

# COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL das crianças e adolescentes em fase de PANDEMIA?



Nesta fase poderão sentir-se  
**ansiosos, inseguros, irritados, zangados**



## Como ajudar?



### Mantenha as rotinas

É importante manterem a hora habitual de deitar/acordar e das refeições. Planeiem o dia com atividades da escola/estudo assim como de lazer.



### Promova um estilo de vida saudável

Pratiquem uma dieta equilibrada e exercício físico de forma regular. Procurem realizar jogos e atividades em família. Sejam criativos!



### Ajude a gerir a ansiedade

Escute os medos e preocupações do seu filho. Ofereça apoio e conforto. Experimentem alguns exercícios de relaxamento.



### Transmita informação de fontes seguras

Esclareça todas as dúvidas, de forma simples e calma, adaptando o que diz à idade da criança.



### Evite a exposição excessiva às notícias

Proteja os seus filhos de notícias ou imagens alarmantes. Esteja disponível para conversar sobre o tema.



### Garanta o contacto regular com familiares e amigos

Por telefonema ou videochamada, lembrem-lhes o quanto gostam deles!

**Tire uma foto do cartaz** e partilhe com a família e amigos!

**Faça scan do QR code** para aceder a mais material

Alternativamente <https://bit.ly/391SKeD>

