



CRIANÇAS E ADOLESCENTES E A COVID-19

POR DR^a LUCIANI MENDES OLIVEIRA DA FONSECA - MÉDICA PEDIATRA DPS

Aqui estamos todos, diante do afastamento social, das obrigatórias mudanças de hábitos, da ansiedade gerada pela pandemia e pelas incontáveis informações que invadem casas e mentes pelos meios de comunicação. Aqui estamos nós vivenciando o trabalhar de casa, com suas obrigações e prazos, a execução simultânea da rotina doméstica, os cuidados integrais e afetuosos com a família e os filhos.

Como preservar lucidez, bom ânimo, produtividade e amorosidade? Como encontrar dentro de nós as respostas das perguntas que o isolamento nos faz? Como lidar com o medo e as incertezas que mexem conosco através dos olhos dos nossos filhos?

Provavelmente respostas venham com a ciência e o tempo, mas algumas informações já obtidas podem nortear nossa conduta e semear esperança no dia a dia.

As crianças sempre foram conhecidas por sua vulnerabilidade diante dos eventos e agentes que as cercam. Um sistema imune não totalmente apto a enfrentar agentes externos agressores torna a criança alvo fácil para infecções, às vezes, graves. No caso desta pandemia, no entanto, os dados estatísticos mostram que a maioria dos infectados não são as crianças. O porquê desta forma de comportamento do vírus ainda é discutido e gerou várias teorias, mas até o momento, sem uma resposta definitiva.

Então o que sabemos? Quando uma criança ou adolescente é contaminado por este vírus os sintomas podem variar em intensidade. Os casos de COVID-19 podem ser sem sintomas ou os sintomas se assemelharem aos de infecções respiratórias comuns com febre, tosse, congestão nasal, dor de garganta, mal estar, falta de apetite. São raros os casos que incluam diarreia e vômitos. Os casos leves costumam ser avaliados, tratados e orientados a permanecer no domicílio, nos casos mais graves, a hospitalização pode ser necessária.

Focar na prevenção é parte fundamental da saúde. Evite aglomerações, saindo somente o estritamente necessário. Aproveite este tempo maior com os filhos para estreitar os laços de afeto, explicar os cuidados de higiene e reforçar a importância de cada um no processo. Mantenha, dentro do possível, uma rotina de estudos e de atividades físicas mesmo em casa.

As crianças se beneficiam com horários de alimentação e sono semelhantes aos anteriores a pandemia. Reforce a importância de permanecer em casa, mas possibilite que elas tenham alternativas saudáveis de lazer como dança, música e jogos de tabuleiro. As brincadeiras com segurança são bem vindas. Lembre-se que as mídias como tablets, celulares, computadores, devem ser avaliadas de acordo com a faixa etária, monitoradas e, quando permitidas, seguem regras de tempo de exposição.

Converse e abra espaço para discutir dúvidas com seus filhos. A criança é exemplo de criatividade, movimento, sensibilidade, resiliência. Que nossos olhos possam estar atentos as suas necessidades e angústias. Prudência, informação segura e responsabilidade devem guiar nossos passos.