

# 5 PARENTALIDADE | COVID-19

## Manter a calma e controlar o stress

Este é um momento stressante. Cuide de si, para conseguir apoiar as crianças.

### Não está sozinho

Milhões de pessoas têm os mesmos medos que nós. Encontre alguém com quem possa falar sobre como se sente. Ouça-o(a). Evite meios de comunicação social que o façam sentir em pânico.

### Faça uma pausa

Todos precisamos de uma pausa, por vezes. Quando as crianças estiverem a dormir, faça algo divertido ou relaxante. Crie uma lista de atividades saudáveis que gosta de fazer. Também merece!

### Ouça as crianças

Esteja disponível e ouça as crianças. Elas vão procurar o seu apoio. Ouça-as quando partilharem o que sentem. Aceite e normalize o modo como se sentem e dê-lhes apoio.



### Faça uma pausa

Uma atividade de relaxamento de 1 minuto para fazer sempre que se sentir ansioso ou preocupado.

- Passo n.º 1: Preparação**
  - Sente-se numa posição confortável, com os pés assentes no chão, as mãos no seu colo;
  - Feche os olhos se se sentir confortável.
- Passo n.º 2: Pensar, sentir, estar**
  - Pergunte-se, “Em que estou a pensar agora?”
  - Repare nos seus pensamentos. Perceba se são positivos ou negativos;
  - Pense como se sente emocionalmente. Perceba se os seus sentimentos são felizes ou não;
  - Tente perceber como está o seu corpo. Identifique algo que possa estar a doer ou esteja tenso.

- Passo n.º 3: Concentre-se na respiração**
  - Ouça a sua respiração à medida que inspira e expira;
  - Coloque uma mão na barriga e sinta-a subir e descer em cada respiração;
  - Pode querer dizer a si mesmo “Está tudo bem. Apesar do que se passa, eu estou bem”;
  - Ouça a sua respiração por mais alguns momentos.
- Passo n.º 4: Voltar**
  - Repare como o seu corpo se sente;
  - Ouça os sons que o rodeiam.
- Passo n.º 5: Refletir**
  - Pense “Sinto-me diferente?”;
  - Quando estiver preparado, abra os olhos.

Fazer uma pausa pode ser útil quando se apercebe que o seu filho está irrequieto ou fez alguma coisa errada.

Isso dá-lhe uma oportunidade de ficar mais calmo. Mesmo um conjunto de respirações profundas ou parar para “sentir o chão” podem fazer a diferença.

E também pode fazer uma pausa com o seu filho!

Para mais informações clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



The mark “CDC” is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Tradução portuguesa e adaptação:



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHI Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.