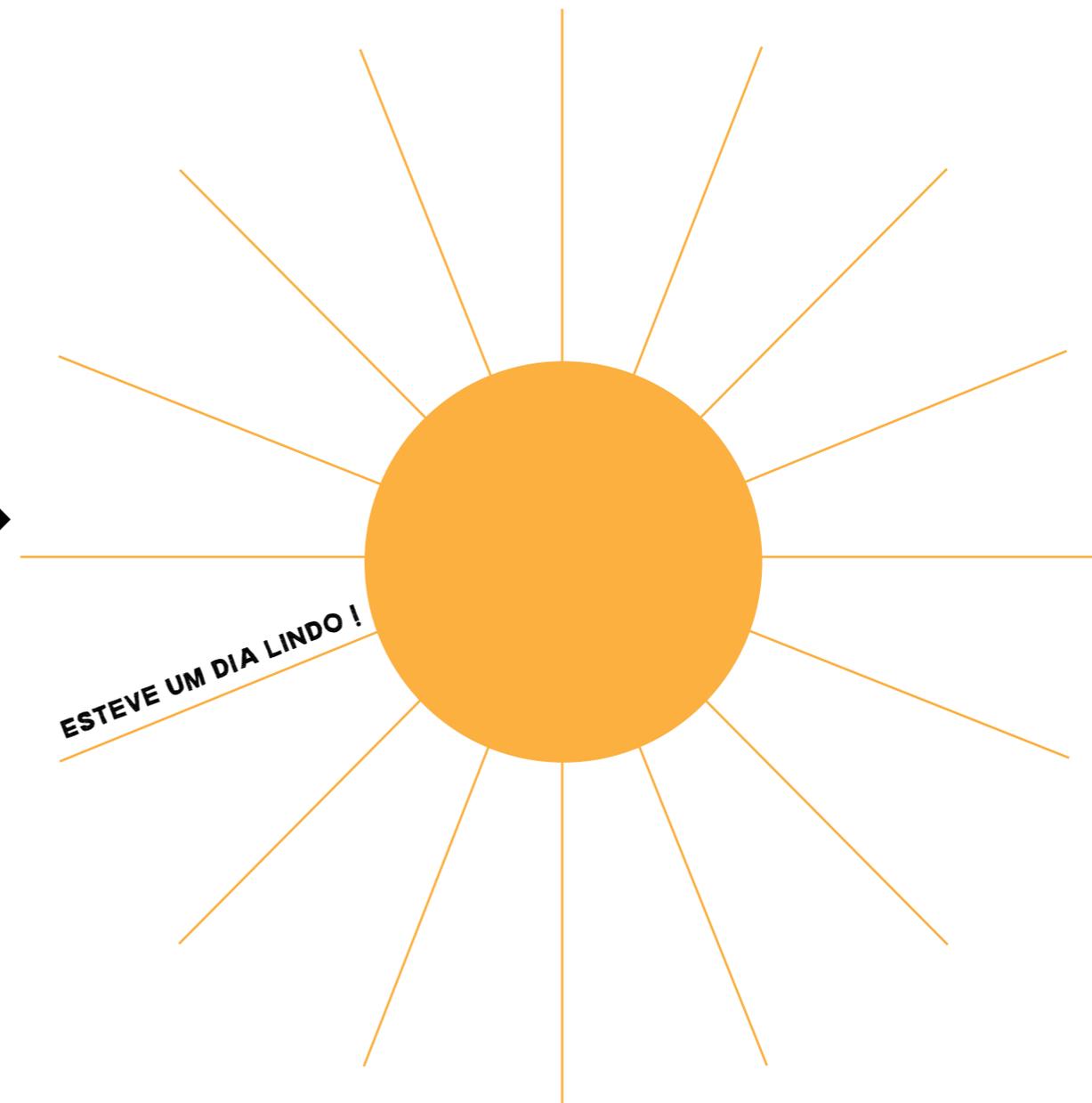
**Cada raio de sol corresponde a um dia.** ----->

Desafie-se a olhar para cada um destes dias de isolamento, que parecem todos iguais, e permita-se encontrar algo pelo qual se sinta grato. E acredite que há muitas coisas a agradecer nesta época.

Evite repetir os agradecimentos e tente encontrar sempre algo de positivo no seu dia.

**Sugestão:** Pode escrever no seu raio de sol diariamente às dez da noite, da sua janela, quando batemos palmas a todos os profissionais que nos têm ajudado ou vamos simplesmente contemplar o céu e as estrelas.

E que tal se cada criança desenhar também o seu próprio sol e fizerem este exercício em conjunto?



VAMOS FAZER MAIS UM EXERCÍCIO?



**EXERCÍCIO****4**

É igualmente importante ativar, mais do que nunca, a nossa rede de suporte social. Os familiares, os amigos, os vizinhos, e também todas as outras pessoas que fazem parte do nosso mundo, ainda que de uma maneira mais formal. Saber pedir ajuda, quando precisamos. Para podermos falar, desabafar, pedir algum tipo de orientação. Ainda que seja à distância. Ou simplesmente ajudar a passar o tempo e conviver.

Manter estes laços afetivos é muito importante. Ajuda-nos a sentir menos sós. Podemos até estar sozinhos na nossa casa, mas não nos sentimos tão sós.

Escreva num papel todas as pessoas que fazem parte da sua rede de suporte e a quem poderá pedir ajuda em caso de necessidade. E lembre-se, mais importante do que a quantidade é a qualidade!

Se forem muitas pessoas e a folha de papel não chegar... escreva num rolo de papel higiênico!

**MÃE E PAI**

**TIA LURDES**

**PRIMO ANDRÉ**

**ANTÓNIO E ANA**

**VIZINHOS DA FRENTE**

...

Cuidar de nós e preservar a nossa saúde mental implica também manter algumas rotinas, na medida do possível. E relaxar, dedicando algum tempo a atividades que nos gerem prazer e nos façam sentir bem.

Ao mesmo tempo, é importante manter uma alimentação saudável, fazer algum exercício físico e adotar uma boa higiene do sono, moderando o consumo de café, álcool ou tabaco.



## RECEITA PARA MANTER A MINHA SAÚDE MENTAL:

**MANTER ALGUMAS ROTINAS**

**MEXER-ME !**

**CONVIVER (À DISTÂNCIA)  
COM AS PESSOAS  
DE QUEM GOSTO**

**BEBER MUITA ÁGUA**

**RIR MUITO**

**COMER DE FORMA SAUDÁVEL**

**ACEITAR AS MINHAS EMOÇÕES  
E FALAR SOBRE ELAS**

**SER OTIMISTA**

**RESERVAR UM TEMPO  
E UM ESPAÇO APENAS  
PARA MIM PRÓPRIO**

**DORMIR AS HORAS  
NECESSÁRIAS**

**MODERAR O CONSUMO  
DE CAFÉ, TABACO  
E BEBIDAS ALCOÓLICAS**

**RELAXAR**

**PEDIR AJUDA SEMPRE  
QUE PRECISAR**

Ligar para o SNS24 e seguir as recomendações dadas. E lembre-se! Esta linha dispõe também de um serviço de aconselhamento psicológico a que pode recorrer.



## PARTE 3

COMO SOBREVIVER  
A ESTA CRISE  
COM CRIANÇAS?

Atravessar esta crise mantendo níveis mínimos de saúde mental e, ao mesmo tempo, ter de cuidar dos filhos, é um desafio do tamanho do mundo. Não estou a exagerar. É mesmo do tamanho do mundo.

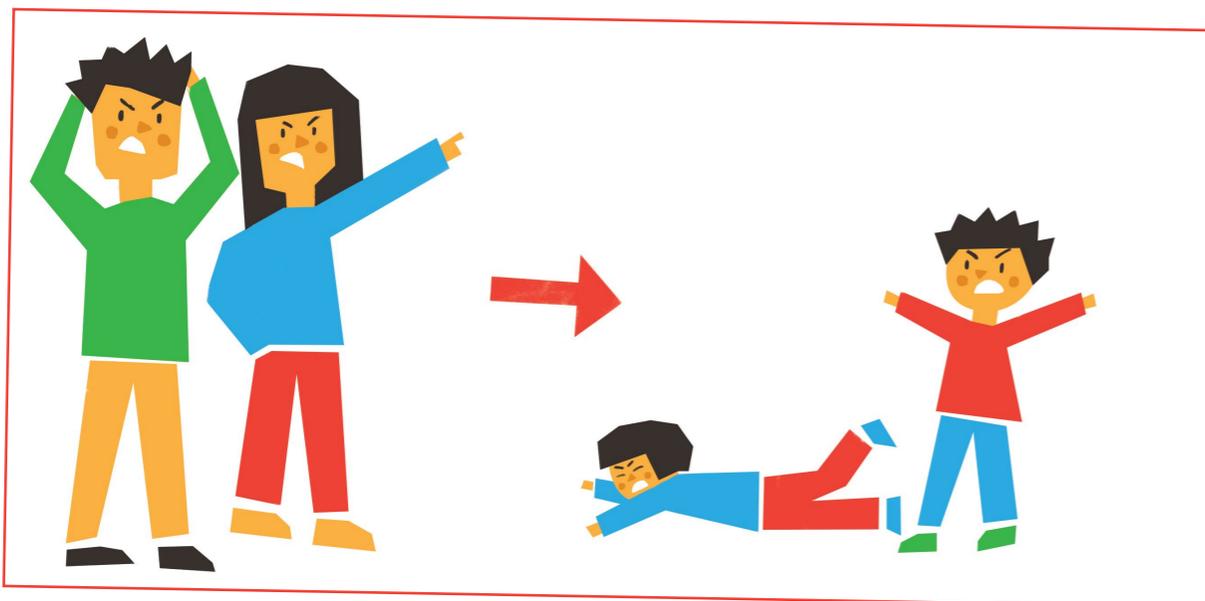
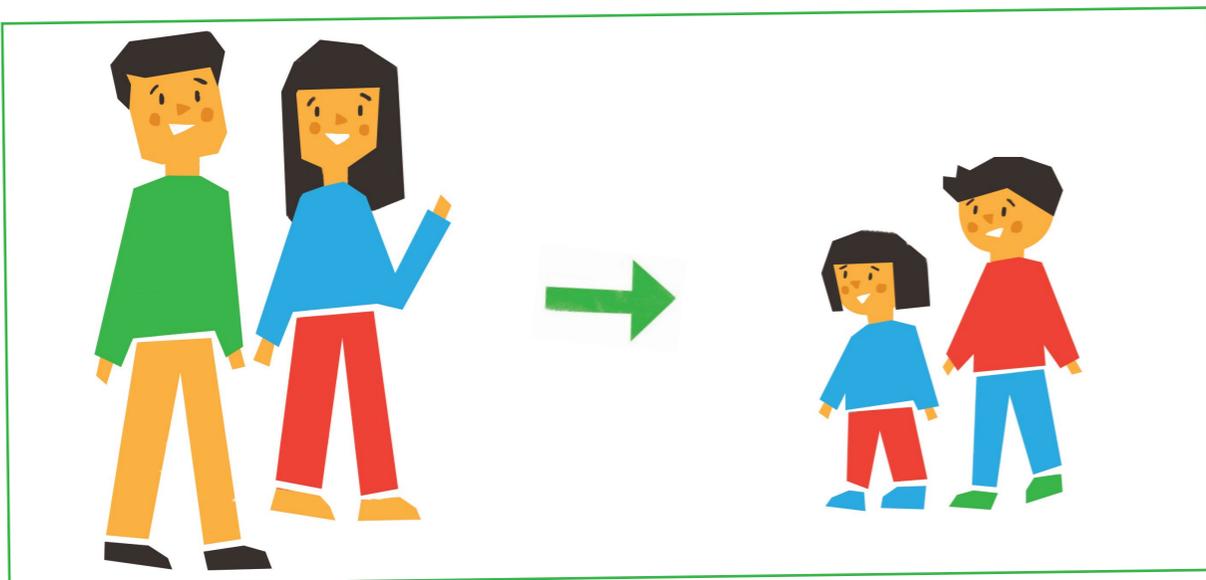
No atual contexto de crise, as crianças estão em casa, confinadas a um espaço fechado. umas sem atividades letivas ou extracurriculares, outras com um exagero de trabalhos como se fossem fazer três meses de aulas numa semana. Longe dos professores e dos amigos, dos avós e de outros familiares, começam a dar sinais de alterações de humor e de comportamento.

Sentem-se aborrecidas, frustradas, zangadas, com medo, ansiosas... fazem mais birras, choram sem motivo aparente e andam mais agressivas. Outras isolam-se, não querem dormir ou acordam a meio da noite com pesadelos, comem menos ou então comem desalmadamente, como se não houvesse amanhã.

Diferentes crianças dão diferentes sinais de mal-estar dependendo, também, da sua idade e nível de desenvolvimento, do seu temperamento e da relação afetiva que mantêm com os pais e irmãos, entre outros fatores.

Mas há seguramente um fator que é determinante na estabilidade e bem-estar das crianças — a calma e a capacidade de ajustamento dos pais.

**OU SEJA,**



Se conseguirmos cuidar da nossa saúde mental, será mais fácil ajudar as crianças a lidarem com esta situação.

Ora, do que precisam então os pais para conseguirem ajudar as crianças a sobreviverem a esta crise?

### LISTA DE COMPRAS

<del>58 ROLOS DE PAPEL HIGIÉNICO</del>	→	40 KG DE PACIÊNCIA
<del>28 LATAS DE ATUM</del>	→	30 DOSES DE RELAXAMENTO
<del>45 LATAS DE SALSICHAS</del>	→	12 LITROS DE IMAGINAÇÃO
<del>26 LATAS DE GRÃO COZIDO</del>	→	1 SACO GIGANTE DE HUMOR
<del>10 GRADES DE CERVEJA</del>	→	15 EMBALAGENS DE COMPRIMIDOS «ZEN»
<del>34 PACOTES DE ARROZ</del>	→	25 KG DE AUTOCONTROLO

Se já adquiriu estes bens de primeira necessidade, pode então passar ao nível seguinte: começar a construir a sua caixa de primeiros socorros para pais e filhos.

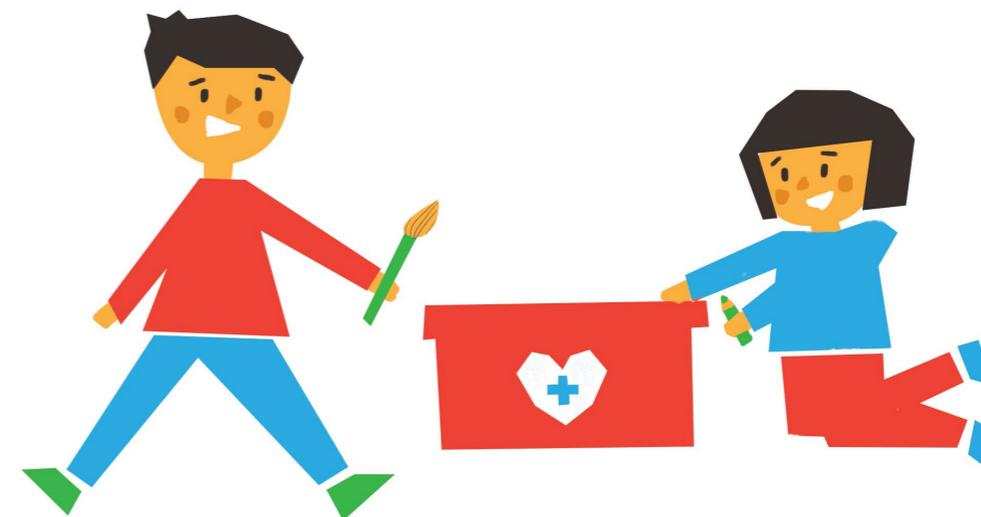
## PARTE 4



Para construir a sua caixa de primeiros socorros precisa, em primeiro lugar, de uma caixa. Pode ser uma caixa de sapatos, por exemplo. Algo leve e portátil, porque é muito provável que tenha de andar com ela de um lado para o outro (leia-se, da cozinha para o quarto, ou da sala para a casa de banho).

Já tem a sua caixa? Ótimo! Agora é hora de a decorar.

Pode pedir ajuda aos seus filhos e deixe-os decorarem a caixa como quiserem (sempre é um tempinho em que estão entretidos e gritam menos). Se lhe pedirem para colar missangas aproveite a oportunidade. Já viu quanto tempo vão estar entretidos a fazê-lo? Podem também desenhar ou pintar, o que entenderem.



Vamos agora encher a caixa com todos os objetos que são necessários para prestar os primeiros socorros.

## LISTA DE OBJETOS PARA COLOCAR NA CAIXA



Termômetro de brincar  
(os verdadeiros estão esgotados)

Lápis de cor  
ou canetas de feltro



Nariz  
de palhaço



Pincel

Pensos rápidos



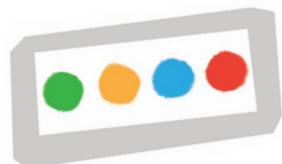
Touca de banho



Papel  
(de preferência  
reciclado)



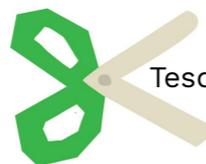
Balão



Aguarelas

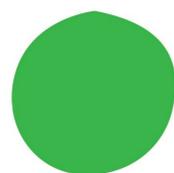


Fita adesiva

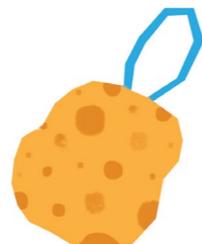


Tesoura de pontas arredondadas

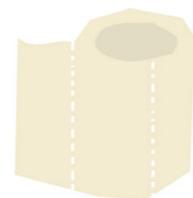
Bola anti-stress



Algodão



Esponja de banho



Rolo de papel  
higiênico (basta 1!)



Frasco da esperança  
e do otimismo  
(frasco pequeno com água)

VALE 1 ABRAÇO

Cupões que valem abraços,  
massagens e beijinhos mágicos

Faltam-lhe alguns objetos? Se sim, pode construí-los.

### Como construir um nariz de palhaço?

Recorte uma esponja de banho em formato de esfera, faça-lhe um corte pequeno para caber no nariz e com as canetas de feltro pinte de vermelho. Já está!

### Como construir uma bola anti-stress?

Se não tiver em casa uma bola pequena e mole, que caiba numa mão fechada, pode arranjar um balão e enchê-lo com pasta de dentes. Ate muito bem e terá uma bola anti-stress improvisada!

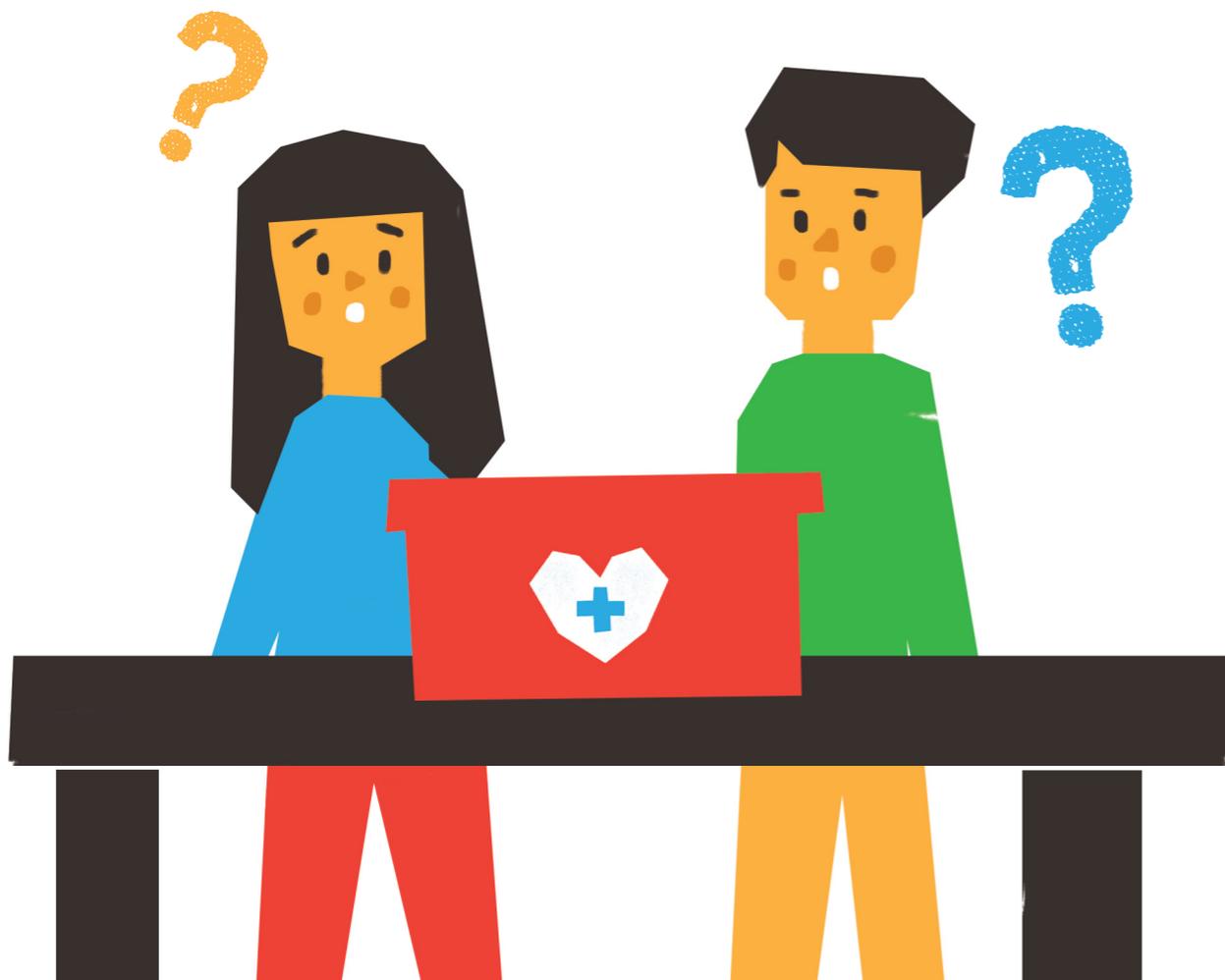
### Como construir os cupões que valem abraços, massagens e beijinhos mágicos?

Recorte pequenos retângulos em papel e agrafe-os de um lado, fazendo um pequeno livro. Em cada papel escreva «vale 1 abraço». Sempre que for preciso, destaque um desses cupões e use-o com o seu filho. Faça depois outro livro semelhante, com «vale 1 beijinho mágico». Pode ainda fazer outros tipos de cupões como, por exemplo, «vale 1 massagem» ou «vale 1 elogio». O que importa é que seja algo positivo, que reforce a criança.

Agora que a caixa está completa, vamos começar a usá-la!

## PARTE 5

COMO **USAR**  
A **CAIXA**  
DE **PRIMEIROS**  
**SOCORROS?**



Usar esta caixa é muito simples. Para cada problema ou dificuldade da criança, seguem-se as instruções sobre o que usar e como usar.

Mas lembre-se, as instruções são apenas sugestões! Dê asas à sua imaginação e use os diversos objetos de uma forma nova e igualmente divertida! Ou descubra novos objetos para colocar na sua caixa!

EXISTEM ALGUMAS RECEITAS BÁSICAS PARA  
QUE ESTA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS FUNCIONE.



## OS PAIS DEVEM...

- 1 Conhecer as reações mais comuns face a uma crise, não esquecendo que a reação de cada criança é única e especial.
- 2 Manter algumas rotinas (sem horários irrealistas!).
- 3 Ensinar à criança alguns exercícios de relaxamento.
- 4 Estar preparados para lidar com medos, preocupações ou alterações de comportamento.
- 5 Criar sentimentos de segurança.
- 6 Dedicar tempo para escutar a criança.
- 7 Limitar a exposição da criança às notícias, auxiliando-a sempre a processar aquilo que ouve.
- 8 Encorajar a criança a desenhar ou escrever sobre aquilo que pensa ou sente.
- 9 Dedicar tempo para brincar.
- 10 Estimular a prática de exercício físico.
- 11 Incentivar a solidariedade e o espírito de entreatajuda. O que podem fazer para ajudar os outros?
- 12 Estimular o contacto à distância com familiares e amigos, fazendo um bom uso das tecnologias.
- 13 Ser modelos, ou seja, mostrarem como se lida de forma adequada com uma crise.

AGORA QUE JÁ CONHECE AS RECEITAS BÁSICAS, VAMOS ENTÃO VER ALGUNS PROBLEMAS DE FORMA MAIS DETALHADA.

## O MEU FILHO... NÃO PERCEBE PORQUE TEM DE FICAR FECHADO EM CASA

Pense primeiro naquilo que quer dizer. Se for mais fácil, pratique em frente a um espelho ou com outro adulto. Escolha um momento tranquilo para essa conversa.

Seja honesto e diga a verdade sobre o que está a acontecer, com uma linguagem acessível à idade da criança. Isto aumenta a sua sensação de controlo.

Os mais novos podem sentir-se culpados e pensar que tudo isto está a acontecer porque se portaram mal. É importante clarificar isto, dizer-lhes claramente que não têm culpa e que as medidas de proteção que estamos a adotar são uma forma de sermos super-heróis e de nos protegermos a todos!

Os mais velhos podem querer desobedecer e sair de casa para estarem com os seus amigos. Diga «não», seja firme e incentive-os a conviverem à distância, respeitando a sua privacidade para que possam falar a sós com o(s) seu(s) amigo(s). Afinal de contas, não adoram eles as redes sociais? Incentive o seu uso de uma forma regrada e com horários previamente definidos.

Expresse aquilo que sente. Lembre-se que as emoções mais desagradáveis também são válidas e expectáveis nesta fase.

Dê espaço para a criança expressar o que pensa e o que sente e valide as emoções da criança. Não há problema em sentir medo, tristeza, em ficar assustado ou nervoso. Assegure a criança de que continua sempre a gostar dela, independentemente dos seus comportamentos.

Deixe a criança colocar dúvidas e questões.

Expresse emoções positivas que ajudem a criança a sentir-se mais tranquila.

Transmita uma mensagem de otimismo e esperança e saliente o espírito de missão. Estamos todos unidos num esforço conjunto.

### + MATERIAIS

Frasco da esperança e otimismo, bola anti-stress, papel higiénico, vales de abraços.

### + POSOLOGIA

Dar duas colheres de chá de água da esperança e do otimismo, que ajuda a pensar de uma forma mais positiva. Para os mais velhos, destacar uma folha de papel higiénico e escrever: «Vale 30 minutos *online* com o amigo que quiseres».

Em casos mais graves, a criança deve apertar a bola anti-stress e respirar muito devagar. Pode ainda usar um vale de abraço ou dois destaques do rolo de papel higiénico que lhe dão tempo extra para uma atividade à sua escolha.

## O MEU FILHO... TEM MEDO

O medo é uma emoção expectável em contextos de ameaça e ajuda a ativar os recursos para reagir e enfrentar o perigo. No entanto, se for muito intenso, pode bloquear e impedir a criança de funcionar de uma forma adequada.

O medo deixa o corpo da criança muito ativado e pode reagir de formas diversas. O coração pode bater mais depressa, a respiração ficar ofegante, suar, ficar maldisposta, ter vontade em vomitar ou sentir um nó na garganta.

Os pais devem validar a emoção da criança e mostrarem que a compreendem. Devem ainda transmitir a ideia de que o medo está a tentar apoderar-se da criança e, todos juntos, vão lutar contra o medo e derrotá-lo!



### MATERIAIS

Papel, lápis de cor ou canetas de feltro, fita adesiva, tesoura, vales de beijinhos mágicos, algodão.



### POSOLOGIA

A criança deve falar sobre o seu medo, desenhá-lo numa folha de papel e dar-lhe um nome. Depois essa folha deve ser amachucada numa bola, com fita adesiva (cortar com a tesoura) à sua volta. O medo está preso e pode ser deitado para o lixo! A criança ganhou a luta contra o medo e tem direito a um vale de beijinhos mágicos!

Em casos mais graves, a criança deve fechar os olhos e deitar-se num local confortável. Esfregue devagarinho uma bola de algodão na sua face, pescoço e barriga. Algumas crianças também gostam de sentir o algodão nas mãos, braços e pernas.

Enquanto relaxa, a criança deve ser incentivada a fechar os olhos e a imaginar uma cena tranquila e que lhe transmita calma. Enquanto relaxa, deve tentar dizer para si mesma (com a ajuda do adulto) pensamentos positivos de luta contra o medo, como, por exemplo, «eu sou mais forte do que o medo», «eu não estou sozinho a lutar contra o medo», «eu vou desobedecer ao medo».

Desobedecer ao medo (ou seja, fazer o contrário do que ele «manda»), relaxar e pensar de forma positiva são os melhores truques para o derrotar!

## O MEU FILHO... NÃO PARA QUIETO

A irrequietude pode ser mais frequente em crianças que estão fechadas em casa, sem poderem correr livremente, saltar à corda, andar de bicicleta, jogar à bola ou fazer outras atividades. Olhe à sua volta e, com a ajuda da criança, identifiquem o cantinho do relaxamento, um local da casa que seja privado, tranquilo e que transmita paz.

### + MATERIAIS

Pincel, rolo de papel higiénico, bola anti-stress.

### + POSOLOGIA

Sentar ou deitar a criança no cantinho do relaxamento, colocar uma música suave e, devagarinho, começar a pincelá-la. Isso mesmo, pincelar a criança como se estivesse a pintar um quadro. O toque do pincel tem um poder calmante e, associado à bola anti-stress que a criança pode ter nas suas mãos, faz verdadeiros milagres.

Em casos mais graves, podemos brincar às múmias! Ora, como se faz uma múmia? Enrola-se com papel higiénico, da cabeça aos pés! Parece uma bela ideia para mais tarde, quando chegar o *Halloween* ou o *Carnaval*!

Ajudar a criança a focar a sua atenção em atividades que exijam alguma atenção e concentração e que sejam do seu agrado é também uma boa ideia!

## O MEU FILHO... ESTÁ MAIS AGRESSIVO

A agressividade é muitas vezes a forma que a criança encontra de exteriorizar as suas emoções mais desagradáveis, como o aborrecimento, a frustração, a zanga, a irritação ou a tristeza. Os pais devem validar estas emoções, mostrando que as compreendem. O que é diferente de aceitar comportamentos agressivos (por exemplo, «eu compreendo que estejas irritado, mas não aceito que batas no teu irmão»).

### + MATERIAIS

Bola anti-stress, papel e canetas.

### + POSOLOGIA

A criança deve aprender a técnica da tartaruga. Encolher-se no chão, como se fosse uma tartaruga, enquanto respira fundo e muito devagar.



Ao mesmo tempo, aperta a bola anti-stress, em movimentos de contração e descontração, enquanto diz para si mesma algo que a ajude a acalmar (pensamentos positivos). Deve permanecer assim alguns minutos. Quando estiver mais calma, deve escrever ou desenhar num papel um pedido de desculpas.

«Desculpa por...» e entregar esse papel a quem agrediu ou magoou de alguma forma.

Em casos mais graves, deve ser pensada uma forma da criança compensar a pessoa que foi magoada. Por exemplo, se bateu no irmão, deve ficar responsável por arrumar os brinquedos do irmão durante dois dias.

## O MEU FILHO... NÃO QUER TOMAR BANHO

Muitas crianças evitam tomar banho diariamente sob variadíssimos pretextos. Alegam que não saíram à rua e, por isso, não se sujaram, ou que passaram o dia todo de pijama ou fato de treino, etc., etc... o banho não é apenas uma forma de manter a higiene e a saúde física, é também muito importante para cuidarmos da nossa saúde mental.

Nesta fase podemos ser um pouco mais tolerantes e permitirmos que tomem banho dia sim, dia não, mantendo sempre a higiene íntima. Mas há limites!

### + MATERIAIS

Touca de banho, gel de banho, pincel, aguarelas, esponja de banho.

### + POSOLOGIA

Vamos à pesca? Prepare um banho de imersão com muita espuma, como aqueles que vemos nos filmes! No fundo da banheira esconda cinco pequenos brinquedos que a criança deverá tentar encontrar de olhos fechados. Para ter a certeza de que não há batota, ate um lenço à volta da cabeça da criança e coloque a touca de banho por cima. Se a criança conseguir encontrar os cinco brinquedos tem direito a escolher uma brincadeira especial com os pais (reforço positivo).

Em casos mais graves, precisamos de medidas drásticas! Com as aguarelas e o pincel a criança vai pintar um quadro... e a tela é o seu corpo! Depois tem mesmo de tomar banho para poder sair da banheira! Usem a esponja para ficar bem limpinha! Já repararam que o toque suave da esponja também acalma e relaxa o corpo e a mente?

## O MEU FILHO... NÃO QUER COMER

As alterações a nível da alimentação são muitas vezes um sinal de que algo não está bem com a criança. Agora que temos mais tempo, podemos também dar asas à imaginação e inventar novas formas de cozinhar os mesmos ingredientes. Ou mudar apenas a forma como os apresentamos! Evite a monotonia alimentar e inove!

E lembre-se, manter uma alimentação saudável é meio caminho andado para que a criança se sintam bem.

### + MATERIAIS

Nariz de palhaço, vales de abraços.

### + POSOLOGIA

Colocar o nariz de palhaço (pode construir um a partir da esponja do banho) e inventar uma forma divertida de apresentar a comida. Por exemplo, uma torrada cortada aos cubos dentro de um copo alto. Ou beber a sopa numa chávena de chá. Ou ainda desenhar olhos, nariz e boca com os diversos vegetais. Vamos associar a alimentação a algo divertido e que nos faz sentir emoções agradáveis!

Em casos mais graves, tirar fotografias ou filmar estes alimentos inovadores e enviar aos familiares e amigos. Será que eles adivinham qual é o alimento? Por cada alimento adivinhado, a criança recebe um vale de abraço!

Lembre-se! Não troque carinho e atenção pela comida — é proibido dizer, por exemplo, «só gosto de ti se comeres tudo». A comida também não deve ser utilizada como um reforço por algo de positivo que a criança tenha feito.

## O MEU FILHO... **ESTÁ SEMPRE A COMER**

Muitas crianças acabam por encontrar na comida uma forma de controlarem a sua ansiedade ou outras emoções desagradáveis. Com mais tempo livre, podem também acabar por comer a toda a hora, muitas vezes alimentos que de saudáveis têm muito pouco... lembre-se ainda de que os adultos são os principais modelos. Ou seja, é importante que mostrem como podem comer de forma saudável.

### + **MATERIAIS**

Papel e canetas, vales de elogios, papel higiénico.

### + **PSICOLOGIA**

Com a ajuda da criança, elabore um plano alimentar, com a identificação clara dos horários em que deve comer e o que pode comer. Definam também os limites dos alimentos menos saudáveis. Por exemplo, quantas bolachas pode comer por dia?

Seja firme e assertivo. Ao final de cada dia, a criança deve receber um vale de elogio ou outro à sua escolha, como recompensa. Se não cumpriu o plano, tem de haver uma consequência... por exemplo, ajudar a lavar a louça do jantar? Ficar com menos tempo para um jogo *online*?

Em casos mais graves, mas não só, este plano alimentar deve ser combinado com exercício físico. Os 300 rolos de papel higiénico que estão na despensa podem ser um bom começo para levantar pesos!

## O MEU FILHO... **USA E ABUSA DAS TECNOLOGIAS**

Este é um dos grandes problemas atualmente. Porque se, por um lado, incentivamos o uso das tecnologias como forma de comunicação com quem está fisicamente longe, por outro lado corremos o risco de poder tornar-se claramente abusivo. A fronteira entre o uso saudável e o abuso patológico é muito ténue...

### + **MATERIAIS**

Papel, lápis de cor ou canetas de feltro, tesoura.

### + **PSICOLOGIA**

Estabelecer, de forma firme e assertiva, um horário com a criança para o uso das tecnologias. Por cada horário cumprido, a criança recebe um *smile* (construído com papel, tesoura e canetas). Quando tiver conseguido acumular 10 *smiles* tem direito a um horário extra!



Esteja também atento e vigilante aos conteúdos a que a criança tem acesso *online*. A supervisão parental é fundamental para prevenir possíveis de situações de perigo!

Em casos mais graves, o seu filho precisa de uma desintoxicação de tecnologias... Seja firme e invente mil e uma atividades para que passe um dia (ou pelo menos umas horas) sem jogar. Terá um impacto maior se os pais fizerem o mesmo. Será que os pais conseguem? Podem sempre fechar os telefones ou os *tablets* dentro da caixa de primeiros socorros durante algum tempo enquanto se ocupam com outras atividades divertidas!

## O MEU FILHO... GRITA E ESTÁ IRRITADO

Por vezes, as emoções desagradáveis começam por ser menos intensas e depois, umas vezes mais devagar, outras vezes mais depressa, começam a subir de intensidade e podemos ter «febre de irritação». Normalmente surge associada a mau-humor, gritos, baixa tolerância à frustração e comportamentos mais agressivos.



### MATERIAIS

Termómetro, balão cheio de ar, papel, canetas de feltro.



### POSOLOGIA

Coloque o termómetro na axila da criança durante cerca de dois minutos para verificar a temperatura da febre. Durante esse tempo, ajude a criança a respirar fuuuuundo... muito devagar... (se for necessário recorra também à bola anti-stress).

Quando estiver mais calma, construam juntos o semáforo da regulação emocional. Coloquem-no na porta do frigorífico (onde vamos frequentemente) e treinem as vezes que forem necessárias.

**Dica:** Este semáforo é também muito útil para os pais!

Em casos mais graves, deite a criança no cantinho do relaxamento e massage-lhe o corpo com o balão cheio de ar. É uma sensação tão boa...

Pode também incentivar a criança a encher e a esvaziar o balão. É uma forma de controlar a respiração (e enquanto sopra não consegue gritar!).



## O MEU FILHO... TEM PESADELOS

A maior parte das crianças tem pesadelos e muitos deles são considerados normativos, na medida em que são frequentes em determinadas idades. A criança pode gritar, assustada e angustiada, e no dia seguinte tem memória de ter tido um «sonho mau». Os pesadelos podem estar relacionados com diversas coisas na vida da criança, entre elas alterações nas suas rotinas ou exposição a fatores de stress. Se forem muito recorrentes, são claramente um sinal de alerta de que algo não está bem.



### MATERIAIS

Papel, lápis de cor ou canetas de feltro, vales de beijinhos mágicos, algodão.



### POSOLOGIA

Antes de ir para a cama, os pais devem conversar com a criança sobre os acontecimentos que têm ocorrido na sua vida, transmitindo a ideia de que é possível que possa ter um sonho acerca disso. Transmita emoções positivas e deixe dois vales de beijinhos mágicos extra debaixo da almofada. Alguns exercícios de relaxamento e uma massagem com uma bola de algodão também irão facilitar o processo de adormecimento.

Em casos mais graves, no dia seguinte, a criança deve desenhar ou até dramatizar o seu pesadelo. O desenho deve traduzir a sua «luta contra o pesadelo», em que ela própria, a criança, ganha essa mesma luta. Pode também arranjar aliados, como os pais, os irmãos, o cão ou o gato! Se quiserem, façam uma pequena peça de teatro com esta história!

## O MEU FILHO... FAZ BIRRAS

As birras são muito frequentes em crianças mais novas e acabam por ser uma forma de contestar os limites e as regras impostas pelos pais. As birras manifestam-se por uma descarga explosiva de tensão e a criança pode gritar, chorar, dar pontapés, agitar os braços, deitar-se no chão ou atirar objetos pelo ar. De uma forma geral, as birras são saudáveis e inevitáveis e fazem parte do desenvolvimento da criança. Mas conseguem tirar os pais do sério...

Desde que a birra não coloque a criança ou terceiros em risco (por exemplo, bater com a cabeça na parede ou agredir alguém), deve ser ignorada. Pode parecer difícil numa primeira fase, mas ao fazê-lo os pais estão a ensinar à criança que a birra não será a forma de ela receber atenção. A atenção deve ser dada apenas quando a birra cessar.



### MATERIAIS

Algodão, bola anti-stress, pensos rápidos, papel, canetas.



### POSOLOGIA

Quando a birra começa, geralmente associada a uma situação de frustração, os pais devem afastar-se e colocar uma pequena bolinha de algodão nos seus ouvidos. Sim, é isso mesmo. Nos ouvidos dos pais. Ao mesmo tempo, colocar um penso rápido na sua boca — na boca dos pais. Só desta forma ficam impedidos de ralhar, gritar, criticar ou dizer algo que apenas contribua para dar atenção à criança.

Em casos mais graves, os pais devem também apertar a bola anti-stress. Após a birra passar e quando a criança estiver mais calma, então devem todos conversar sobre

o que se passou. Se for pertinente, a criança deve escrever ou desenhar um pedido de desculpas aos pais e, eventualmente, sofrer uma consequência pelo seu comportamento (por exemplo, ter de ajudar numa tarefa doméstica ou ficar alguns minutos privada de um brinquedo do qual goste muito).

## O MEU FILHO... ESTÁ TRISTE

Com a suspensão das atividades escolares e extracurriculares e num estado de verdadeira «prisão domiciliária» não é fácil manter os miúdos entretidos e alegres. As mudanças bruscas nas suas rotinas, as saudades dos familiares e dos amigos e esta sensação nova de ausência de liberdade podem ativar diversas emoções, entre elas a tristeza.

Dê espaço para que a criança fale sobre aquilo que está a sentir. É normal sentir-se assim e os adultos também o sentem. Todos juntos, vamos encontrar estratégias para superar esta tristeza. Devemos focar-nos em aspetos positivos (o sol da gratidão ajuda muito neste processo), ser otimistas e ter esperança.



### MATERIAIS

Papel, lápis de cor ou canetas de feltro, pincel, aguarelas, cinco copos de iogurte vazios (não estão dentro da caixa de primeiros socorros, mas são seguramente uma boa desculpa para ir ao frigorífico!).



### POSOLOGIA

Em cada copo de iogurte a criança escreve ou desenha uma emoção. Ficamos com o copo da tristeza, da zanga, da alegria, do medo e da ansiedade. Se a criança quiser acrescentar outras emoções (por exemplo, saudades, vergonha, culpa, orgulho), basta arranjar mais copos vazios. Sempre que sentir alguma destas emoções, deve desenhá-la ou escrever num papel o que sente, porque o sente e quais os truques para sentir-se melhor. Cada papelinho deve depois ser dobrado várias vezes e guardado no copo respetivo.

Em casos mais graves, cada situação pode ser dramatizada, ou seja, ser feita uma pequena história com fantoches ou outros bonecos. Outra ideia é desenhar carinhas nos dedos das mãos e fazer a história dessa forma!

Aceitar as emoções e falar sobre elas é sempre o melhor caminho!





**CAROS PAIS E CUIDADORES,**

Espero que este livro vos tenha ajudado de alguma forma. Também sou mãe e estou em casa com os meus dois filhos e sei, por experiência própria, que não é fácil gerir tudo isto com um sorriso nos lábios.

Aceitar as nossas limitações e pedir ajuda é o passo mais importante que podemos dar. Em situações mais graves não hesitem em pedir ajuda a um psicólogo.

Abordei aqui apenas algumas de muitas situações ou problemas que podem ocorrer, dependendo também da idade e das características específicas de cada criança.

Conto com a vossa criatividade para melhorarem esta caixa de primeiros socorros e personalizarem-na, de acordo com as vossas necessidades. Acrescentem objetos e reinventem o uso que lhes podem dar.

**E lembrem-se, o humor e a boa disposição são sempre os melhores remédios!**

Muitos vales de abraços e de beijinhos mágicos,

Rute Agulhas



Título: Manual de primeiros socorros para pais e filhos

Autoria: Rute Agulhas

Coordenação editorial: Miguel Correia

Direção de arte e ilustração: Joana M. Gomes

ISBN: 978-989-8937-15-5

Edição: Ideias com História — 2020

**IDEIAS COM HISTÓRIA®**

Um agradecimento especial às colegas psicólogas Madalena Campos Ferreira,  
Filipa Pancada Fonseca e Alexandra Anciães e à educadora de infância Aldina Cabrol.

O «Manual de primeiros socorros para pais e filhos» é um livro descontraído e com exercícios muito práticos dedicado aos pais/cuidadores e às crianças que vivem agora uma realidade nova e desafiante.

Com a ajuda do humor, tentamos manter a saúde mental dos pais e ajudar as crianças a lidar com algumas alterações emocionais ou de comportamento.



**IDEIAS COM HISTÓRIA®**