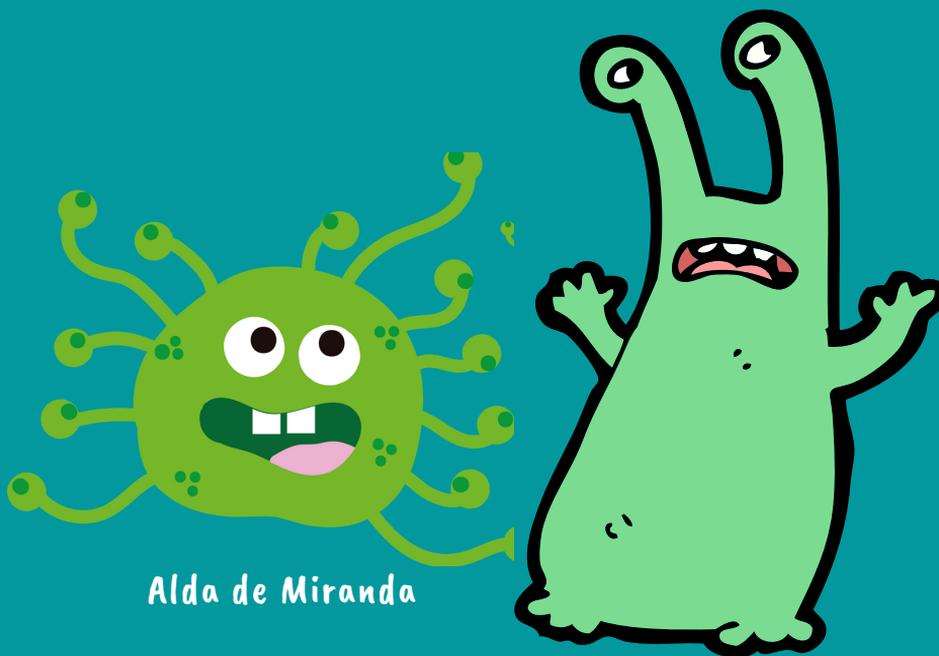


# PAIÊ, MANHÊ, O CORONAVÍRUS É BICHO-PAPÃO?

Como os pais podem  
conversar com os  
filhos sobre o  
Coronavírus



Alda de Miranda

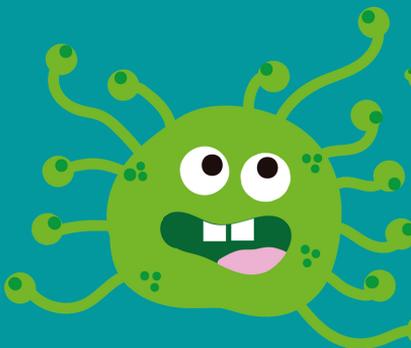
PAIÊ,  
MANHÊ,  
O CORONAVÍRUS  
É BICHO-PAPÃO?

Enquanto a maioria das pessoas acha que Coronavírus é assunto só pra gente grande, muitas crianças seguem assustadas sem entender o que está acontecendo.

Os adultos- pais, educadores e até mesmo nós, escritores que lidam com o universo infantil- temos que ter a responsabilidade de explicar às crianças o que está acontecendo e acalmá-las.

Mas a pergunta é: como fazer isso sem gerar ainda mais dúvida ou medo nos pequeninos?

Alda de Miranda

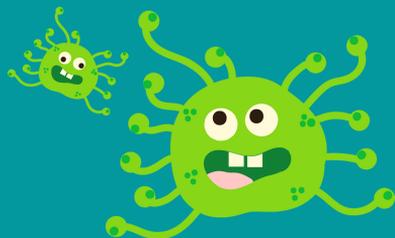


O primeiro passo nesta história toda é lembrar que criança é um ser cheio de imaginação.

E, de repente, de um dia para o outro, todo mundo começa a falar sobre um tal de Coronavírus sempre com muita preocupação.

A criança se depara com um turbilhão de notícias que não compreende, começa a escutar conversas aqui e ali, e a se ver diante de situações incomuns que impactam sobre sua rotina, como suspensão de aulas, cancelamento de viagens e passeios etc.

Por não entender direito o que está acontecendo, a criança pode começar a imaginar cenários assustadores, monstros e fantasias que vão gerar medo e insegurança.



Criança com medo fica mais ansiosa e isso pode tomar proporções maiores do que se imagina.

Diante do medo, algumas crianças farão perguntas, outras simplesmente ficarão assustadas, sem saber como agir e poderão ter até mesmo alguma mudança no comportamento.

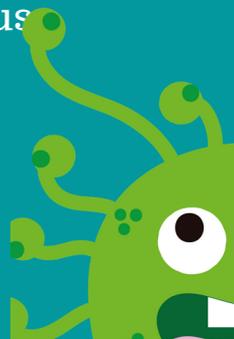
Nessas horas, é importante conversar com os pequeninos e explicar o que está acontecendo de um jeito fácil, que elas possam entender, buscando minimizar medos e ansiedades, mas sempre com responsabilidade e verdade.



No caso do Coronavírus, o primeiro cuidado é observar se a criança está de algum modo interessada pelo assunto.

Os especialistas sugerem que os pais aguardem os filhos virem com perguntas para só então abordar o tema, porém não se pode esquecer que cada criança é única e tem seu jeitinho próprio de demonstrar preocupações.

Por isso, caso percebam que o (a) filho(a) parece estar incomodado(a), ou que quer perguntar alguma coisa e não sabe como, o ideal é criar alguma atividade lúdica, alguma brincadeira ou situação em que a criança se sinta confortável para abordar o assunto de um jeito informal. Nessa hora, os pais podem até mesmo "sondar", fazendo uma pergunta como quem não quer nada: "vamos ter mini férias na escolinha e ninguém vai na aula essa semana por causa do Coronavírus, você já ouviu falar dele?"



# PAIÊ, MANHÊ, O CORONAVÍRUS É BICHO-PAPÃO?

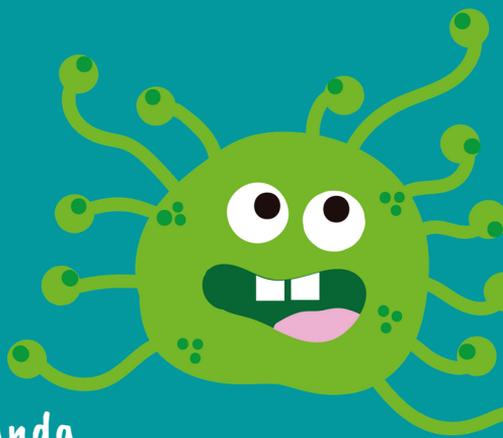
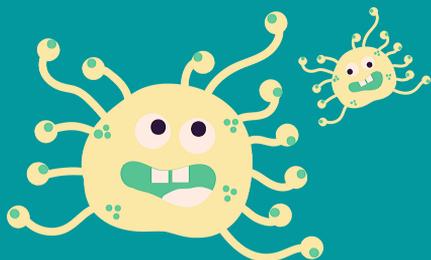
Mas como conduzir esta conversa com os pequeninos?

Cada família tem uma forma de se comunicar e a comunicação deve variar conforme a idade de cada criança.

Quanto menor a idade, mais simples e lúdica deve ser a explicação.

E não se engane, muitas crianças podem parecer "maduras" para a sua idade, mas continuam sendo CRIANÇAS com toda aquela imaginação fervilhante e necessidade de se sentirem protegidas.

Portanto, não exagere na explicação. Nada de sair contando número de mortos e infectados, nem fazendo a criança achar que está vivendo o final dos tempos.



Alda de Miranda

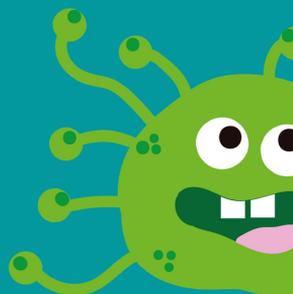
## MENTIRA TEM PERNA CURTA

Nunca minta para a criança e respeite sua inteligência. Mentira tem perna curta: um dia ela pode descobrir e perder a confiança em você.

Fale sempre a verdade, mas sem incluir detalhes desnecessários. Muitas vezes a criança precisa apenas de uma explicação muito simples para matar a curiosidade ou para perder o medo.

Explique que o Coronavírus é um vírus, como se fosse um "bichinho" que transmite doenças, como acontece com a gripe. Como ele transmite um tipo de "gripe" muito forte, todos estão tomando vários cuidados para o bichinho não conseguir passar a doença para as pessoas. Pensa todo mundo gripado junto, de uma vez só? Por isso os médicos, os adultos e também as crianças estão fazendo a sua parte para o Coronavírus perder a força rapidamente.

Alda de Miranda

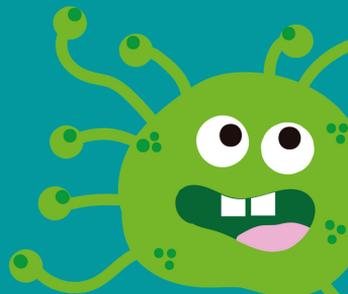


## PAIS MAIS TRANQUILOS, CRIANÇAS IDEM

Transmita segurança aos seus filhos. Ao explicar sobre o Coronavírus, lembre a criança que há modos de evitá-lo e que logo já vai haver vacina para proteger todo mundo.

Mostre que todos estão bem, e, que se todo mundo colaborar, a chance de ficar doente fica cada vez menor. E se mesmo assim acontecer da pessoa pegar o vírus, vai ter que ir no médico, como acontece toda vez que alguém adoce. Não é nada assim tão fora do comum.

Alda de Miranda



PAIÊ,  
MANHÊ,  
O CORONAVIRUS  
É BICHO—PAPÃO?

## QUEM NUNCA TEVE MEDO NA VIDA?

Caso perceba que a criança está assustada, em momento algum banalize seus sentimentos, **RESPEITE** o seu medo, converse, ouça o que a está afligindo.

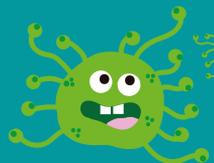
Sentir medo é normal, sobretudo na infância, mas as crianças não sabem como lidar com isso e tudo pode ficar grande demais para elas.

**OUVIR** os filhos é uma atitude importante e passará a eles a sensação de acolhimento e de mais tranquilidade.

Ouvir buscando não interromper é importante e, se possível, nesse momento, faça contato visual com a criança. Tenha paciência. Tudo isso ajuda os pequeninos a sentirem que estão recebendo real atenção.

E então, com calma, vá tirando as dúvidas da criança, acalmando e mostrando que não é preciso ter medo, pois os adultos estão ali para protegê-la e deixar o ambiente seguro. Assim o medo grandão vai ficar cada vez menorzinho até desaparecer.

Alda de Miranda



## O QUE É? COMO? POR QUÊ?

De tanto ouvir pedacinhos de conversas aqui e ali, é possível que a criança tenha dúvidas e muitas perguntas a fazer!

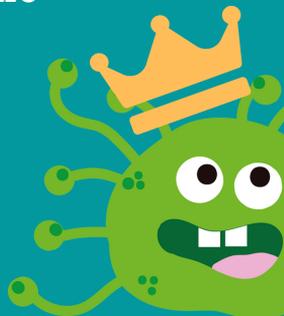
Procure responder a todas elas de forma simples, sem muitos detalhes, mas de um jeito que a criança entenda.

Explique que se ela tiver dúvidas, pode sempre lhe perguntar e que não deve dar atenção aos que os outros ficam falando por aí, pois infelizmente tem muita gente espalhando mentiras que só atrapalham.

Conte por exemplo, que existem inúmeros vírus no mundo e este é só mais um. Mas este é um vírus muito apressado e ligeiro, que passa muito rápido de uma pessoa para outra, e por isso, para evitá-lo, todo mundo está tentando ficar mais mais em casa e saindo menos nas ruas.

O CORONAVÍRUS tem esse nome porque parece uma coroa, mas é uma coroa muito feiosa que nenhum rei quer por perto!

Alda de Miranda



## CRIANÇA TAMBÉM PODE E DEVE AJUDAR!

Engaje a criança no combate ao Coronavírus. A criançada deve entender que em vez de ter medo, deve aprender a se proteger contra o vírus!

E, para combater o CORONAVÍRUS, a maior arma é LAVAR AS MÃOS!

Ensine a criança sobre a importância de lavar as mãos com água e sabão várias vezes ao dia. Vá com ela à pia e ensine-a o jeito certinho de lavar as mãos, ensaboando direito inclusive entre os dedinhos.

O Coronavírus tem um medo danado de mão limpinha!

Lembre-a que o vírus é veloz na hora de passar de uma pessoa para outra, por isso, por um tempinho, a gente deve evitar dar beijos e abraços nos amiguinhos. Esse é um jeito de não deixar vírus correr tão depressa.

Ensine a importância de proteger a boca com o braço na hora de espirrar ou tossir. Compartilhar copos com os coleguinhas também não é uma boa ideia.

Alda de Miranda



## FAÇA O QUE EU DIGO, FAÇA O QUE EU FAÇO!

Criança é muito observadora e geralmente copia ou imita o comportamento dos pais ou cuidadores. Por isso, tenha uma conduta exemplar.

Aquela velha frase "Faça o que eu mando, não faça o que faço" está totalmente fora de moda.

Seja o exemplo. Seja inspiração.

Lave sempre as mãos e mostre à criança que todo mundo tem que fazer sua parte, tanto adultos como crianças, para o Coronavírus não chegar por perto.

Aproveite para convidar seu (ua) filho (a) para lavar as mãos junto com você, e observe se ela está fazendo isso corretamente. Como o ideal é levar alguns segundos nesta lavagem, aproveite para ensinar a contar até 20, cantar uma musiquinha, inventar um versinho para a família repetir, enfim, algo que faça com que ato de lavar as mãos seja associado a algo divertido.



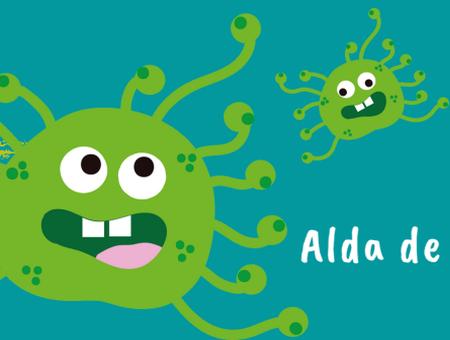
## DAR "PARABÉNS" TAMBÉM FAZ BEM!

Elogie quando a criança seguir as orientações de prevenção!

Sim, a psicologia positiva é fundamental na criação de novos hábitos saudáveis.

Quando perceber que a criança está lavando as mãos direito (ou se esforçando para isso) elogie-a, faça com que ela se sinta importante. Reforce que ao agir assim, ela protege não só a si mesma, mas a todos em seu redor!

Crianças pequenas talvez não consigam lavar as mãos sozinhas de forma correta, mas é importante que ao tentar, elas se sintam valorizadas. Esteja pronto para ajudar!



Alda de Miranda

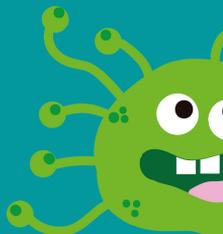
## NÃO VALE BULLYING NEM DISCRIMINAÇÃO !

Promova a tolerância e a solidariedade.

Caso alguma outra criança do convívio de seu (ua) filho (a) tenha que ficar em quarentena (por ter tido contato com o vírus em viagens, ou por ter membros da família com suspeita ou confirmação de Coronavírus) explique que isso não deve ser motivo nem de piada nem de segregação.

Diga que a amizade continua e temos que torcer para o amiguinho ficar bom logo. Você pode até sugerir que seu (ua) filho(a) faça um desenho desejando boa recuperação para que vocês fotografem e enviem por mensagem para a família da criança isolada.

Aproveite para lembrar das medidas de proteção, assim a gente ajuda a diminuir a velocidade do vírus, que é muito ligeirinho, para que cada vez menos crianças precisem ficar em quarentena.



## OTIMISMO SEMPRE AJUDA

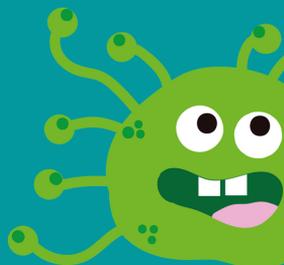
Demonstre otimismo e segurança. Caso a criança fique com medo por ter ouvido falar de alguém que tenha sido isolado em função do vírus, ou demonstre estar assustada com a possibilidade de ficar doente, ou de ver os pais adoecerem, seja otimista.

Lembre-a de que a doença causada pelo Coronavírus é mais ou menos como uma gripe forte e que muitas pessoas que ficaram doentes já sararam.

Explique que como já descobrimos jeitos de nos protegermos contra o vírus tudo fica mais fácil.

Aproveite para ver se a criança lembra quais são estes cuidados:

Lavar as mãos, cobrir a boca com o braço ao tossir ou espirrar e evitar cumprimentar com beijinhos e abraços, não compartilhar copos na escola etc.



PAIÊ,  
MANHÊ,  
O CORONAVÍRUS  
É BICHO-PAPÃO?

16

CORONAVÍRUS NÃO É  
BICHO-PAPÃO.  
É SÓ UM VÍRUS QUE TEM MUITO  
MEDO DE ÁGUA E SABÃO.  
LAVAR AS MÃOZINHAS  
É A MELHOR PROTEÇÃO!

Alda de Miranda

Este livrinho foi construído a partir da minha experiência pessoal como escritora infantil, das conversas com educadores ao longo dos anos e da leitura de várias matérias publicadas em jornais e revistas sobre psicologia infantil.

Mas cada família tem sua fórmula. Então, em caso de dúvidas, peça informações ao seu médico, psicólogo ou educador de sua confiança.

E nunca se esqueça que o diálogo entre pais e filhos faz parte de uma vida saudável.

Alda

fim



## a autora

Alda Nilma de Miranda é publicitária e consultora de comunicação e marketing, tendo, ao longo de vinte anos de carreira, desenvolvido projetos para várias empresas líderes de mercado e para o setor médico. É autora da série **"TEM PLANTA QUE VIROU BICHO"**, que ganhou destaque por sua abordagem lúdica à alimentação saudável, de **"UM REINO SEM DENGUE"**, livro que se desdobrou em peça de teatro levada a centenas de escolas do país e é co-autora da série **"O GIGANTE"**, que apresenta o Mindfulness para o universo dos pequeninos.

Como escritora, Alda tem um forte compromisso com a Cultura da Paz e participa de eventos literários e realiza palestras, tendo sido já homenageada pelo Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo com o Colar do Centenário por sua importante contribuição à literatura infantil.

À frente do projeto POETE-SE [@poetesebrasil](https://www.instagram.com/poetesebrasil), Alda leva sua poesia descomplicada às redes sociais.

Em seu cotidiano de trabalho, Alda busca unir criatividade e abordagens inovadoras na construção de projetos e ações de marketing para os mais diferentes segmentos e públicos.