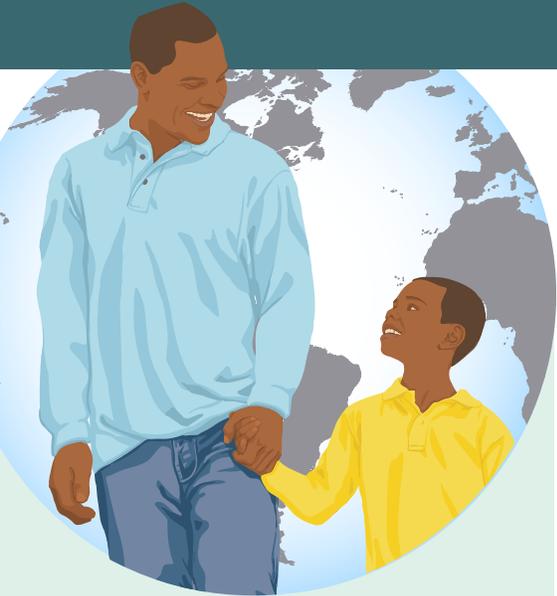


# Ideias para conversar com seus filhos sobre o zika



Seus filhos podem ter ouvido falar do surto de doença do zika vírus (zika) e podem ter dúvidas a respeito do assunto. As crianças podem lidar melhor com qualquer surto de doença quando estão informadas sobre o que está acontecendo e sabendo que elas podem fazer algo para ajudar a proteger a si mesmas, sua família e seus amigos.

É importante que as crianças compreendam que qualquer pessoa que vive ou viaja para uma área com zika pode correr o risco de contrair a doença. As pessoas que não vivem ou viajam para uma área com zika têm menos chances de contrair o zika. Existem medidas que podem ser tomadas para prevenir contrair e transmitir o zika.

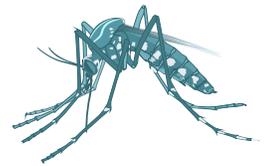
*Ao direcionar sua conversa de acordo com a idade, estágio de desenvolvimento e preocupações da criança, você pode ajudá-la a compreender e lidar com o surto atual de zika.*

## Para crianças de todas as idades, comece a conversa perguntando: O que você sabe sobre o zika?

- ◆ Ouça para saber se os seus filhos têm algum medo em relação ao zika.
- ◆ Saiba o que os seus filhos ouviram falar e corrija as informações incorretas.
- ◆ Avise seus filhos que você está disponível para responder perguntas e falar sobre o zika.
- ◆ Limite a exposição dos seus filhos à mídia e às notícias sobre o zika. Quando eles têm acesso a muitas informações, o risco pode parecer maior do que realmente é.

## Explique o que você sabe sobre o zika, de forma simples e clara. Aqui estão alguns fatos sobre os quais você pode conversar com as crianças.

- ◆ O zika é transmitido principalmente por meio da picada de um determinado tipo de mosquito.
- ◆ Qualquer pessoa que vive em uma área onde vive o tipo de mosquito que transmite o zika pode ser infectada com o zika por meio de uma picada de mosquito.
- ◆ Um mosquito que pica uma pessoa com zika pode ser infectado e transmiti-lo a outra pessoa através de picadas.
- ◆ A pessoa só contrai o zika se ela vive ou viaja para uma área onde os mosquitos estão disseminando o zika e é picada por um mosquito que tem o zika.
- ◆ Todos podem tomar medidas para proteger a si mesmos e aos outros a fim de prevenir picadas de mosquitos. As crianças podem ajudar a lembrar os adultos sobre as medidas que devem ser tomadas para proteger a família contra picadas de mosquito.
- ◆ A maioria das pessoas infectadas pelo zika não ficará doente. As pessoas que adoecem provavelmente se sentirão um pouco doentes apenas por alguns dias. Talvez eles nem mesmo saibam que contraíram o zika.
- ◆ As pessoas que adoecem com o zika podem ter febre, erupção cutânea, dor articular (como nos joelhos ou cotovelos) ou olhos vermelhos.
- ◆ Não há vacina nem medicamento para o zika. Se a pessoa adoecer, ele deve ir ao médico para fazer alguns testes. As pessoas que contraem o zika podem se sentir melhor permanecendo em repouso, tomando líquidos e tomando remédios para dor.



O governo, os médicos, departamentos de saúde e sua comunidade estão adotando medidas para preservar a saúde de todos.

## Corrija de forma sutil as informações e rumores incorretos

- ♦ Se suas crianças tiverem informações incorretas sobre o zika, dê a elas as informações corretas de forma clara, usando palavras que eles compreendem.
- ♦ Certifique-se de verificar os fatos em fontes confiáveis, como o site do CDC sobre o zika vírus, seu pediatra ou o departamento de saúde estadual ou municipal.

## Ajude as crianças se elas não estiverem lidando bem com a situação

- ♦ As crianças nem sempre sabem como expressar o que estão sentindo em palavras. Procure pistas sobre suas preocupações com base nos tipos de perguntas que fazem. Outros sinais não verbais incluem birras, irritabilidade, dificuldade para dormir, alterações no apetite ou mudanças de comportamento.
- ♦ Se elas parecerem preocupadas, estimule-as a expressar o que estão sentindo e faça perguntas.

## Explique para as crianças o que elas podem fazer para prevenir a disseminação do zika

A melhor forma de prevenção contra o zika é se proteger de picadas de mosquito. Aqui estão algumas formas de fazer isso:

- ♦ Use camisas de mangas compridas e calças compridas.
- ♦ Quando não estiver brincando em áreas externas, permaneça em lugares com ar-condicionado e telas nas janelas e portas para manter os mosquitos do lado de fora.
- ♦ (Se viajar para uma área com zika) Durma sob um mosquiteiro. Esta é a tela usada como uma tenda sobre a cama para manter os mosquitos à distância enquanto as pessoas dormem.



**Crianças muito pequenas:** crianças com 4 anos de idade já podem ser informadas sobre o zika. É melhor que elas saibam sobre o zika por meio dos pais ou cuidadores, em vez de um colega de classe ou a mídia. Conte para as crianças o que está acontecendo, sobre como elas podem ser afetadas e o que está sendo feito para mantê-las em segurança.

**Crianças maiores:** crianças no ensino fundamental e adolescentes vão querer saber mais sobre como controlar e prevenir a transmissão do zika vírus e se beneficiarão destas informações. Se as crianças estiverem assistindo a cobertura da mídia, assista com elas.



- ♦ **Para crianças menores:** elas não devem tentar aplicar repelente de insetos em si mesmas. Os adultos devem aplicar o repelente sobre a pele que não está coberta pelas roupas. *(Observação para os adultos: use repelentes de insetos registrados na Agência de Proteção Ambiental dos EUA (EPA). Não use repelentes de insetos em bebês com menos de 2 meses de idade. Não use produtos que contenham óleo de eucalipto citriodora ou para-mentano-diol em crianças com menos de 3 anos de idade.*
- ♦ **Para adolescentes (crianças com idade suficiente para aplicar seu próprio repelente):** use repelentes de insetos registrados na Agência de Proteção Ambiental dos EUA (EPA). No frasco do produto está escrito se ele é registrado na EPA. Quando usados de acordo com as instruções, os repelentes de insetos registrados na EPA são comprovadamente seguros e eficazes.
  - » Siga sempre as instruções e não se esqueça de verificar se eles precisam ser reaplicados.
  - » Não aplique na pele sob a roupa.
  - » Se um protetor solar também for utilizado, ele deve ser aplicado antes do repelente de insetos.

Consulte seu profissional de saúde da área pediátrica no caso de dúvidas ou preocupações sobre sua criança ou sobre como informá-la a respeito do zika.