

UME: PROFESSOR FLORESTAN FERNANDES

ANO: 7ºANO A / 7ºANO B / 7ºANO C

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS / INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PROFESSORA: PROF. DANIELA BONAPARTE

PERÍODO 03/11/21 À 19/11/21

SAÚDE FÍSICA E MENTAL

A pandemia da COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) trouxe ao mundo diversos problemas indiretos, além dos que a própria doença traz. São problemas econômicos, novos modos de se relacionar socialmente, formas alternativas de trabalho, alterações emocionais, agravamento de doenças pré-existentes e subdiagnóstico de novas doenças. Esses três últimos estão intimamente relacionados com a forma como as pessoas tem lidado com o panorama mundial atual.

A forma como nós, adultos, lidamos com o medo e as preocupações relacionadas com a doença causada pelo novo coronavírus pode afetar psicologicamente e fisicamente a saúde dos nossos pequenos.

Todas as crianças com ou sem doenças crônicas podem apresentar diferentes reações diante da mudança de rotina causada pela pandemia, tais como: alteração do sono e do apetite; irritabilidade; medo; solidão; dificuldade de concentração; perda do controle esfinteriano.

Essas reações são consideradas normais, se transitórias, em resposta a um cenário anormal, no qual estamos vivendo agora. Porém, a longo prazo, essas reações podem provocar distúrbios mentais e físicos como depressão, transtornos ansiosos, atraso de desenvolvimento e retardo do crescimento.

Em casa, orienta-se que os pais conversem com as crianças, de forma compreensível para cada idade, sobre o cenário atual. Aproveitem a quarentena para ler mais livros, brincar de forma lúdica e estimular a comunicação. É importante que se crie uma rotina entre atividades educacionais e de lazer. As crianças devem entender que não estão de férias, mas que o momento é atípico. Se possível, os pais que estão em home office revezem os horários entre trabalho, afazeres domésticos e de cuidado com as crianças, de forma que elas não fiquem totalmente sem supervisão. Nos horários em que isso não é possível, pode-se oferecer filmes e animes adequados para a idade, porém evitem exposição exagerada às telas. Evitem excesso de noticiários, que tem conteúdo destinado a adultos, pois neste período podem provocar medo e ansiedade às crianças. Aproveitem este momento para enfatizar os cuidados sobre higiene. Usem algum horário, pode ser durante uma das refeições, para programarem o que farão do dia seguinte, de forma que seus filhos possam sugerir atividades, estimulando sua criatividade e auto-confiança.

Pode-se lançar mão da tecnologia, fazer videochamadas com os avós, demais familiares e amigos para que a criança saiba que, apesar de não vê-los fisicamente, eles estão bem. Isso dará tranquilidade a seu filho.

Quando a criança já apresenta síndromes, malformações ou doenças neurológicas, os sintomas citados anteriormente podem se tornar mais intensos.

Crianças com deficiência podem ter mais dificuldade também de manter isolamento social, dificuldades de lavar as mãos, dificuldade de deslocamento, além de ter possíveis condições de saúde que culminem com a baixa imunidade e aumento de contágio de outras doenças.

Nesse contexto surge a dúvida dos pais: devo levar meu filho ao médico?

Sabe-se que a perda de seguimento médico pode prejudicar o tratamento e retardar o diagnóstico de novas doenças. Quadros não urgentes e que não causam risco ao paciente, podem ser postergados. Por outro lado, a maioria dos portadores de doenças cardíacas e oncológicas, por exemplo, não devem descontinuar o tratamento. Não se pode negligenciar o tratamento de outras patologias por causa da situação atual em que vivemos.

Na dúvida sobre prosseguir com o tratamento, entre em contato com seu médico! Hoje em dia, após a autorização do Conselho Federal de Medicina, os profissionais estão autorizados a realizar consultas via telemedicina, uma boa alternativa para grande parte dos casos e sem exposição desnecessária. Quando a consulta deve ser realizada presencialmente, precauções como uso de máscaras, medidas de higiene adequada e distanciamento social são de suma importância.

E não esqueça: saúde física e mental andam juntas!

ATIVIDADE

- 1) Como podemos evitar a perda da saúde mental?
- 2) Na sua opinião a saúde mental e do corpo estão relacionadas? Por que?
- 3) De acordo com as informações contidas no texto, você acha que está com a saúde mental em dia? Explique como chegou a essa conclusão.