

Como falar com as crianças sobre o Covid-19?

É importante explicar às crianças porque razão fecharam as escolas, porque não podem estar com os avós e o que é o vírus de que toda a gente fala. É provável que na escola já tenham abordado o assunto, mas as crianças provavelmente têm muitas dúvidas. Por Joana Louçã.

20 de Março, 2020 - 09:59h

[Joana Louçã](#)

[Facebook](#) [333](#) [Twitter](#) [Email](#)



Falar com os mais pequenos sobre um tema que nos deixa preocupados é sempre sensível – Foto Freepik

Falar com os mais pequenos sobre um tema que nos deixa preocupados é sempre sensível. No entanto, é importante explicar às crianças porque razão fecharam as escolas, porque não podem estar com os avós e o que é o vírus de que toda a gente fala. É muito provável que na escola já tenham abordado esse assunto e as crianças até podem estar mais informadas do que os adultos pensavam, mas provavelmente têm muitas dúvidas sobre o tema e o respeitado *Centre for Disease Control* norte americano elaborou [um documento com dicas sobre como o fazer\(link is external\)](#).

Em primeiro lugar, **medir a quantidade de informação em função da idade das crianças** e, porque elas reagem não só aquilo que dizemos mas à forma como o dizemos, manter a calma durante a conversa e ser tranquilizador, ao mesmo tempo que se está disponível

para conversar. Deixem as crianças colocar as dúvidas que têm, sem menosprezar os medos que elas possam ter, mas também não criar medos na cabeça das crianças. E um maminho e um abraço nunca são demais.

Em segundo lugar, **não utilizar expressões discriminatórias sobre o vírus** (os vírus não têm nacionalidade) e controlar o tipo e a quantidade de informação a que as crianças estão sujeitas. Demasiada atenção sobre o assunto pode criar ansiedade.

Por último, **verificar as fontes de informação antes de a transmitir às crianças**, garantir que a informação transmitida é honesta e segura (o que é importante sobretudo para os mais crescidos que já têm redes sociais) e explicar os comportamentos para redução de riscos (ficar em casa e lavar as mãos várias vezes por dia com água e sabão durante pelo menos 20 segundos – inventar uma canção para o fazer; tossir para o braço, espirrar para um lenço que é logo deitado fora).

Sugestões de leitura: já são vários os guias a circular online, mas sugerimos guia ilustrado da psicóloga Manuela Molina da associação Mindheart, que pode ser lido em português [aqui](#) e a National Public Radio (dos EUA) fez uma banda desenhada que pode ser lida [aqui](#).

Artigo de Joana Louçã

Sobre o/a autor(a)



Joana Louçã

Doutorada em sociologia da infância

Termos relacionados [#FicaemCasa](#), [Covid-19](#), [Sociedade](#)