

PSICOLOGIA



**“ESTOU DE
QUARENTENA,
E AGORA?”**

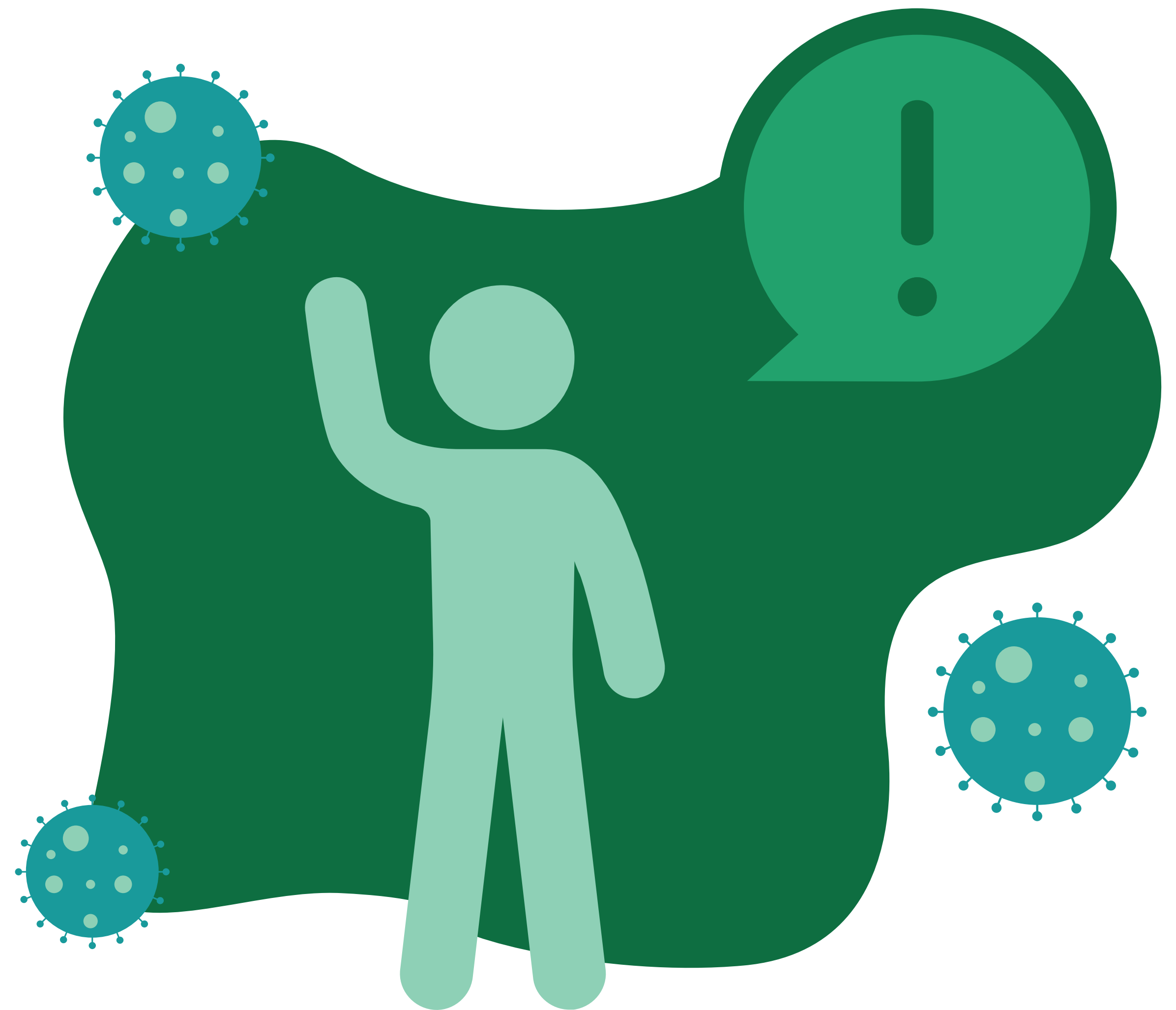
Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses
(www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19)



GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA PESSOAS QUE SE ENCONTRAM EM ISOLAMENTO

MANTENHA-SE ATUALIZADO

Consulte uma ou duas vezes por dia as informações de instituições oficiais, “mas limite a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação.”



CRIANÇAS

COM AS CRIANÇAS...

Utilize informação clara e real, palavras adaptadas à idade da criança e confirme que ela compreendeu corretamente a mensagem que lhe quis passar.

Limite a sua exposição a notícias, é preferível receberem informação do adulto de referência.

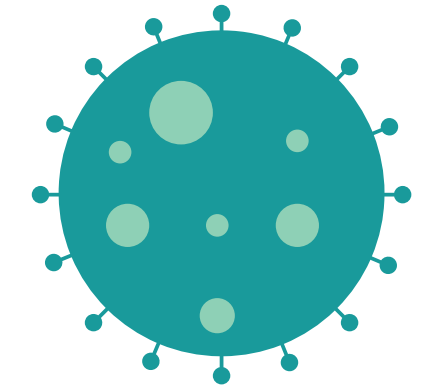
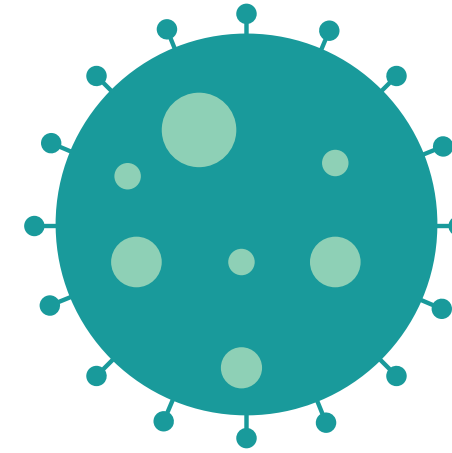
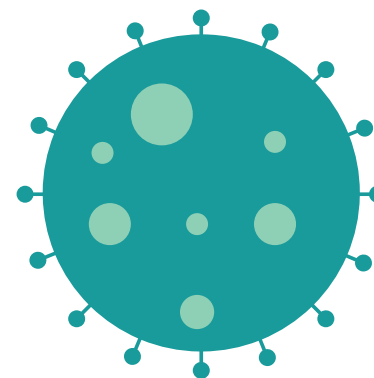


COM AS CRIANÇAS...

1. Comece por explicar o que é o vírus e como se transmite:

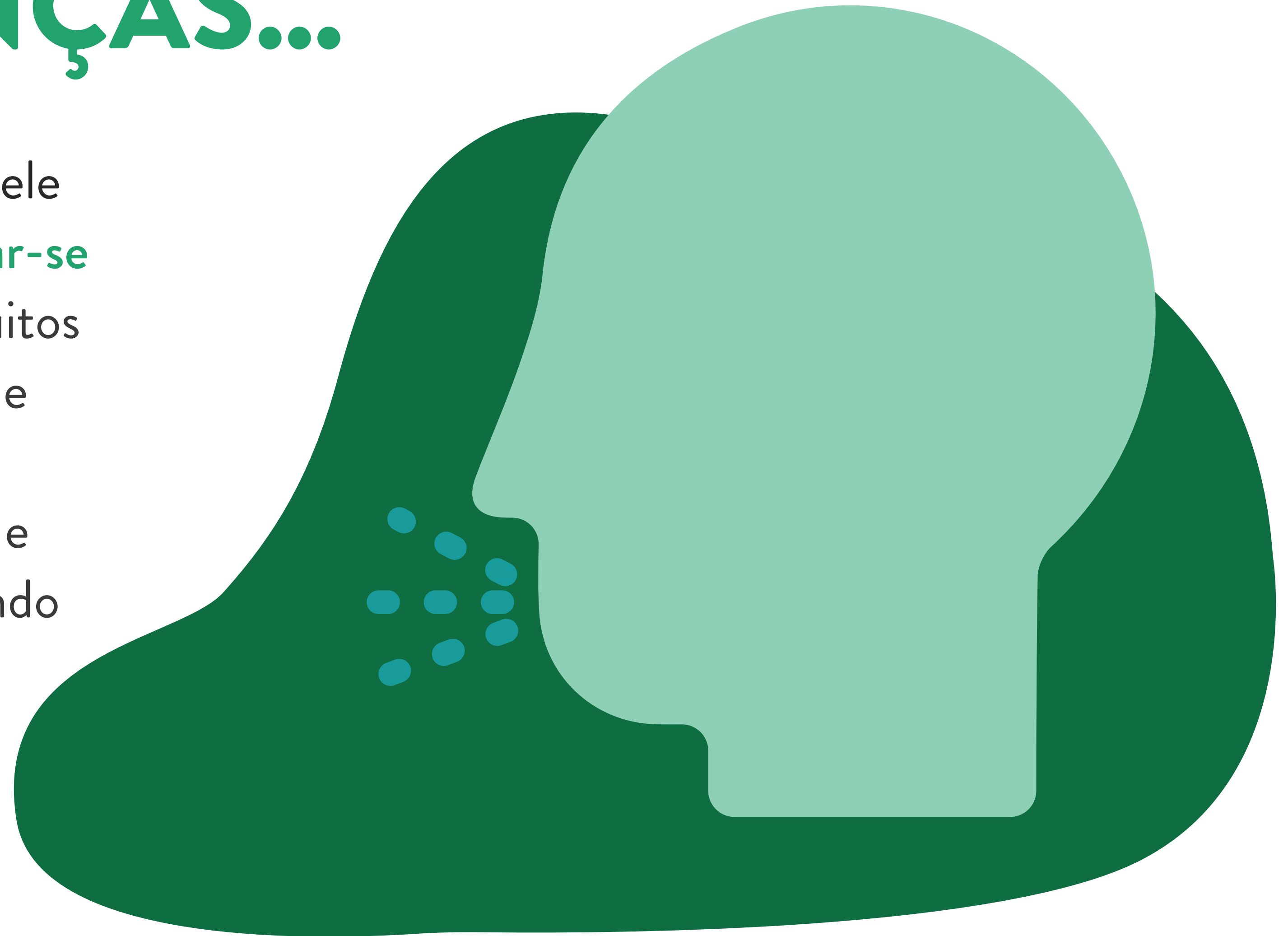
“O coronavírus é tão **pequeno** que só o conseguimos ver através de um **microscópio**.”

Podemos ver uma imagem dele na internet para percebermos que ele tem este nome porque parece uma **coroa**.



COM AS CRIANÇAS...

Toda a gente sabe que ele existe e fala nele porque ele é **contagioso** e está a **espalhar-se muito rapidamente** pelas pessoas de muitos países, através de pequenas gotículas que libertamos quando falamos, tossimos ou espirramos (e que caem para os objetos e depois passam para as nossas mãos quando lhes tocamos).



COM AS CRIANÇAS...

Algumas pessoas que **ficam doentes** por causa deste vírus (por exemplo, ficam com dificuldade em respirar, tosse ou febre), **podem passar a outras** e precisar de tratamento ou de ir para o hospital e por isso é que as pessoas estão preocupadas”.

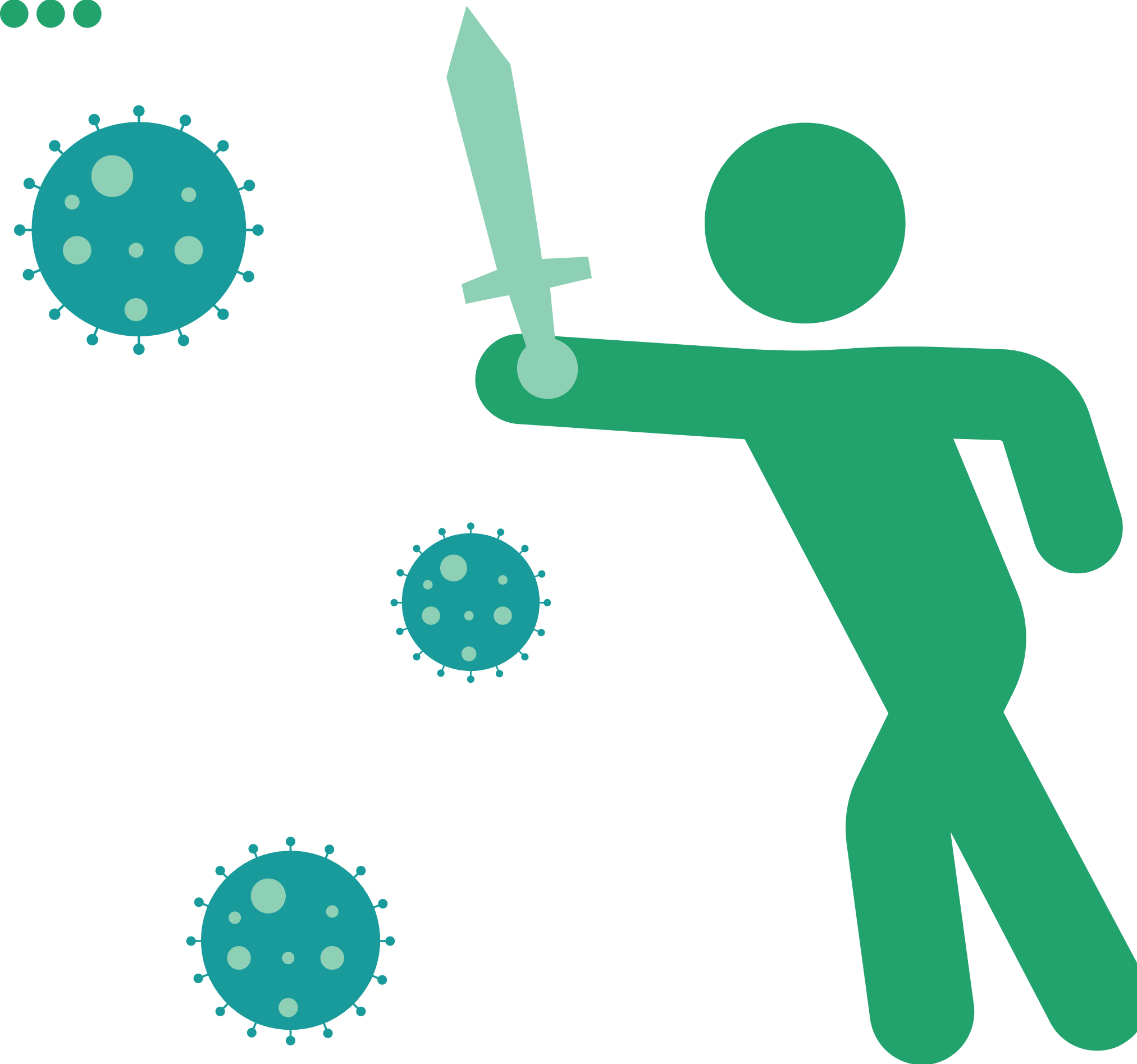


COM AS CRIANÇAS...

2. Faça a criança sentir que pode ajudar a combater o vírus.

“Enquanto os **cientistas** estão a tentar descobrir mais coisas sobre o vírus, **como ele põe as pessoas doentes** e a tentar **encontrar uma vacina** para ele, e os profissionais de saúde estão a ajudar as pessoas que já estão doentes, **nós também podemos ajudar.**”

Na verdade, se todos tivermos alguns cuidados, **podemos evitar que mais pessoas fiquem doentes.**”



COM AS CRIANÇAS...

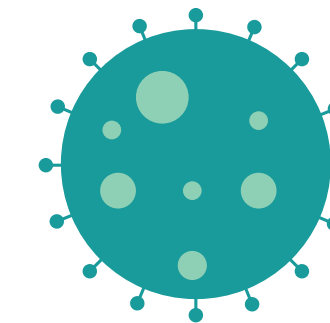
3. Explique-lhe como se pode proteger a si e aos outros.

“Para sermos uma espécie de **super heróis** e **destruirmos este vírus** precisamos de:

- Lavar frequentemente as mãos e muito bem (como os cirurgiões!);
- Tossir e espirrar para o cotovelo;
- Avisar quem nos ajuda a limpar o nariz que tem de deitar fora o lenço e lavar novamente as mãos;
- Não andar sempre a levar as mãos à cara!



COM AS CRIANÇAS...



- Evitar dar beijinhos e abraçinhos a outras pessoas que não os nossos familiares mais próximos (porque o vírus entra no nosso corpo pelos olhos, boca e nariz)
- E... ficar em casa!

“Assim o vírus não entra no nosso corpo e nós não o passamos a outras pessoas”

Sugestão: Livro Coronavírus explicado às crianças
(www.cnpdpcj.gov.pt/livro-coronavirus-explicado-as-criancas.aspx)



MANTENHA O CONTACTO

O isolamento físico não implica um afastamento social incontornável.

“Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solução ou o aborrecimento durante o período de isolamento”, destaca a Ordem dos Psicólogos. Use o telefone, o email, as mensagens, as redes sociais e videochamadas para permanecer em contacto.



COM AS CRIANÇAS...

4. Valide os sentimentos de ansiedade, medo, frustração e aborrecimento e encoraje uma atitude positiva.

“Ficar em casa, **longe da escola**, dos nossos **amigos** e das **atividades que gostamos** de fazer é muito chato, podemos sentir-nos tristes, com saudades e aborrecidos. **Mas, também pode ser muito divertido!**”



COM AS CRIANÇAS...

Temos mais **tempo para brincar** todos juntos em casa, **jogar jogos** e fazer coisas que não costumamos fazer.

Também podemos continuar a falar e a brincar com alguns familiares e amigos fazendo **videochamadas.**”

Explique a mesma coisa várias vezes e dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios.



RELAXE

Mantenha-se ocupado com atividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade, como ler, livros, ver filmes ou séries.

“Aproveite também a oportunidade para fazer coisas para as quais não costuma ter tempo”, aconselham os psicólogos.



MANTENHA A ROTINA

Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas. Se possível, trabalhe a partir de casa.



COM AS CRIANÇAS...

“Vamos manter as nossas rotinas de levantar, comer e dormir (e estudar, se estivermos em idade escolar). E podes ir pensando em **coisas que gostavas de fazer durante o dia** e fazer uma lista, com horários e tudo.”



FAÇA EXERCÍCIO

Lembre-se da máxima “**corpo são, mente sã**” e realize atividades físicas simples como dança, yoga ou exercícios de fortalecimento do core no chão de casa.



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Este é um dos aspetos mais importantes para manter a sua saúde física e mental, para se sentir bem e dar-lhe mais energia.

Frutas e vegetais são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes fundamentais à proteção da saúde. Faça por consumir, pelo menos, cinco porções por dia destes alimentos.



MANTENHA UMA ATITUDE POSITIVA

Confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas e recorra às estratégias que costumam resultar consigo noutras situações difíceis.

Fale com amigos, família ou profissionais de saúde sobre a sua experiência e “mantenha-se esperançoso e confiante de que tudo vai correr bem”. **O isolamento não vai durar para sempre.**



PEÇA AJUDA NO QUE PRECISAR

Se tiver de pedir ajudar, faça-o. Peça a alguém que o ajude com medicamentos, compras, produtos de higiene pessoal ou meios de comunicação. **O que necessitar para se sentir seguro e confortável.**



COM AS CRIANÇAS...

TRANSMITA ESPERANÇA E SEGURANÇA

“Não vamos ficar em casa para sempre, são só alguns dias. E, de vez em quando, (nos casos em que o isolamento é apenas preventivo), podemos dar um passeio na rua, em sítios com poucas pessoas e ao ar livre, jogar à bola ou fazer uma corrida.



COM AS CRIANÇAS...

TRANSMITA ESPERANÇA E SEGURANÇA

Podemos também fazer um diário de bordo para um dia nos lembrarmos desta grande aventura em que **fomos super-heróis e ganhámos esta luta contra o vírus.**

Transmita confiança, explicando que os organismos de saúde e os próprios pais/cuidadores estão a trabalhar para o acesso a bens necessários, saúde e segurança da criança e de todos.



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos.

Podem fazer mais “birras” e mostrar-se mais dependentes, irritáveis e terem dificuldade em adormecer.

Seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou veem na televisão.

Limite a sua exposição a notícias que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada da situação atual.



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

Procure manter as atividades diárias habituais, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, proporcionando-lhes espaço para brincar.

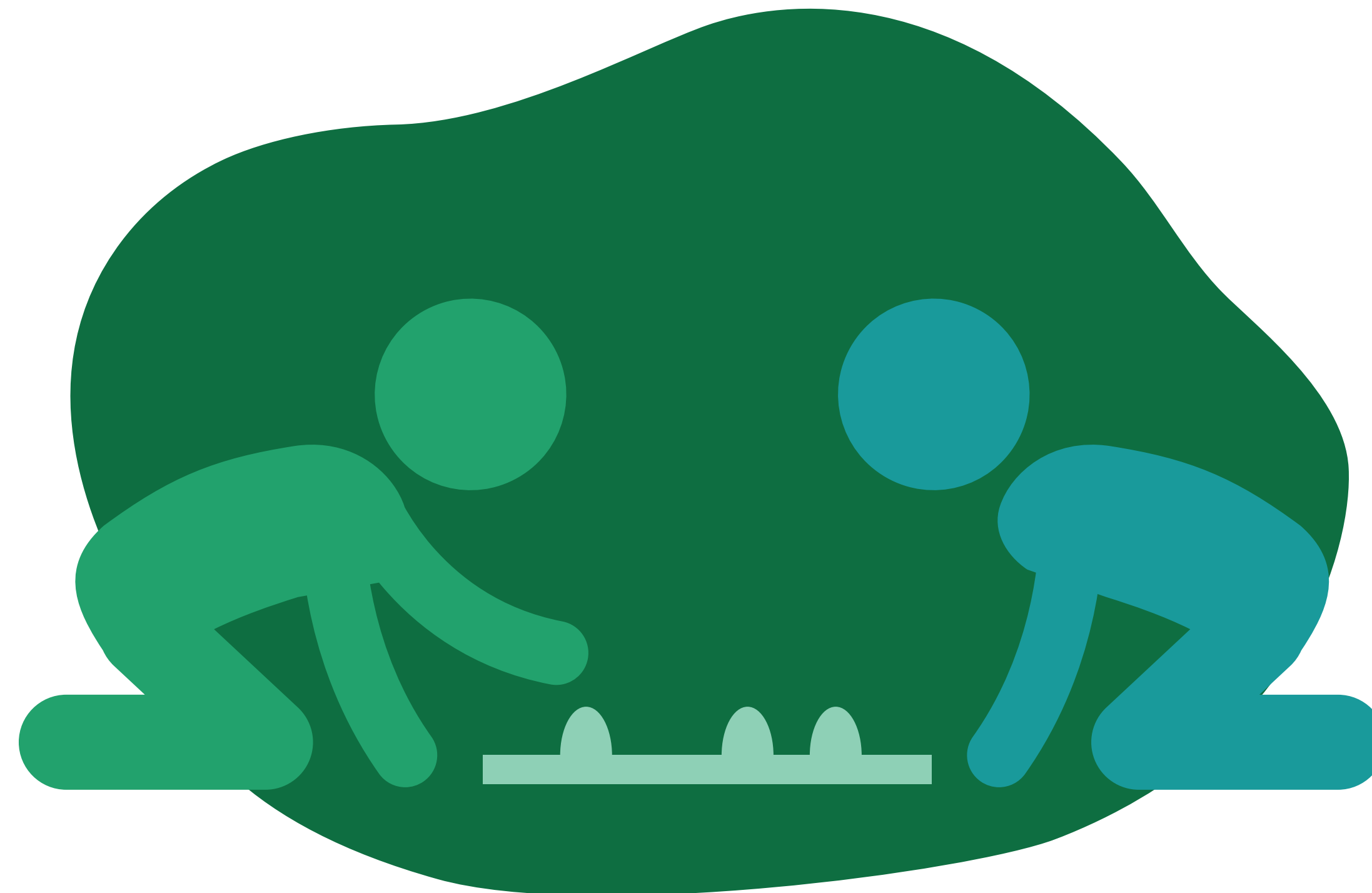
Encare a situação de isolamento como uma oportunidade de passarem mais tempo juntos e realizarem atividades em conjunto.



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. Aproveitem para realizar atividades para as quais não costumam ter tempo: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura.

No caso de crianças em idade escolar, peça ao professor que lhe envie por email informação de estudo, atividades ou trabalhos.



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum tempo apenas para si próprios. E que, havendo mais de uma criança, também possa haver espaço para realizarem atividades em separado.



ESTUDANTES

ESTUDANTES

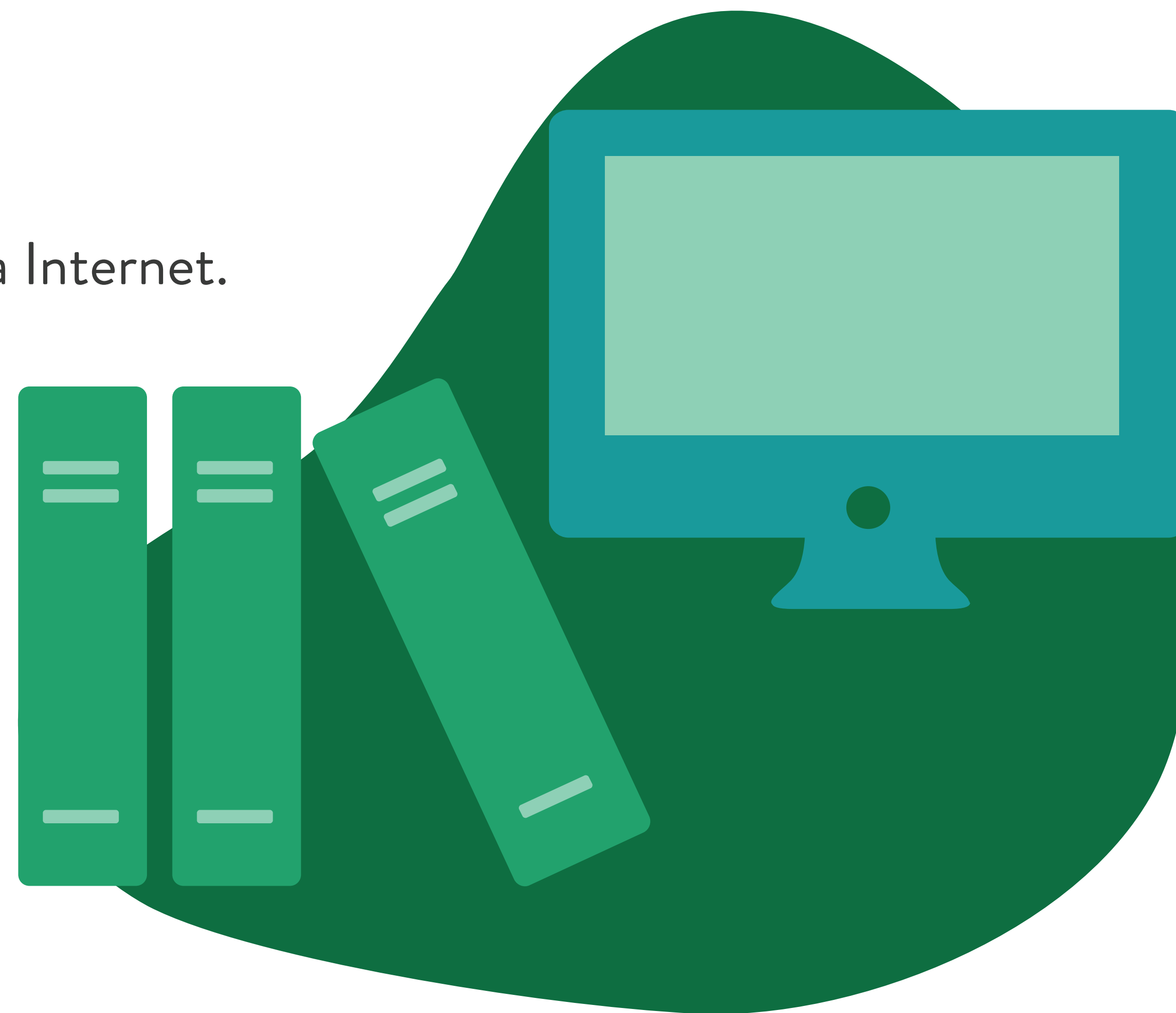
Ser (pro)ativo na aprendizagem:

Existem recursos de acesso gratuito (e seguro) na Internet.

Manter rotinas de estudo:

A atual situação não equivale a estar de férias.

É necessário um horário e compromisso!



ESTUDANTES

Se possível, distinguir zonas de estudo e de lazer:
Ter um espaço que seja especificamente dedicado ao estudo e formação.

Focar no essencial:

Esta situação não durará para sempre, não pensar no que está a perder, mas no que se pode até ganhar.

Procurar estar ligado em rede com os colegas:

As relações sociais são importantes para facilitar a aprendizagem e saúde psicológica.



PROFESSORES E FORMADORES

PROFESSORES E FORMADORES

Planear e calendarizar:

Considerar qual é o nível de estudos e que necessidades têm os estudantes.

Priorizar os aspetos psicosociais:

Promover o contacto entre os estudantes com os respetivos professores.

Adaptar em função do público-alvo:

Sessões síncronas: 1º ciclo - menos de 20 minutos/ Secundário - menos de 40 minutos.



PROFESSORES E FORMADORES

Monitorizar as aprendizagens:

Estabelecer regras para aferir o aproveitamento, partilhar e dar feedback.

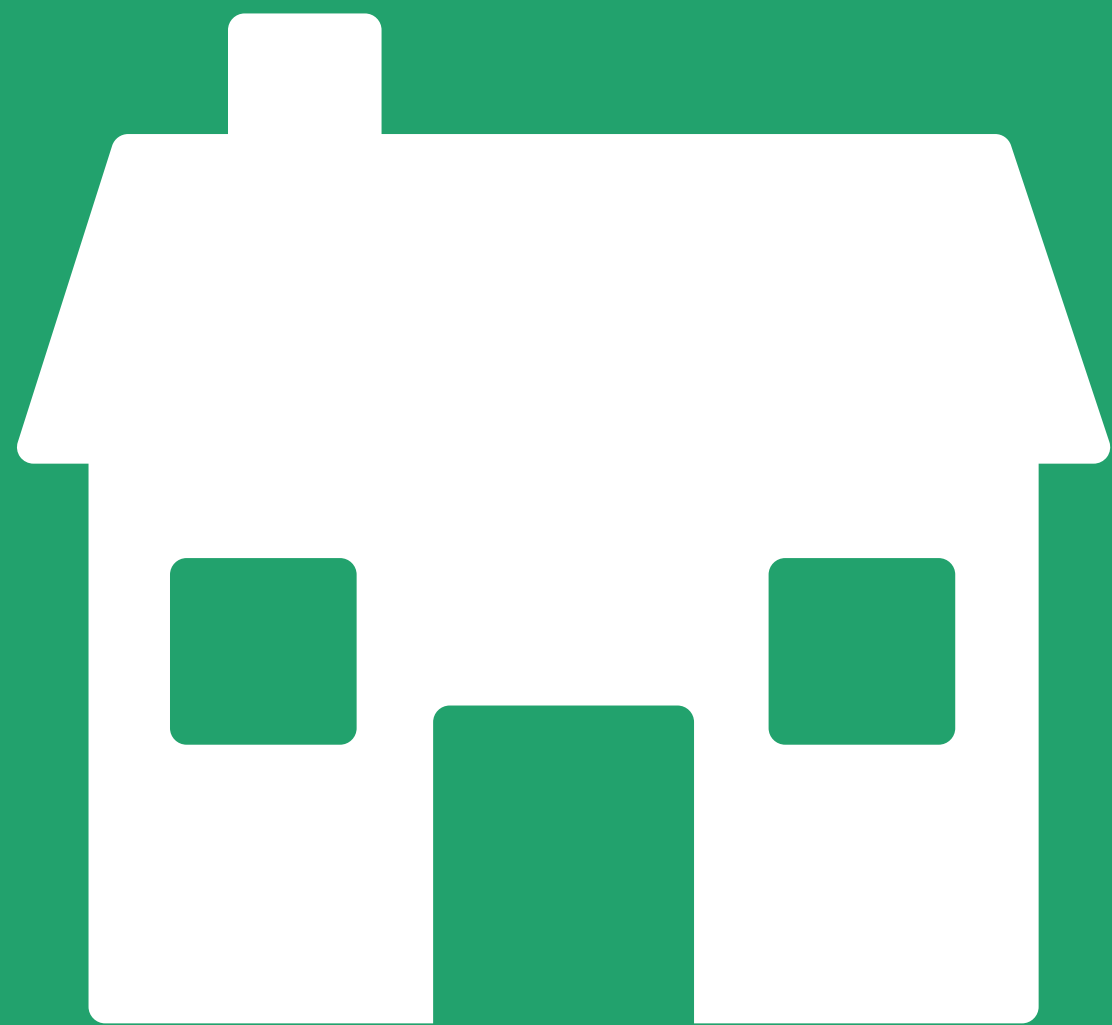
Dar (In)formação aos pais/professores/formadores:

Haverá maior probabilidade de sucesso na concretização deste plano de ensino à distância!





**E NUNCA SE ESQUEÇA...
DE CUMPRIR COM AS
RECOMENDAÇÕES DA DGS**



FIQUE EM CASA!

Mais informações: cm-marco-canaveses.pt