

Volume 3 • 15 de abril de 2020

# NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia  
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre  
**Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574**



## LEMBRE-SE!

Seja **PACIENTE.**

Tudo vai  
melhorar!

## DICAS PARA LIDAR COM AS CRIANÇAS DURANTE A QUARENTENA

1. Explique para seu filho o que está acontecendo
2. Estabeleça e mantenha uma rotina
3. Pratique atividade física em casa
4. Brinque com seu filho
5. Cuide de VOCÊ mesmo!

## 1. EXPLIQUE PARA SEU FILHO O QUE ESTÁ ACONTECENDO

- Mesmo que você ache que a criança já sabe, é importante que você converse e explique para ela.
- Use frases curtas e simples. Por exemplo:

"Filho, existe uma doença que está se espalhando pelo mundo todo. Essa doença passa de uma pessoa para outra. Nós precisamos ficar em casa pra não ficarmos doentes. E também para não deixar os outros ficarem doentes. É por isso que você não está indo pra escola. E nós também não estamos indo trabalhar. Por isso que as pessoas tem que ficar longe. Algumas pessoas ainda precisam sair de casa. Isso porque elas precisam cuidar de quem já está doente. Elas usam máscaras e luvas. Para que a doença fique longe. Mas nem sempre isso é suficiente. Por isso estamos em casa. Essa doença não vai durar para sempre. Quando ela passar você vai voltar a ir pra escola. Eu também vou ir trabalhar. E todo mundo vai poder chegar perto um do outro. Você entendeu? Quer me perguntar alguma coisa?"

- Lembre-se: não assuste a criança e nem use palavras difíceis.
- Se a criança for mais velha, pode dar mais informações.
- Fale olhando para seu filho, cara a cara.
- Se abaixe e fique na mesma altura que ele.



supermamma.ru

## 2. ESTABELEÇA E MANTENHA UMA ROTINA

- Mantenha **horários para a criança acordar e ir dormir**. Isso é muito importante para manter um ritmo no dia-a-dia.
- Faça com que seu filho **tire o pijama** e coloque outra roupa para passar o dia. Existem vários motivos para fazer isso, incluindo manter a higiene, pois não é bom ficar tempo demais com a mesma roupa. Mas o principal motivo é para cuidar da saúde mental. Quando ficamos muito tempo sem fazer nada, nossa mente começa a ficar cansada e preguiçosa, podendo causar situações de stress e de depressão.
- Mantenha **horário para as refeições**. E coma alimentos saudáveis. Quando passamos muito tempo em casa a tendência é que a gente coma mais e muito mais vezes. Começamos a ficar entediados e isso manda uma mensagem errada para o cérebro. Essa mensagem muitas vezes faz a gente comer mesmo sem fome ou necessidade, apenas para passar o tempo.
  - Não deixe seu filho ficar comendo doces o tempo todo. Não é porque estamos em casa que podemos "chutar o pau da barraca" e deixar as crianças fazerem tudo que quiserem. Precisamos manter a ordem, as regras e uma rotina o mais normal possível.



- Divida o restante do tempo da criança entre **outras atividades**.
- Alguns exemplos são:
  - tomar banho
  - escovar os dentes
  - brincar
  - estudar
  - ajudar com as tarefas de casa
  - assistir TV
  - mexer no celular
  - fazer exercícios físicos
  - entre outras.

### 3. PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

- Lembrando sempre que devemos evitar ir para a rua, os exercícios devem ser realizados dentro de casa.
- Adultos e crianças precisam praticar exercícios.
- É bom para passar o tempo, diminuir a ansiedade, dormir melhor e sentir menos dores.
- Apesar de que os exercícios físicos com o tempo nos ajudarem a dormir melhor, não se exercite perto da hora de dormir, porque isso vai deixar você mais agitado.
- Exemplos: caminhar ao redor da casa, pular durante um tempo, alongamentos, levantar e abaixar objetos, pular corda, dançar.
- Para crianças, existem brincadeiras, como: pega-pega, polichinelos, esconde-esconde, morto-vivo, entre outras.



### 4. BRINQUE COM SEU FILHO

- Brinque junto com a criança. Use a criatividade e entre na brincadeira.
- Brinque de boneca, carrinho, faz de conta, escolinha, qualquer coisa.
- Talvez um jogo de tabuleiro.
- Lembre: **Não** conta apenas ficar no mesmo espaço que a criança, principalmente se você for ficar no celular ou fazer outra coisa que não seja brincar.
- Se você passar um tempo se dedicando ao seu filho, ele vai entender melhor quando você for fazer outra coisa.



## 5. CUIDE DE VOCÊ MESMO

- Para poder cuidar bem de seu filho, você precisa começar cuidando bem de **VOCÊ**.
- Não são apenas as crianças que precisam ser cuidadas e seguir as orientações.
- Você também precisa fazer por si mesmo, precisa **DAR O EXEMPLO!**
  - Tire o pijama e coloque outra roupa para passar o dia.
  - Mantenha uma rotina.
  - Se alimente bem.
  - Faça exercício.
  - Não passe muito tempo sentado ou deitado, isso causa dores no corpo.
  - Converse com amigos e familiares pelo celular, telefone ou internet.
  - Não fique o tempo todo vendo notícias sobre o coronavírus. Isso só vai deixar você mais ansioso, estressado e com mais medo.
  - WhatsApp e Facebook não mostram apenas notícias verdadeiras. Assim, o melhor é seguir as orientações de pessoas ou instituições confiáveis, como a prefeitura, os postos de saúde, o governo do estado e o ministério da saúde.
  - Divida seu tempo entre suas tarefas e fazer algo que você goste.



Dúvidas?

Envie um e-mail para [psicologia.campoalegre@gmail.com](mailto:psicologia.campoalegre@gmail.com)