



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

Orientações para os pais e prestadores de cuidados no apoio de crianças e jovens em termos de saúde mental e bem-estar durante a pandemia do coronavírus (COVID-19).

Atualizado a 25 de junho de 2020

O que necessita de saber

O surto do coronavírus (COVID-19) vai afetar a vida do dia a dia, à medida que o governo e o NHS (serviço nacional de saúde) tomam as medidas necessárias para gerir o surto, reduzir a transmissão e tratar das pessoas que necessitam de assistência médica.

Este pode ser um período difícil para as crianças e jovens, independentemente da sua idade. Alguns podem reagir imediatamente, enquanto outros podem dar sinais de perturbação mais tarde.

A forma como uma criança ou um jovem reage pode variar consoante a sua idade, como compreendem e comunicam informações, as suas experiências anteriores, e como lidam normalmente com stress. As reações adversas podem incluir preocupação com a sua saúde ou com a saúde de familiares e amigos, medo, evitar contacto, dificuldade em dormir, ou sintomas físicos (por exemplo, dor de estômago).

Durante este período é importante que apoie e tome conta da saúde mental da sua família - pode fazê-lo de várias formas, e tem apoio adicional à sua disposição, se for preciso.

Contexto

Estes conselhos servem para ajudar os adultos com responsabilidades de cuidado da saúde mental de crianças e jovens, incluindo os que têm necessidades adicionais e incapacidades, durante a pandemia de coronavírus (COVID-19).¹

Para mais orientações sobre como se proteger a si e aos outros, consulte as [orientações nesta página](#).

Estas orientações serão atualizadas de acordo com o evoluir da situação.

Cuidar da sua saúde

Além de pensar sobre as crianças e jovens ao seu cuidado, é também importante que tome conta da sua própria saúde mental e bem-estar. De certa forma, as crianças e jovens reagem ao que vêm nos adultos em seu redor. Quando os pais e prestadores de cuidados lidam com uma situação com calma e confiança, podem dar o melhor apoio às crianças e jovens ao seu cuidado. Os pais e prestadores de cuidados podem dar mais apoio aos outros, especialmente às crianças, quando estão mais bem preparados.

Consulte [as recomendações sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar](#) durante a pandemia do coronavírus (COVID-19) ou clique em [Every](#)

Mind Matters («todas as mentes contam») para conselhos e ações simples para cuidar da sua saúde mental e bem-estar.

Ajudar as crianças e jovens a lidar com o stress durante a pandemia

Há algumas atividades importantes que deve levar em consideração para apoiar a saúde mental e bem-estar das crianças ou jovens ao seu cuidado durante a pandemia, incluindo:

Ouvir e reconhecer as suas preocupações

As crianças e os jovens podem reagir ao stress de forma diferente. Os sinais de stress podem ser emocionais (por exemplo, podem estar transtornados, aflitos, ansiosos, zangados, ou agitados), comportamentais (por exemplo, podem ficar mais apegados ou isolar-se mais, ou podem até fazer xixi na cama), ou físicos (por exemplo, podem ter dor de estômago).

Mantenha-se alerta para as alterações de comportamento. Expressar e comunicar como se sentem num ambiente seguro e solidário pode ajudar as crianças e jovens a reduzir a sua ansiedade. As crianças e jovens que comunicam de forma diferente com os seus pares podem depender de si para conseguirem interpretar os seus próprios sentimentos. Ouça-os, reconheça as suas preocupações, e dê-lhes ainda mais carinho e atenção, se precisarem.

A **MindEd for families** («MindEd para famílias») é um recurso educativo online gratuito sobre a saúde mental de crianças e jovens para todos os adultos, o qual pode ajudar os pais e prestadores de cuidados nestas circunstâncias excecionais.

Dar informações claras sobre a situação.

As crianças e os jovens querem ter a garantia de que os seus pais e prestadores de cuidados os podem manter em segurança. Uma das melhores formas de o fazer é falar abertamente sobre o que se está a passar e dar respostas honestas sobre qualquer questão que tenham, usando palavras e explicações que possam compreender. Explique o que está a ser feito para os manter a eles e aos seus entes queridos em segurança, incluindo qualquer atividade que eles possam fazer para ajudar, tal como lavarem as mãos mais vezes do que fazem normalmente.

Há recursos para o(a) ajudar nestes momentos, incluindo o **Guia da Criança sobre Coronavírus** (*Children's Guide to Coronavirus*) da Comissão da Criança (*Children's Commissioner*), e a Comissão Permanente Inter-

Agencial (*Inter-Agency Standing Committee* - IASC) produziu um [livro de histórias criado por, e para, crianças de todo o mundo afetadas pelo coronavírus \(COVID-19\)](#).

Assegure-se de que usa fontes de informação fidedignas, tais como [GOV.UK](#) ou o [website do NHS](#) – há muita informação enganosa de outras fontes, a qual pode criar stress para si e para a sua família. Nem sempre será possível dar uma resposta a todas as perguntas que as crianças ou jovens tenham, ou mesmo lidar com todas as preocupações que tenham; por isso, concentre-se em ouvir e reconhecer os seus sentimentos para os ajudar a sentirem-se apoiados.

Estar ciente das suas próprias reações.

Lembre-se que as crianças e jovens respondem frequentemente às emoções dos adultos importantes nas suas vidas, por isso a forma como reage à situação é muito importante. É importante gerir as suas próprias emoções e manter-se calmo(a), falar calmamente com eles, e responder às suas perguntas com honestidade.

Para obter mais informação sobre como cuidar da sua própria saúde mental e bem-estar durante a pandemia, consulte as [recomendações sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar](#) ou clique em [Every Mind Matters](#) («todas as mentes contam»).

Manter-se em contacto regularmente.

Se for necessário que se mantenha num local diferente do normal em relação aos seus filhos, mantenha um contacto regular e frequente com eles por telefone ou chamada de vídeo. Tente ajudar os seus filhos a compreender os planos que estão a ser elaborados para eles e porquê, numa linguagem simples.

Apoie formas seguras de as crianças e jovens se manterem em contacto com os seus amigos.

Podem encontrar-se ao ar livre (em jardins privados ou em outros espaços privados ao ar livre) em grupos de até 6 pessoas, desde que mantenham 2 metros (3 passos) de distância das pessoas que não fazem parte do seu agregado familiar. Se isso não for possível, podem falar com eles online, por telefone ou por chamada de vídeo. Para receber mais conselhos para ajudar os seus filhos a sentirem-se seguros online, consulte as orientações em [manter-se seguro online durante a pandemia de coronavírus \(COVID-19\)](#).

Criar uma rotina nova.

A vida de todos nós vai mudar durante algum tempo. Uma rotina dá às crianças e jovens uma sensação de segurança num contexto de incertezas, por isso pense em como criar uma nova rotina, especialmente se eles não estiverem na escola:

- faça um plano diário ou semanal que inclua períodos para aprender, brincar e relaxar.
- as escolas já começaram a receber mais alunos, mas se os seus filhos tiverem de ficar em casa, pergunte aos professores o que podem fazer para apoiar a continuação da educação em casa. O Departamento da Educação (*Department for Education*) [publicou uma lista de recursos online recomendados para educação em casa](#).
- tente equilibrar o tempo online e sem internet, e descubra ideias novas de atividades de coisas para fazer em casa, se for necessário. O [guia da Comissão da Criança \(*Children's Commissioner*\)](#) tem algumas sugestões de como evitar que fiquem aborrecidos.
- as crianças e os jovens precisam de se manter ativos durante 60 minutos por dia (de preferência), o que pode ser mais difícil quando passam períodos mais longos em casa. Se for seguro, planeie atividades ao ar livre ou consulte [Change4Life](#), onde verá ideias para jogos e atividades dentro de casa.
- não se esqueça de que o sono é importante para a saúde mental e física, por isso tente manter-se firme quanto à rotina da hora da cama.
- pode ter vontade de dar uns mimos às crianças e aos jovens como doces ou chocolate, mas isso não é saudável para eles, especialmente se não estiverem tão ativos como antes. Consulte [Change4Life](#), onde terá ideias de mimos saudáveis.
- os menores de 18 anos que não coabitem no mesmo agregado familiar que os seus pais ou alguém com responsabilidade parental podem transitar entre a residência dos pais e continuar os planos atuais.

Limite o tempo que estão expostos aos meios de comunicação e fale com eles sobre o que viram e ouviram.

Tal como os adultos, as crianças e os jovens podem ficar aflitos se virem relatos repetidos sobre a pandemia do coronavírus (COVID-19) nos meios de comunicação social. Também não será útil bloquear completamente as notícias, porque é provável que recebam informação de outras fontes, tais como online ou de amigos. Evite desligar a televisão ou fechar páginas de internet quando as crianças ou jovens entrarem na sala. Isso pode aguçar o

seu interesse em saber o que se está a passar e a sua imaginação pode ganhar asas. Tente, em vez disso, limitar o tempo que você e a sua família estão expostos à cobertura da pandemia nos meios de comunicação social.

Os jovens também vão receber informações dos amigos e das redes sociais. Converse com eles sobre o que se passa e pergunte-lhes o que ouviram. Tente responder às suas perguntas com franqueza, mas transmita uma sensação de segurança quando puder.

Como as crianças e jovens de idades diferentes podem reagir

Todas as crianças e jovens são diferentes, mas há traços comuns na forma como as diferentes faixas etárias podem reagir a situações como a pandemia do coronavírus (COVID-19). A reação comum a situações de aflição acalma com o tempo para a maioria das crianças e jovens, embora possa voltar se virem ou ouvirem coisas que os lembrem do que aconteceu. Pode ser útil para ajudar a sua família compreender estas situações.

Para crianças até aos 2 anos de idade

Estes bebés podem ficar aflitos com mais facilidade. Podem chorar mais do que é normal e podem querer colo e carinhos mais vezes.

Para crianças dos 3 aos 6 anos de idade

As crianças em idade pré-escolar podem voltar a comportamentos que já ultrapassaram, tais como acidentes de casa de banho, fazer xixi na cama, ou ficar com medo de se separarem dos seus pais ou prestadores de cuidados. Podem também ter birras ou dificuldade em dormir.

Para crianças dos 7 aos 10 anos de idade

As crianças nesta faixa etária podem sentir-se tristes, zangadas, ou com medo. Os seus amigos podem partilhar informações falsas, mas os pais ou prestadores de cuidados podem corrigir esta desinformação. Estas crianças podem concentrar-se em pormenores da situação e podem querer conversar sobre isso constantemente, ou podem não querer conversar sobre a situação de todo. Podem ter dificuldade de concentração.

Para os jovens pré-adolescentes e adolescentes

Alguns jovens nesta faixa etária reagem a preocupações com comportamentos indevidos, os quais podem incluir condução irresponsável, e uso de álcool e drogas. Outros podem ficar com medo de sair de casa e podem reduzir o tempo que passam com amigos. Podem sentir-se sufocados pelas suas emoções intensas e incapazes de falar sobre como se sentem. As suas emoções podem levar a um aumento das discussões e até

lutas com irmãos, pais, prestadores de cuidados e outros adultos. Podem estar preocupados com a forma como o encerramento das escolas e o cancelamento dos exames os pode afetar.

Crianças e jovens com acesso aos serviços de saúde mental

Para as crianças e jovens com um problema de saúde mental pré-existente, a incerteza em torno da pandemia do coronavírus (COVID-19) pode trazer desafios especialmente difíceis. O aumento do stress pode levar a alterações comportamentais e necessidades de saúde mental. Se não tiver a certeza de como ter acesso a apoio se eles precisarem de ficar em casa, as seguintes ações podem-lhe ser úteis:

Fale com a sua equipa de saúde mental da criança ou jovem ao seu cuidado

Entre em contacto com eles para discutir as suas preocupações e saber como continuarão os cuidados da criança ou jovem ao seu cuidado. Atualize os planos de segurança e cuidados como combinado.

Procure saber como serão mantidos os cuidados que a criança ou jovem ao seu cuidado recebe normalmente

Informe-se sobre a possibilidade de ter consultas por telefone, SMS ou online, e sobre como o profissional de saúde da criança ou jovem ao seu cuidado o(a) podem ajudar se for necessário.

Se normalmente recebe o apoio em casa, fale com a autoridade local ou o prestador de cuidados para saber quais as alternativas em curso. Assegure-se de que fica bem claro se ainda precisa de apoio para a criança ou jovem ao seu cuidado.

Se a criança ou jovem ao seu cuidado tiver sido internado(a) num hospital de saúde mental, procure saber junto dos funcionários qual a política da instituição sobre acesso a telemóveis, e decida uma forma de se manter em contacto, especialmente se tiver que ficar em casa. Pergunte à Unidade Hospitalar se pode participar virtualmente na consulta diária na camarata para se manter em contacto com a equipa médica da criança ou jovem ao seu cuidado. Se tiver de ficar em casa, isso terá também um impacto na forma como a criança ou jovem ao seu cuidado poderá vir a casa em visita, por isso converse com a criança ou jovem ao seu cuidado sobre o que pode acontecer para que se sinta bem informado.

Se a criança ou jovem ao seu cuidado ficar infetado pelo coronavírus (COVID-19), terá de ser tratado adequadamente, por isso pergunte à

Unidade Hospitalar quais os planos a implementar se isso acontecer, e qual a melhor forma de se manter em contacto com a criança ou jovem ao seu cuidado.

Faça planos sobre como ter acesso à medicação

Poderá pedir novas receitas médicas por telefone. Ou pode ser também possível pedi-las online através de uma aplicação ou website, se o seu centro médico disponibilizar este serviço.

Pergunte na sua farmácia se lhe podem entregar os seus medicamentos ou pense sobre a quem poderá pedir que os vá levantar. Pode consultar mais informações no website do NHS sobre como [levantar receitas médicas para outra pessoa](#) e [verificar se tem de pagar pelas receitas médicas](#).

Continue a pedir as suas receitas médicas nos prazos normais. Não necessita de pedir medicamentos para um período de tempo mais longo ou em quantidades maiores.

O seu médico de família (GP) pode converter a receita médica repetida da criança ou jovem ao seu cuidado numa receita fornecida ao abrigo do protocolo de receitas repetidas (*repeat dispensing arrangement*). Dessa forma poderá ir levantar os medicamentos à farmácia um certo número de vezes sem que seja necessário pedir uma nova receita ao médico.

Tenha cuidado ao comprar medicamentos online. Só deve comprar medicamentos de farmácias registadas. Pode verificar se uma farmácia é registada no [website do General Pharmaceutical Council](#).

Pense também nos preparativos a fazer para a criança ou jovem ao seu cuidado no caso de você ficar doente; por exemplo, assegurar que um(a) parceiro(a), amigo(a), parente ou vizinho está ao corrente de informação importante, incluindo o plano de cuidados do menor, medicamentos e números de emergência.

Perturbações no comportamento alimentar

As crianças e os jovens com uma perturbação no comportamento alimentar podem achar certos aspetos da situação atual especialmente difíceis. Por exemplo, a menor disponibilidade de certos alimentos, o isolamento social e as alterações significativas da sua rotina.

Se a criança ou jovem ao seu cuidado tiver uma perturbação no comportamento alimentar, pode obter apoio e conselhos junto da [equipa de perturbações no comportamento alimentar da sua comunidade local](#). A maior

parte destas equipas apoiam o acesso direto sem a necessidade de um reencaminhamento do médico de família (GP).

No caso de crianças ou jovens com comportamento alimentar restritivo - evitante (*avoidant restrictive food intake disorder* - ARFID), tome cuidado com problemas que podem surgir se:

- houver menor disponibilidade de alimentos específicos. Isso pode levar a que a criança ou jovem ao seu cuidado que tenha uma dieta limitada não possa obter os alimentos que come. Muitas crianças ou jovens preferem não comer a ter de comer outro alimento, mas com o risco de perda de peso ou deficiência nutricional adicional,
- as mudanças significativas na rotina da criança ou jovem ao seu cuidado – nos casos de ARFID – podem causar muita aflição e ser complicadas de gerir. Aconselhe-se sobre a melhor forma de reduzir a aflição e o risco de redução dos alimentos que consome.
- ansiedade geral aumentada – verifique os comportamentos de ansiedade e compulsão obsessiva atuais que estão associados à aflição e a forma como interferem com a alimentação.

A organização voluntária BEAT, sobre perturbações no comportamento alimentar, tem uma linha de apoio e prepararam orientações com médicos sobre [como apoiar a criança ou jovem ao seu cuidado durante este período difícil](#).

Crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem

As crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem podem sentir uma perda de controlo em alturas de incerteza. Podem precisar de mais apoio ou explicações adaptadas sobre a pandemia. Consulte o [guia de fácil leitura sobre o coronavírus \(COVID-19\) sobre como cuidar das suas emoções e do seu corpo](#), onde encontrará algumas ideias.

Uma boa forma de os ajudar pode ser:

- apoiar as suas decisões
- representar as opções visualmente através de palavras escritas, imagens, sistemas de símbolos ou objetos, se útil
- ajudá-los a expressar as suas emoções
- dizendo-lhes que não estão sozinhos

Quando os estiver a ouvir, leve os seus sentimentos a sério e não julgue as suas emoções. Podem sentir-se ansiosos com grandes mudanças, tais como a possibilidade de ficar em casa por um período prolongado. Se for possível,

pode ser útil explicar as mudanças previstas à rotina e outras circunstâncias antes de estas acontecerem, e ajudá-los a planejar e encontrar soluções, tais como procurar um passatempo ou fazer exercício físico para relaxar e lidar com a ansiedade.

Para dicas úteis sobre como falar sobre os sentimentos, consulte [as recomendações da Skills for Care](#). Pode obter mais orientações sobre como lidar com indivíduos com dificuldades de aprendizagem e coronavírus (COVID-19), incluindo materiais de fácil leitura, consultando o [website da Mencap](#). O BILD (Senado Profissional de Dificuldades de Aprendizagem) também publicou uma [coleção de recursos](#) que pode ser útil para dar apoio a famílias e prestadores de cuidados de indivíduos com dificuldades de aprendizagem durante a pandemia do coronavírus (COVID-19).

Crianças e jovens com autismo

Crianças e jovens com autismo podem ter dificuldade em identificar sintomas de coronavírus (COVID-19) e podem ter dificuldade em falar sobre as emoções que a situação possa criar. Mantenha-se alerta a mudanças de comportamento que possam ajudá-lo(a) a identificar o seu estado emocional, bem como sintomas físicos.

A pandemia vai criar distúrbios a todos nós, incluindo a impossibilidade de seguir rotinas normais ou visitar familiares mais idosos. Em caso de doença, a criança ou jovem ao seu cuidado pode ter dificuldade de gerir a sua experiência física. Pode ajudar a gerir estas mudanças usando qualquer estratégia que saiba que funciona na sua família, ou procure conselhos e apoio (consulte as fontes de apoio no fim desta secção).

É importante ser claro(a) ao falar sobre a situação com a criança ou jovem ao seu cuidado, como a criança ou jovem se pode manter em segurança e os sintomas do vírus. Tente evitar declarações definitivas sobre o futuro – esta situação está em constante evolução e a criança ou jovem ao seu cuidado pode sentir-se mais ansioso se as coisas mudarem após lhe ter sido dito que não iam mudar. Mantenha-se a par da informação sobre o coronavírus (COVID-19) através das [orientações que se encontram nesta página](#).

Deve continuar a aceder ao apoio dos grupos locais de autismo online ou por telefone. As [orientações sobre a gestão da ansiedade da National Autism Helpline \(linha de apoio para o autismo\)](#) também lhe podem ser úteis – pode telefonar para a [Linha de Apoio ao Autismo](#) através do número 0808 800 4104.

Crianças ou jovens com problemas de saúde física

As crianças ou jovens com problemas crônicos de saúde física, como, por exemplo, precisando do uso contínuo de uma máquina de respiração, cadeira de rodas, ou cama, podem ter uma reação mais forte à pandemia do coronavírus (COVID-19). Podem ficar aflitos, preocupados, ou zangados de um modo mais intenso que as crianças sem esses problemas porque têm menos controle sobre o seu bem-estar diário que outras pessoas. Dê-lhes apoio ouvindo as suas preocupações, dando explicações francas e abertas sobre a situação, e dando-lhe informação sobre o que está a ser feito para os proteger.

Se normalmente recebe o apoio em casa, fale com a autoridade local ou o prestador de cuidados para saber quais as alternativas em curso. Assegure-se de que fica bem claro se ainda precisa de apoio para a criança ou jovem ao seu cuidado.

Para mais informações sobre as condições que põem crianças e jovens num risco aumentado, consulte as [orientações sobre como resguardar e proteger as pessoas consideradas extremamente vulneráveis por motivos médicos](#).

Crianças e jovens que cuidam de outros

Algumas crianças e jovens podem também ter responsabilidades de cuidado de adultos ou irmãos. Podem estar ansiosos com o que pode acontecer se a pessoa ao seu cuidado ficar doente, ou o que pode acontecer se eles próprios ficarem doentes e não puderem cuidar do indivíduo ao seu cuidado. Mesmo se não tomem conta de alguém agora, é possível que venham a fazê-lo se estiverem num agregado familiar com apenas um adulto.

Para ajudar a reduzir a ansiedade, planeie, juntamente com a criança ou jovem ao seu cuidado, o que irá acontecer se você, ou outro membro da família ao seu cuidado, ou que possa ficar ao seu cuidado, ficar doente.

Bullying (intimidação)

A pandemia do coronavírus (COVID-19) pode levar a que alguns indivíduos sejam vítimas de bullying, discriminação ou assédio, por exemplo devido à sua etnia, nacionalidade, ou perceção de doença. É importante verificar se as crianças ou jovens ao seu cuidado não são vítimas, ou autores, de bullying.

Lembre as crianças e jovens que todos merecem sentir-se em segurança onde quer que estejam, incluindo online e em casa. O bullying está sempre errado, e devemos todos dar o nosso contributo para sermos mais bondosos

para com os outros e apoiarmo-nos. Se foram vítimas de bullying, devem sentir-se à vontade para o contar a um adulto em quem confiem.

Pode obter mais informações e recursos no [website da Aliança Anti-Bullying](#).

Perder alguém ou estar de luto

Quando perdemos um amigo ou um ente querido, podemos passar por um período extremamente difícil e cheio de desafios. As crianças e jovens podem não poder despedir-se da forma que gostariam, e o acesso às suas redes de apoio pode ser mais difícil.

O pesar afeta as crianças e os jovens de maneiras diferentes, dependendo da sua idade, nível de capacidade de compreensão, e as mudanças nas suas vidas por causa do falecimento. É normal sentirem ondas de emoções fortes, como tristeza, culpa, choque e raiva, podendo ter dificuldade em expressá-las. O seu comportamento pode mudar e podem começar a preocupar-se muito com outras pessoas.

Pode ser difícil dar apoio a uma criança se você estiver a também em luto por um falecido. Tente ouvi-los atentamente, responder às suas perguntas francamente e de forma apropriada à idade, continuar as rotinas sempre que possível, e dando-lhes muito amor, carinho e apoio.

O NHS tem [conselhos sobre lidar com a morte de um ente querido e o apoio à sua disposição](#), e a [Childhood Bereavement Network](#) tem informação e laços com organizações a nível nacional e local.

Onde obter ajuda urgente para saúde mental

Se precisar de ajuda urgente para casos de saúde mental e precisar de ter acesso a apoios agora, consulte a [página NHS.UK de saúde mental urgente \(*urgent mental health*\)](#) para encontrar opções e apoios locais.

Para obter apoio como pais ou prestadores de cuidados

Mentes Jovens para Pais e Prestadores de Cuidados - *Young Minds for Parents and Carers*

A [Young Minds](#) dá conselhos sobre saúde mental e problemas de comportamento em crianças e jovens até aos 25 anos de idade. Pode contactar a [Linha de Apoio a Pais e Prestadores de Cuidados](#) através do número 0808 802 5544. Note, por favor, que a Young Minds não oferece conselhos psicológicos diretos, e não pode fazer reencaminhamento para o

NHS ou Serviços de Saúde Mental de Crianças e Jovens (*Children and Young People's Mental Health Services - CYPMHS*).

Linhas de apoio e websites para crianças e jovens

Se a criança ou jovem ao seu cuidado quiser conversar com alguém anonimamente, pode tentar telefonar para uma linha de apoio ou visitar um website como o ChildLine ou The Mix.

A **Shout** dá apoio gratuito e confidencial, 24/7, por SMS ou telefone, a qualquer pessoa em crise, a qualquer hora, em qualquer lugar.

Pode:

- enviar um SMS com a palavra SHOUT para o número 85258 no Reino Unido, para uma conversa por SMS com um(a) Voluntário(a) de Crise devidamente formado(a)
- enviar um SMS a alguém com formação adequada e que possa prestar um serviço de ouvir ativamente e resolver problemas em colaboração

a **ChildLine** oferece uma linha de apoio confidencial a qualquer criança com problemas. Oferece conforto, aconselha e protege.

Pode:

- ligar para o 0800 1111 a qualquer altura, gratuitamente
- ter uma **conversa online por chat com um(a) conselheiro(a)**
- consultar os **fóruns de discussão**

a **The Mix** oferece uma linha de apoio gratuita e confidencial por telefone e online, que procura a melhor ajuda para os jovens, independentemente do problema.

Pode:

- ligar para o 0808 808 4994 gratuitamente – as linhas estão abertas entre as 11h e as 23h todos os dias.
- aceder à **comunidade online**
- enviar um **e-mail ao The Mix**

A **Rise Above** é um recurso digital criado para lidar com desafios de saúde, incluindo coronavírus (COVID-19), numa maneira que cativa os jovens. Oferece um base digital onde os jovens podem ter um espaço para aprender como lidar com os assuntos que lhes são importantes e, assim, aumentar a sua capacidade de resistência e autoconfiança.

- Alguns dos links sobre orientações, recursos, e serviços são especificamente para a Inglaterra. Pode encontrar orientações específicas nas seguintes páginas das administrações autónomas da [Escócia](#), [País de Gales](#), e [Irlanda do Norte](#) 