

## FOLHETO INFORMATIVO

### *Dicas sobre como conversar com as crianças sobre a Nova Gripe H1N1*

A preocupação com a Nova Gripe H1N1 pode fazer as crianças se sentirem ansiosas. Ajudar as crianças a lidar com a ansiedade causada pela gripe exige dar informações sobre prevenção sem causar alarme. As crianças dependem dos adultos para saber como reagir a eventos estressantes. Entretanto, as crianças também precisam de informações factuais e apropriadas à idade sobre a possível seriedade do risco da doença e instruções concretas sobre como evitar a infecção e a disseminação do vírus. Ensinar às crianças medidas preventivas positivas, conversar com elas sobre os seus medos e dar-lhes a sensação de ter algum controle sobre o risco de infecção pode ajudar a reduzir a ansiedade.



#### **Dicas/Orientações**

- **Permaneça calmo e confiante.** As crianças costumam reagir e seguir as reações verbais e não verbais dos pais. Lembre-as que você e os adultos que trabalham na escola estão presentes para mantê-las seguras e saudáveis.
- **Mantenha-se acessível.** As crianças podem precisar mais da sua atenção e podem querer conversar sobre o que as preocupa e fazer perguntas. Arrume tempo para que as crianças possam falar sobre o que sentem e ajude a colocar suas preocupações em uma perspectiva adequada.
- **Conheça os sintomas da Gripe H1N1 e o modo de transmissão.** Os sintomas da gripe H1N1 incluem febre, dor de garganta e tosse. Algumas pessoas também têm coriza, fadiga, dores no corpo, náusea, vômito e diarreia. O vírus é transmitido pela tosse e espirro de pessoas infectadas com o vírus. As pessoas também se contagiam ao tocar em algo com os vírus da gripe e, em seguida, tocar sua boca ou nariz. O vírus não é transmitido ao se comer carne de porco ou algum outro alimento.
- **Preste atenção em hábitos básicos de higiene.** Incentive as crianças a terem bons hábitos de higiene diariamente: lavar as mãos com frequência com água e sabão, especialmente após tossir ou espirrar (se não houver água e sabão nas imediações, usar um limpador de mãos à base de álcool); não dividir bebidas e alimentos; cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel ou com a dobra interna do cotovelo ao tossir ou espirrar; procurar não tocar nos olhos, nariz ou boca (os germes costumam se disseminar assim); e afastar-se de pessoas que estejam doentes.
- **Seja honesto e exato.** Se não tiverem informações factuais, as crianças costumam imaginar situações muito piores do que a realidade. Não ignore suas preocupações. Pode-se dizer às crianças que existem muitas formas de se evitar o vírus e que os médicos ajudam a tratar as pessoas que adoecem. Fale com a enfermeira da escola ou com o pediatra e/ou encaminhe-os para os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC - Centers for Disease Control and Prevention) para obter informações factuais.

#### **Mantenha as explicações num nível adequado à idade**

- Crianças que cursam as primeiras séries da escola elementar (elementary school) precisam de informações breves e simples sobre a Gripe H1N1 juntamente com garantias apropriadas de que as escolas e os lares são seguros e que os adultos estão aí para mantê-las saudáveis e para cuidar delas se adoecerem. Dê exemplos do que as pessoas fazem diariamente para evitar germes, tal como lavar as mãos.
- Crianças que cursam séries mais avançadas da escola elementar e média (middle school) expressam-se melhor quando perguntam se realmente estão seguras e o que aconteceria se a Gripe H1N1 ocorresse na sua escola ou comunidade. Elas podem precisar de ajuda para separar a realidade da fantasia. Fale sobre as iniciativas da escola e dos líderes da comunidade para evitar a disseminação dos germes.
- Alunos de séries mais avançadas da escola média e do colegial (high school) conseguem discutir a questão com mais profundidade (como adultos) e podem ser encaminhados

diretamente às fontes apropriadas de informações sobre a Gripe H1N1 [por ex., aos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC - Centers for Disease Control and Prevention)]. Ofereça informações factuais, honestas e exatas sobre a situação atual da Gripe H1N1. Conhecer os fatos pode ajudá-los a ter uma sensação de controle. (Veja [Como Conversar Com As Crianças Sobre A Nova Gripe H1N1](#) para ler o texto completo sobre dicas para a conversa).

Fonte do conteúdo:

- [Como Conversar Com As Crianças Sobre A Nova Gripe H1N1](#)
- [http://www.nasponline.org/resources/Talking\\_With\\_Children\\_About\\_Flu\\_FINAL.pdf](http://www.nasponline.org/resources/Talking_With_Children_About_Flu_FINAL.pdf)
- A Associação Nacional de Psicólogos de Escolas (National Association of School Psychologists): [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)
- A Associação Nacional de Enfermeiras de Escolas (National Association of School Nurses): [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)
- A Associação Nacional de Pais e Mestres (National Parent Teacher Association): [www.pta.org](http://www.pta.org)

Recursos Federais:

- Centros de Controle e Prevenção de Doenças: (Centers for Disease Control and Prevention): [http://www.cdc.gov/swineflu/key\\_facts.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/key_facts.htm)
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças: (Centers for Disease Control and Prevention): <http://www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm>
- Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (U.S. Department of Health and Human Services): <http://www.hhs.gov>

Recurso Estadual:

- <http://www.ct.gov/ctfluwatch/schools>