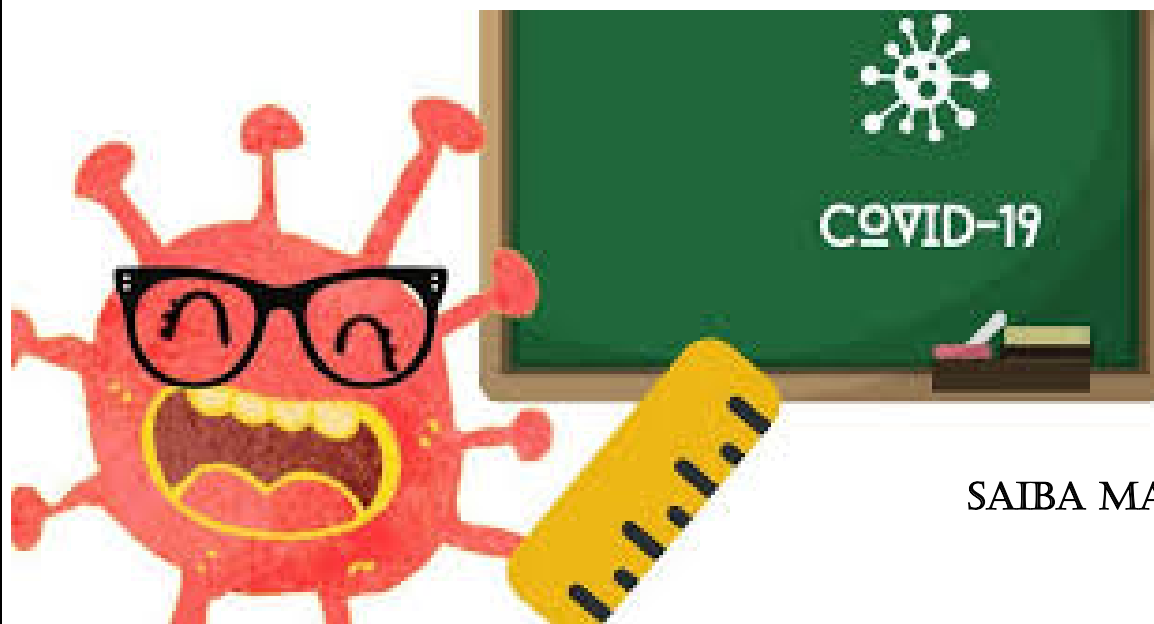


CARTILHA



SAIBA MAIS...

Introdução

Coronavírus – É um vírus que tem causado uma doença respiratória —a covid-19— pelo agente coronavírus, identificado em dezembro de 2019 na China. Os coronavírus são uma grande família viral, conhecidos desde meados de 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto importante em termos de saúde pública, como a Sars (Síndrome Respiratória Aguda Grave), que em alguns casos pode levar a morte. A doença foi batizada de covid-19, pois, "Co" significa corona, "vi" vem de vírus, e "d" representa "doença". O número 19 indica o ano de sua aparição, 2019. O novo nome foi escolhido por ser fácil de pronunciar e não ter referência marcante a um país ou a uma população em particular.

Esta cartilha oferece uma introdução geral ao COVID-19, como os pais podem lidar com as crianças em casa, em relação a ansiedade, estresse e brincadeiras lúdicas. A apostila destina-se aos pais e crianças da rede pública municipal de Cosmorama-SP, com o intuito de promover e prevenir o bem estar das crianças e família.

Montagem e criação: Profissionais da Educação da Cidade de Cosmorama – SP:
Departamento de Educação, Cultura e Turismo – 2020.

Ana Paula Baracioli Paglariani – Psicopedagoga Escolar
Gisele M^a da Silva Nogueira – Fonoaudióloga Escolar
Patrícia Mendes – Psicóloga Escolar



Nos **últimos dias** o Novo Coronavírus (ou COVID-19) tem sido assunto recorrente nos meios de comunicação, redes sociais e rodas de conversa (que são cada vez mais escassas). **A rotina, que antes era previsível, de repente ficou conturbada e tem afetado a todos, inclusive crianças e adolescentes.**

O **isolamento social**, orientação **principal** do Ministério da Saúde para minimizar o avanço da transmissão do vírus, fechou empresas, comércios, clubes e instituições escolares. Assim, repentinamente os pais estão com seus filhos em casa e não sabem o que fazer para mantê-los ocupados.

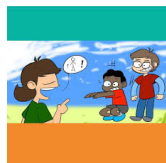
Diante de tudo que está acontecendo no mundo, nas redes sociais tem surgido sugestões de atividades, normalmente **lúdicas e prazerosas**, para entretê-las. Apesar das atividades de lazer serem importantes e necessárias, principalmente num momento delicado como este, considera-se que as crianças e adolescentes devem compreender que **não são férias** este período forçado de recesso escolar e, sendo assim, a manutenção da rotina de estudos deve, dentro do possível, ser mantida em casa.

Algumas sugestões para um melhor entrosamento entre Pais\responsáveis X crianças no isolamento social:

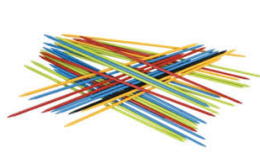
* **Jogos:** além de prazerosos e possibilitar a interação familiar, estes podem estimular funções corticais superiores importantes para o aprendizado global, tais como atenção, memória, funções executivas, afetividade, emoção e percepção. Embora a preferência atual seja pelos jogos computadorizados, o resgate de jogos tradicionais pode ser divertido e possibilitar novas experiências às crianças e adolescentes.



Jogo de dominó



Morto vivo



Pega varetas



Escravos de Jó



Continue o desenho

* **Brincadeiras criativas:** Massinhas, desenhos, pinturas (com lápis, tinta, giz de cera) e criação de variados jogos simbólicos, com o manuseio de materiais de diferentes texturas, são excelentes para o divertimento e desenvolvimento infantil. Os pais, então, devem abusar dos mesmos.



* **Leitura prazerosa:** Estimular o hábito de leitura é tarefa dos pais. No entanto, atenção especial deve ser dada ao nível de dificuldade, faixa etária e etapa de escolarização dos filhos. Ressalta-se que, para que seja prazerosa, o leitor deve ter **participação ativa** na escolha do livro.



* **Cozinhar em família:** além de divertido e introduzir conceitos relativos à responsabilidade no universo familiar, aprender e/ou auxiliar os pais a cozinhareem estimula habilidades variadas relativas à leitura, interpretação de texto e aquisição de conceitos matemáticos. Nesse sentido, devem ser sempre estimuladas.

* **Filmes, vídeos e séries:** este é sem dúvida um dos passatempos preferidos de crianças e adolescentes. Os pais, no entanto, devem **monitorar** este tipo de atividade, atentando-se para o tempo dispendido à mesma e para o tipo de produção que os filhos estão assistindo.



* **Atividades ao ar livre:** pelo menos uma vez ao dia deve se oportunizar o desenvolvimento de atividades motoras ao ar livre, tais como andar de bicicleta, correr, saltar, caminhar, etc. Tão importante quanto atividades cognitivas direcionadas, estas são de extrema importância para o desenvolvimento da criança e do adolescente, mesmo que for dentro do ambiente que tem em

casa.

* **Interação social:** Crianças e adolescentes estão acostumadas a viver em um ambiente social e o isolamento repentino pode ocasionar estresse ou outros comprometimentos psicológicos. Sendo assim, os pais devem permitir que seus filhos interajam e troquem experiências com seus amigos, mesmo que à distância. A depender da idade, as redes sociais são um excelente recurso para tal, desde que devidamente **monitorado** pelos adultos. Além disso, o tempo dispendido nas mesmas não pode ser **excessivo** e não deve comprometer as atividades de estudo.

Um dos pontos mais importantes quando o assunto é como lidar com as crianças na quarentena é, além de estabelecer a **sua rotina (pai\responsáveis)**, criar uma para as crianças também. Dessa forma você tentará introduzir na cabeça delas que **cada atividade deverá acontecer em uma sequência de horários**. Isso ajudará a organizar o seu dia e manterá a criança ocupada nos momentos em que você precisar focar no trabalho ou alguma outra atividade.

Faça seus filhos entenderem que a **quarentena não é férias** e que além das atividades escolares que deverão ser feitas dentro do prazo, também existirão algumas **regras e horários** a serem cumpridos. Isso quer dizer ter um **horário** na sua agenda para **praticar exercícios, meditar, se conectar** com os familiares e amigos por meio de videoconferências e, é claro, **cuidar das emoções**.

A quarentena tem sido um desafio para muitas famílias e **adaptação** não é tão simples como parece. Para lidar com todas as mudanças sem surtar é preciso **tirar um tempinho para cuidar de si**.

Medo, angústia e ansiedade são as palavras da vez no momento atual. Todo mundo está preocupado com



um parente no grupo de risco ou com a situação econômica do país. Estamos todos juntos em um mesmo barco, mas diante de tantas incertezas, não podemos nos esquecer das crianças que muito das vezes não estão entendendo o que está acontecendo, o porque não pode ir na casa dos avós ou porque não pode ir brincar na casa do colega ou porque não está indo a escola.

É importante ter em mente que, se o momento atual é estressante para os adultos, é ainda mais difícil para crianças e adolescentes. Como seu sistema cognitivo e emocional não está plenamente desenvolvido, a maneira pela qual enfrentarão o problema dependerá em grande parte da conduta e manejo dos pais. A depender do tempo e da extensão do isolamento social, conflitos variados no contexto familiar podem surgir. **Paciência e clareza de pensamento** certamente **auxiliarão** os pais a contornarem as situações difíceis. Se necessário, deve-se procurar auxílio junto aos profissionais da saúde e educação, que lidam com a problemática da infância e adolescência.

Muitas pessoas estão passando por picos de **ansiedade e estresse** por conta de todo o contexto de pandemia do coronavírus. Para que a abordagem do assunto não seja traumática para a criança, certifique-se de que você está apto para falar sobre o tema sem chorar ou demonstrar desespero.

A criança deve sentir **confiança** em suas palavras e não ficar mais apavorada. Para se preparar emocionalmente, **medite** e faça técnicas de respiração que irão acalmar a sua mente e abaixar os níveis de ansiedade (respire e inspire).

Algumas técnicas de respiração e relaxamento:



Lembre-se que você estará fazendo o melhor que pode!



Não Desanime!

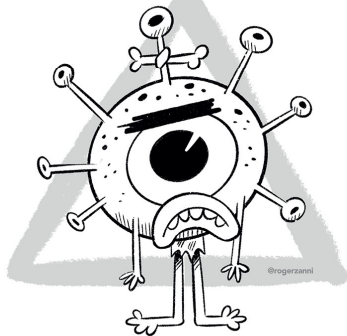
Enfrentaremos esse tempo com consciência, inteligência e empatia.



com

Conte a história e pinte:

Este é o **VÍRUS**
do qual precisamos
nos proteger



@rogerzanni

LAVE BEM



AS MÃOS

Mãos limpas e lavadas com frequência
ajudam a evitar que o vírus se espalhe

@rogerzanni

TUSSA OU ESPIRRE



**NA DOBRA DO
COTOVELO**

Para evitar que o vírus flutue pelo ar,
use o cotovelo na hora de tossir

@rogerzanni

NA HORA DE BRINCAR

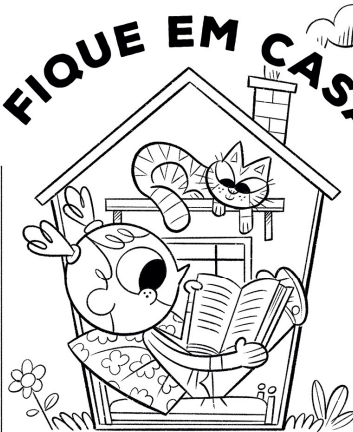


**MANTENHA A
DISTÂNCIA**

Se estiver com outras crianças, fique
a pelo menos dois braços estendidos
de distância

@rogerzanni

FIQUE EM CASA

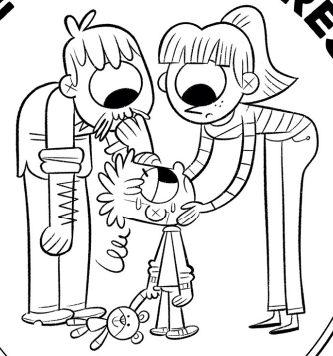


TRANQUILO

Aproveite pra ler, brincar e ajudar
sua família

@rogerzanni

SE SENTIR DORES



**CONTE A
SEUS PAIS**

Se você sentir dores, mal-estar ou ansiedade,
fale com seus pais

@rogerzanni

Montagem e criação: Profissionais da Educação da Cidade de Cosmorama – SP:

- Ana Paula Baracioli Paglariani – Psicopedagoga Escolar;
- Gisele M^a da Silva Nogueira – Fonoaudióloga Escolar;
- Patrícia Mendes – Psicóloga Escolar;

Referencias Bibliografias:

- <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/coronavirus-saude-mental-pandemia/>
- <https://www.abenepi.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-das-criancas-e-suas-familias-na-quarentena/>
- <https://brasil.elpais.com/brasil/2020-04-07/crie-uma-rotina-com-os-filhos-na-quarentena-e-nao-os-subestime-eles-sabem-que-tem-algo-acontecendo.html>
- <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52160207>
- <https://www.tecmundo.com.br/mercado/151247-home-office-5-dicas-trabalhar-casa-criancas.htm>
- <https://oglobo.globo.com/saber-viver/dez-dicas-de-atividades-para-reduzir-ansiedade-em-criancas-23037531>
- <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/dicas/educacao-infantil-como-explicar-o-que-e-coronavirus-para-as-criancas>
- <https://bebe.abril.com.br/familia/personagens-queridos-que-estao-ajudando-criancas-a-entender-o-coronavirus/>
- <https://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/pega-varetas/4e4300613cb3176863000035.html>
- <https://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/domino/4e42e8b05cf358183f000022.html>
- <https://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/escravos-de-jo/4e3ed0903cb317686300000d.html>
- <https://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/morto-vivo/4e3d82875cf358183f000013.html>
- <https://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/continue-o-desenho/4e42f3f45cf358183f000025.html>