

# PARENTALIDADE DURANTE A COVID-19

## Dicas para assistentes sociais

para identificarem famílias em risco e fornecerem apoio parental

Obrigado por continuar em contacto com estas famílias. A sua ajuda fará imensa diferença para elas. Sempre que telefonar, verifique se é um bom momento para elas falarem.

### Breves perguntas para identificar famílias vulneráveis

Esta situação está a deixar as famílias muito 'stressadas'. Poderia dizer-me o quão 'stressante' lhe parece a parentalidade agora? 0 – nada 'stressante' 10 – incapaz de lidar com a parentalidade	Risco elevado – 5 ou superior
Muitas famílias estão a ter discussões durante o confinamento, ou a sentir como se as crianças estivessem a tentar irritá-las. Alguma destas coisas está a acontecer em sua casa? 0 – nunca 10 – constantemente	Risco elevado – 5 ou superior
<i>Nota</i> – vocês conhecem as vossas famílias. Se sabem que as famílias correm elevados riscos, então nestes casos sigam a vossa experiência e o vosso instinto. Vocês são os especialistas aqui.	Risco elevado – siga a sua experiência.

*Para todas as famílias:* Gostariam de receber sms gratuitas para cuidadores durante a COVID-19?

*[se sim]* Adicione os números delas ao sistema de mensagens de texto para dicas parentais [disponível no final de maio]

Próximos passos: Sugestão de guias com base em evidências



# PARENTALIDADE DURANTE A COVID-19

## Dicas para assistentes sociais

Aos assistentes sociais: vocês merecem aplausos!  
Obrigado por continuarem a apoiando famílias necessitadas,  
mesmo nestes tempos difíceis. Vocês são heróis.



### 1º telefonema

#### Nova dica:

#### Faça uma pausa

Fazer uma pausa ajuda quando se está sentir muito 'stressado' ou irritado com crianças/adolescentes.  
Se sentir que poderá gritar ou bater, afaste-se deles e respire fundo cinco vezes, inspire e expire.  
*[Há pessoas que gostam de cantar – por exemplo uma canção de 'gospel' – na sua cabeça quando fazem isto].* Milhões de pessoas dizem que isto ajuda bastante. Tente isto uma vez por dia e veja se ajuda!

### 2º telefonema

#### Perguntar sobre a dica anterior

Conseguiu fazer uma pausa e respirar fundo cinco vezes? Ajudou ou não?

*[se sim]* Muito bem! Deve sentir-se muito orgulhoso de si próprio!

*[se não]* Por que motivo foi difícil? Podemos resolver isto juntos?

*[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]*

#### Nova dica:

#### Tempo individualizado

Se conseguir desenvolver uma relação forte com o seu filho, ele vai querer portar-se melhor. Consegue ter 20 minutos por dia para lhes dedicar a sua atenção plena? Funciona melhor se eles escolherem o que querem fazer consigo. Se não tiver tempo, podem fazer uma tarefa doméstica juntos, como limpar a casa ou cozinhar, e cantar enquanto o fazem! Isto fará com que se sintam mais importantes e amados.

*[Também é bom perguntar o seguinte: Algum dos seus filhos é muito reservado? Às vezes não damos tanta atenção a uma criança que seja retraída. Use o tempo individualizado para os apoiar, já que podem preferir comunicar através de desenhos ou jogos.]*

### 3º telefonema

#### Perguntar sobre a dica anterior

Conseguiu passar 20 minutos por dia individualmente com o seu filho?

*[se sim]* Fantástico! Está a sair-se muito bem mesmo nesta altura tão difícil. E o que lhe parece fazer uma pausa quando se sente aborrecido ou irritado?

*[se não]* Por que motivo foi difícil? Podemos resolver isto juntos?

*[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]*

#### Nova dica:

#### 'Identifique e elogie'

Frequentemente prestamos atenção aos nossos filhos quando se portam mal, mas não o fazemos quando se portam bem, porque pensamos "ah, agora posso continuar a estender a roupa"! Mas se identificarmos o bom comportamento e elogiarmos as crianças por isto, elas vão querer mais elogios e atenção e, portanto, portar-se-ão melhor com mais regularidade. Durante esta semana, pode tentar elogiar o seu filho uma vez por dia?



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT WAR



End Violence Against Children



PARTNERSHIP FOR LIFELONG HEALTH



Maestral



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



The LEGO Foundation

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.



CHILDHOOD FOUNDATION



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID

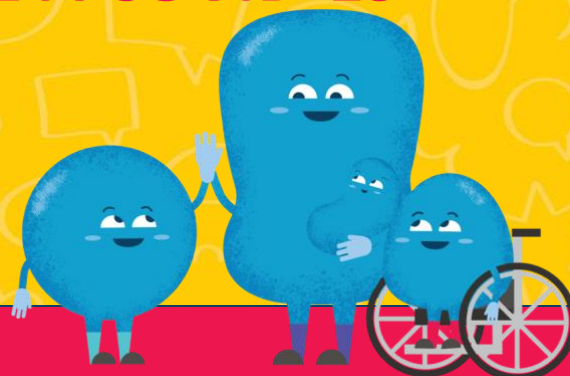


UNODC

# PARENTALIDADE DURANTE A COVID-19

## Dicas para assistentes sociais

Aos assistentes sociais: Obrigado pela sua dedicação e empenho em manter o contacto com estas famílias. Estamos-lhe imensamente gratos.



### 4º telefonema

#### Perguntar sobre a dica anterior

Conseguiu identificar e elogiar os seus filhos por se portarem bem?

*[se sim]* Muito bem!

*[se não]* O que tornou isto difícil? Podemos resolver isto juntos?

*[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]*

#### Nova dica: Cuide de si próprio

Como se sente? É importante também tomar conta de si próprio. Quando os seus filhos estiverem a dormir, há algo que possa fazer por si próprio que o fará mais feliz? Esta semana, pode tentar fazer algumas pausas saudáveis?

*[Observações: conversar com alguém, cantar, tomar um chá.]*

### 5º telefonema

#### Perguntar sobre a dica anterior

Conseguiu fazer pausas para si próprio esta semana? E o que fez?

*[se sim]* Muito bem – você merece. Como está a correr os elogios aos seus filhos?

*[se não]* O que tornou isto difícil? Podemos resolver isto juntos?

*[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]*

#### Nova dica: Diga vai, em vez de para

Tente dizer aos seus filhos exatamente o que quer que eles façam – em vez daquilo que não quer que façam (o que fazemos bastante!). Tente dizer "por favor, arruma", em vez de "não desarrumes".

### 6º telefonema

#### Perguntar sobre a dica anterior

Conseguiu dizer aos seus filhos o que queria que eles fizessem, em vez do que não queria?

*[Se sim]* Muito bem – conte-me sobre uma ocasião em que fez isto! Continua a fazer pausas e a respirar fundo quando se sente aborrecido ou irritado?

*[se não]* O que tornou isto difícil? Podemos resolver isto juntos?

*[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]*

#### Nova dica: Prevenir a irritação

Os nossos filhos conseguem deixarnos verdadeiramente irritados. Mas geralmente essa irritação também é sobre a nossa própria situação. Muitos pais são mais propensos a sentir-se irritados quando estão com fome, cansados ou se sentem sós. Há algo que faz com que se sinta sempre menos calmo? Podemos pensar em formas de gerir isto? *[Observações: fale com alguém se se sentir só, descanse.]*

# PARENTALIDADE DURANTE A COVID-19

## Dicas para assistentes sociais

Aos assistentes sociais: Obrigado por manter contacto com estas famílias. Lembrem-se de também se cuidarem a vocês próprios. Vocês são estrelas.



### 7º telefonema

<b>Perguntar sobre a dica anterior</b>	Conseguiu identificar os momentos em que sente irritação, e algo que possa ajudar? <i>[Se sim]</i> Muito bem – ótimas notícias! Está a fazer pausas para ajudar com o 'stress'? <i>[se não]</i> O que tornou isto difícil? Podemos resolver isto juntos? <i>[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]</i>
<b>Nova dica:</b> <b>Torne o momento de lavar as mãos divertido</b>	Há alguma canção que possam cantar juntos enquanto lavam as mãos? Para as crianças mais pequenas pode ser uma canção emgraçada, ou acrescente novas palavras à melodia de uma canção popular entre os adolescentes. Pode acrescentar gestos e tornar o momento divertido!

### 8º telefonema

<b>Perguntar sobre a dica anterior</b>	Experimentou a canção de lavar as mãos? <i>[se sim]</i> Muito bem! E em relação a identificar quando os seus filhos ou adolescentes estão a portar-se bem e elogiá-los? É capaz de continuar a fazer isto? <i>[se não]</i> Por que razão é difícil? Podemos resolver isto juntos? <i>[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, partilhe as soluções de outras famílias, decomponha o tema em partes, elogie-os pela determinação, encoraje-os a não desistir.]</i>
<b>Nova dica:</b> <b>Usar consequências calmas</b>	Quando as crianças se portam mal, imponha calmamente consequências às suas ações, por exemplo, retirar um brinquedo durante algum tempo pode funcionar melhor do que gritar ou bater. Tente estes passos: 1) dê aos seus filhos a escolha de seguir as suas instruções antes de impor consequências, 2) escolha uma consequência que seja realista 3) depois, dê-lhes a oportunidade de fazer algo bom, e elogie-as por isso.

### 9º telefonema

<b>Perguntar sobre a dica anterior</b>	Foi capaz de usar consequências calmas esta semana? Como correu? <i>[se sim]</i> Sinta-se orgulhoso de si próprio! E em relação a fazer uma pausa para respirar fundo quando se sente aborrecido ou irritado? <i>[se não]</i> O que tornou isto difícil? Podemos resolver isto juntos? <i>[Observações: ajude-os a pensar nas suas próprias soluções, decomponha o tema em partes, elogie-os por tentarem, encoraje-os a não desistir.]</i>
<b>Recapitulação</b>	Já falámos sobre coisas que ajudaram outros cuidadores com crianças. Tomar conta de si próprio, fazer pausas, passar tempo diariamente com os nossos filhos, elogiar, indicar o comportamento que queremos e dar consequências calmas. Gostaria de voltar a falar sobre algum destes assuntos?  Sempre que diga algo positivo, ou se contenha de gritar ou bater, está a melhorar o desenvolvimento cerebral do seu filho. Merece elogiar-se a si próprio!