

À CONVERSA COM PAIS...



Como lidar com os novos desafios em tempo de pandemia



**Participe!
Venha conversar
connosco!**

06 de maio às 18h00

Paula Sousa

Carla Mouquinho

SPO

Ação de sensibilização por vídeoconferência,
dirigida a Pais/Encarregados de Educação,
dinamizada pelas Psicólogas do SPO

The background is a solid red color with a repeating pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the entire page.

COVID-19

EM ISOLAMENTO

JÁ NÃO SUPORTO ESTA SITUAÇÃO!

Antes da pandemia



O ÚLTIMO MÊS E MEIO MUDOU A NOSSA VIDA, IMPONDO RESTRIÇÕES E DESAFIOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS que a maior parte de nós nunca experimentou.

PODEMOS SENTIR:

- Saudades dos familiares e amigos e do contacto físico
- Falta de andar na rua, de passear, de estar na natureza
- Falta das rotinas habituais
- Falta de tudo aquilo que dávamos por garantido
- Sobrecarga e exaustão
- Preocupação com o futuro
- Zanga e injustiça
- Impaciência



A verdade é que **estes sentimentos e desafios podem aumentar com o prolongar do tempo de isolamento. E que trazem CONSEQUÊNCIAS para a nossa saúde física e psicológica.**

Confinados em casa

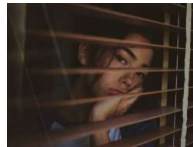


MAS:

- Não há espaço para egoísmo nesta pandemia, só para **solidariedade**. Estamos todos juntos nesta missão que é proteger a **saúde de todos nós**.



- Os sentimentos de solidão e frustração, a sensação de estarmos "presos" e de "já não aguentarmos mais" são um estado da nossa mente". Na verdade a maior parte de nós **SÓ** está em isolamento.



- Isolamento significa distanciamento físico. **Não significa distanciamento emocional**. É tempo de reduzir a proximidade física, **mas aumentar a conexão social e relacional**.



- A maior parte de nós já chegou ou estará quase a chegar à fase de aceitação desta situação (negação, zanga, tristeza, negociação e **aceitação**)



Download from
Dreamstime.com
The watermark comp image is for previewing purposes only.

60901310
Kiosee29 | Dreamstime.com



ENTÃO O QUE **PODEMOS FAZER:**




- Permanecer em casa e sair de casa e cumprir todas as recomendações das autoridades de saúde (a partir de 4 de maio **1ª Fase de Plano de desconfinamento**
- (Cabeleireiro, Dentistas, Pequeno Comércio, Transportes Públicos, etc.)
- Aceitar a incerteza e a imprevisibilidade da situação
- Aceitar e sentir a dor de não poder estar e sentir fisicamente familiares e amigos
- Compreender a importância de investir em manter o contacto com familiares e amigos
- Partilhar sentimentos e experiências
- Otimizar os contactos à distância com familiares e amigos





ENTÃO O QUE **PODEMOS FAZER:**

- Informar-se sobre a existência de versões digitais de eventos ou atividades que costuma frequentar-  VISITA INTERATIVA MUSEU DE SANTA JOANA DE AVEIRO, [Museu Nacional de História Natural e da Ciência](#) entre tantos outros.

- Procurar manter uma rotina

- Fazer uma lista de **Desejos das coisas que gostava de ver**, ouvir e fazer durante o tempo que durar o isolamento e o desconfinamento.

- Procurar ser e sentir-se útil



- Cultivar práticas de relaxamento e tranquilidade

- Encontrar e agradecer coisas positivas



Calendário diário		Data
Hora	Compromisso	Tarefas pendentes
7:00		
7:30		
8:00		
8:30		
9:00		
9:30		
10:00		
10:30		
11:00		
11:30		

Organizando o **MEU DIA**

Data: _____

FAZER!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

COMPROMISSOS!

- : _____
- : _____
- : _____
- : _____
- : _____
- : _____
- : _____
- : _____
- : _____
- : _____

Importante!

- Exercícios físicos 
- Alimentação saudável 
- Água 
- Protetor Solar 
- Momentos em família 
- _____

#FOCO

#INSPIRAÇÃO

www.printkids.com.br

ENTÃO O QUE **PODEMOS FAZER:**

- Escrever um diário



- Fazer uma massagem



- Cuidar de si

- Faça uma lista de **Desejos de coisas** que gostava de ver, ouvir e fazer depois de terminar esta fase de isolamento

- Vigiar o seu estado emocional e pedir ajuda se precisar





COVID-19

**VIVER A PANDEMIA SEM
ENTRAR EM EXAGEROS!**

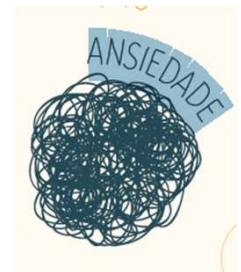
- Não se fala noutra coisa e temos a sensação de que o coronavírus pode estar em todo o lado



- Sentimo-nos vulneráveis, ansiosos e sem controlo.

- Estamos apreensivos relativamente ao futuro,

- O estado de emergência, os planos de contingência, e as medidas de isolamento e de desconfinamento, exigem-nos uma **capacidade de adaptação rápida**

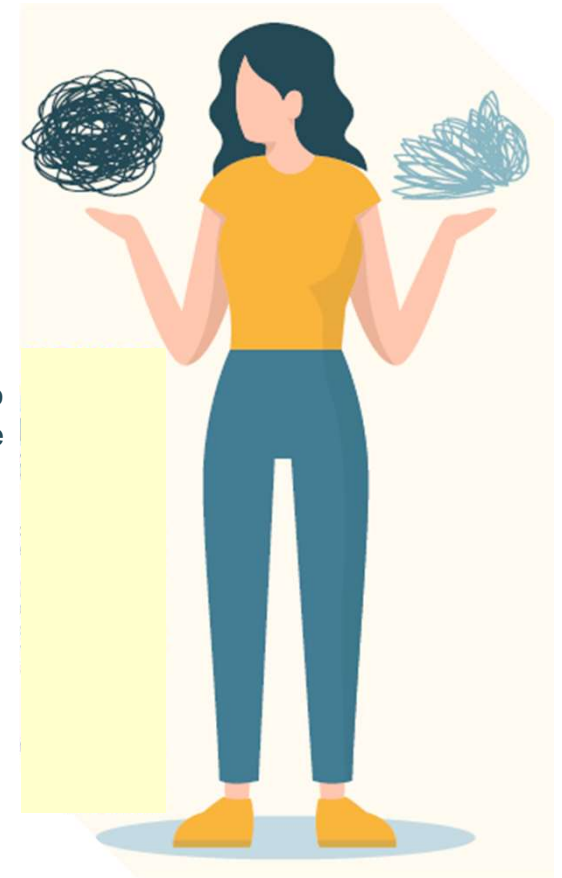


A ANSIEDADE, A PREOCUPAÇÃO E O MEDO PODEM SER MAIS CONTAGIOSOS DO QUE O VÍRUS.

É fundamental desenvolvermos **estratégias** que nos permitam **regular a ansiedade e combater o medo exagerado do coronavírus.**

ANSIEDADE E O MEDO PODEM AUMENTAR EXAGERADAMENTE A NOSSA PERCEPÇÃO DO RISCO e fazer-nos antecipar cenários futuros pouco realistas

É possível que fique doente, no entanto, caso mantenha o cumprimento do isolamento físico, o deconfinamento e cumpra todos os procedimentos de proteção, **não é provável** que venha a ser contaminado.



**DISTINGA
POSSIBILIDADE
DE
PROBABILIDADE**

CONTROLE OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS

Nesta situação de incerteza e imprevisibilidade, é **expectável** que os nossos pensamentos **automáticos negativos aumentem**.



E SE NÃO LAVEI
CORRECTAMENTE
AS MÃOS?

Sempre que aparecerem na sua cabeça, contraponha-lhes de imediato informação factual.

E SE AS
ENTIDADES NOS
ESTÃO A ESCONDER
INFORMAÇÃO?



E SE NUNCA MAIS
SAIO DE CASA E
NUNCA MAIS VOLTO
AO TRABALHO?

E SE NÃO TENHO
TODA A INFORMAÇÃO
E ALGUMA COISA ME
ESTÁ A ESCAPAR?



E SE FICO
INFECTADO?



EVITE COMPORTAMENTOS NUMA LÓGICA DE (8 OU 80)

- **Lavar as mãos frequentemente** não significa lavar as mãos de cinco em cinco minutos.
- **Lavar as mãos durante 20 segundos** é suficiente para que fiquem limpas e seguras.
- **Manter a casa limpa e desinfetar com frequências as superfícies** não significa esfregar a casa com lixívia várias vezes por dia.
- **Isolamento físico** não significa isolamento emocional

CONCENTRE-SE NO QUE PODE CONTROLAR

- **Continue a fazer o que, efetivamente, controla** e pode diminuir a sua ansiedade (cumprimento das regras de higiene, etiqueta respiratória, distanciamento físico, isolamento e desconfinamento).
- **Faça o que o pode ajudar a si**
- **Sempre que os pensamentos negativos ou os comportamentos exagerados surgirem, diga em voz alta STOP: faça uma atividade simples que lhe dê prazer e aumente o seu bem-estar**
- **Confie** nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.
- **Projete-se no futuro de forma positiva.**

Se sente:

- dificuldade em adormecer ou em dormir, se come mais ou menos do que é habitual
- tem dificuldade em concentrar-se noutras coisas não relacionadas com a COVID-19
- que não consegue manter o seu funcionamento habitual e ter prazer em atividades de lazer
- que está profundamente triste
- que tem vontade de consumir álcool em excesso
- que está extremamente irritado ou agressivo

PROCURE AJUDA

ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda de um Psicólogo.



O REGRESSO
AO QUOTIDIANO
HABITUAL PODE
DEMORAR
ALGUM TEMPO,
MAS VAI
ACONTECER!

COVID-19

3 PASSOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE



SE SE IDENTIFICA COM ALGUMA OU ALGUMAS DESTAS AFIRMAÇÕES, SAIBA QUE É NORMAL.

- **É expectável que nos sintamos ansiosos, com medo, preocupados, tensos e sem controlo na situação.**
- **Estes sentimentos desagradáveis não trazem apenas desconforto, têm uma função importante: proteger-nos.**

LEMBRE-SE:

**A ANSIEDADE TAMBÉM
TEM UMA PARTE BOA E ÚTIL**

**SENTIR ANSIEDADE
NÃO É SER FRACO OU
INFERIOR
AOS OUTROS**

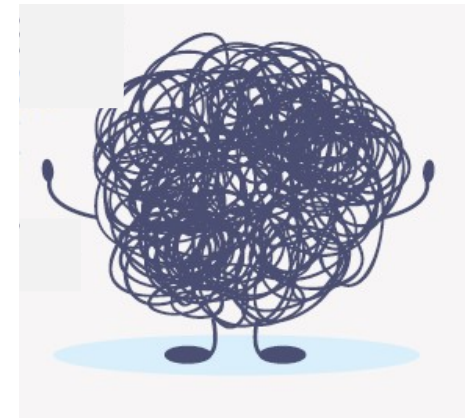
**SENTIR ANSIEDADE
NÃO É MOTIVO DE VERGONHA
OU CULPA**

**SE CUMPRIR RIGOROSAMENTE
TODAS AS RECOMENDAÇÕES
DA DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE**

O seu risco de contágio reduz
consideravelmente.

**ESTA SITUAÇÃO
É TEMPORÁRIA**

**ACEITE A ANSIEDADE
COMO PARTE DA
SITUAÇÃO QUE
ESTA A VIVER
NESTE MOMENTO**

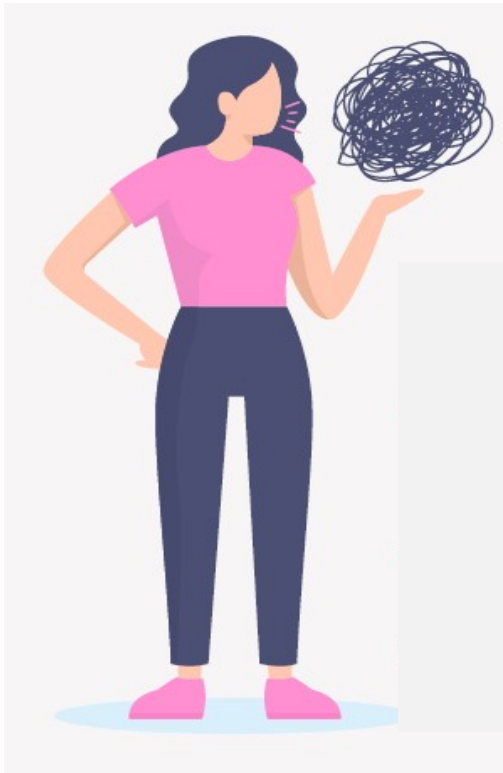


CONHEÇA A SUA ANSIEDADE



- A ansiedade tem efeitos no nosso corpo.
Identifique o que sente quando está ansioso.
- A ansiedade tem efeitos no nosso pensamento.
Identifique os pensamentos que o deixam mais ansioso.
- A ansiedade tem efeitos nas nossas relações com os outros.
Identifique como se relaciona com os outros quando está ansioso.
- Experimente fazer uma pirâmide com os seus receios e preocupações.
Identifique as situações que lhe causam ansiedade e o grau de ansiedade com que as vivencia.

ENFRENTA SUA ANSIEDADE



- **Concentre-se no aqui e agora**
- **Identifique os pensamentos que o estão a perturbar**
- **Invista os seus esforços naquilo que pode controlar**
- **Mantenha-se informado e atualizado**
- **Procure ativamente uma boa notícia sempre que consultar fontes de informação sobre a situação**
- **Fale com amigos e familiares**
- **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis**



- **Faça o que mais gosta de fazer e lhe dá prazer.**
- **Ocupe o tempo com o que sempre se queixou que não tinha tempo para fazer.**
- **No final do dia pense sobre os aspetos positivos do seu dia e faça um plano para o dia seguinte.**
- **Crie um espaço e um momento diário de relaxamento.**
- **Projete-se no futuro de forma positiva.**
- **PEÇA AJUDA. Contacte um Psicólogo.**

COVID-19

**COMO EVITAR E RESOLVER
CONFLITOS EM SITUAÇÃO
DE ISOLAMENTO?**

- **Estar em isolamento e as alterações que daí decorrem têm um impacto significativo na nossa rotina diária e na nossa relação com os outros**
- **É comum e expectável que nos possamos sentir frustrados, com medo, ansiosos, mais irritáveis ou zangados e, por isso, menos tolerantes**



É natural que surjam alguns conflitos.

LEMBRE-SE

- Podem surgir **situações de tensão, confronto e conflito** (pelo facto de estarmos isolados e a partilhar o mesmo espaço porque ficamos mais reativos)
- **Conciliar vários papéis** é muito exigente, pode levar-nos a fazer sentir **sobrecarregados e desgastados**
- **A reação de cada um de nós influencia as reações daqueles que estão à nossa volta**



- **O aparecimento de alguns conflitos é compreensível e praticamente inevitável.**



- ✓ **Os conflitos também podem ter consequências positivas**
- ✓ **O isolamento é uma oportunidade de passarmos mais tempo em família**

O QUE FAZER PARA EVITAR CONFLITOS?

A melhor estratégia para gerir conflitos é... evitá-los. Nem sempre é fácil, mas mais vale prevenir. Nesse sentido, é importante:



- Manter uma atitude calma e tranquila.

- Manter as rotinas e horários habituais.

- Fazer exercício físico.



- Respeitar o espaço de cada um.



- Reforçar a comunicação positiva.

- Escutar ativamente.



- Aumentar a tolerância.

- Afastar-se quando sentir que “já não aguenta mais” ou que o conflito vai agravar-se.



COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS DIVORCIADOS OU SEPARADOS

RESPONSABILIDADES PARENTAIS

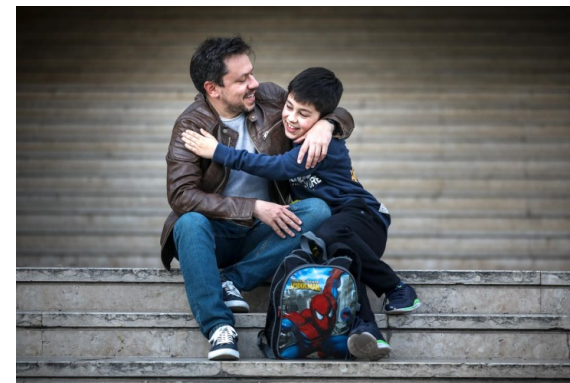
INDEPENDENTEMENTE DA SITUAÇÃO PARTICULAR DE CADA PROGENITOR, IMPORTA QUE AMBOS:



- RECONHEÇAM QUE O PAPEL DOS DOIS PROGENITORES É FUNDAMENTAL
- COLOQUEM COMO PRINCIPAL VALOR A PROTECÇÃO DOS FILHOS
- SEJAM SENSÍVEIS ÀS NECESSIDADES E CONSTRANGIMENTOS DO OUTRO PROGENITOR.
- SE LEMBREM QUE JÁ NÃO SÃO UM CASAL, MAS QUE CONTINUAM A SER PAIS
- SE FOCHEM NO AQUI E AGORA E EM ENCONTRAR AS SOLUÇÕES MAIS FAVORÁVEIS.
- SEJAM FLEXÍVEIS.

INDEPENDENTEMENTE DA SITUAÇÃO PARTICULAR DE CADA PROGENITOR, IMPORTA QUE AMBOS:

- TRANSMITAM, AOS FILHOS, UMA MENSAGEM COERENTE NO QUE DIZ RESPEITO ÀS EXPLICAÇÕES SOBRE A COVID-19 E AS SUAS IMPLICAÇÕES.
- REFORCEM, NESTE MOMENTO DIFÍCIL, OS CONTACTOS NÃO PRESENCIAIS.
- DEMONSTREM AOS FILHOS QUE AMBOS OS PAIS SE INTERESSAM E CUIDAM DO SEU BEM-ESTAR.
- SE DISPONIBILIZEM PARA FLEXIBILIZAR.
- PEÇAM AJUDA.







COVID-19

**FAMÍLIAS EM ISOLAMENTO
DURANTE A PANDEMIA**

KIT DE SOBREVIVÊNCIA PARA PAIS



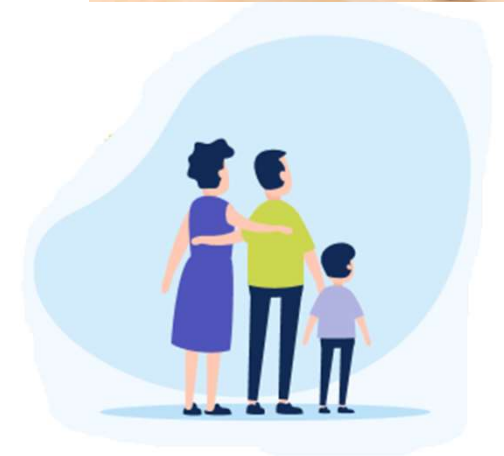
KIT BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO ESSENCIAL



- Brincar com a crianças mais pequenas nem sempre é fácil e simples. No entanto, quando o fazemos ajudamos a reduzir a ansiedade, agitação ou birras.
- Falar com adolescentes também nem sempre é fácil e simples. No entanto, é importante para realizar interações positivas.
 - Reforçar os comportamentos de tolerância, cooperação e afeto.
- Façam um Plano Familiar e/ou um Plano Diário



- Confiem nos profissionais e autoridades de saúde

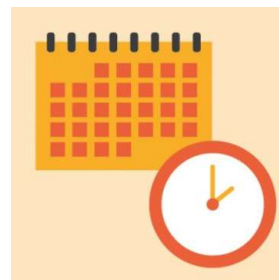




KIT BÁSICO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO ESSENCIAL



- Entendam o impacto de uma situação de isolamento (mudanças nas rotinas) e como lidar da melhor forma.
- **Mantenham-se calmos e tranquilos**
 - **Mantenham as rotinas e os horários habituais**
- **Tenham expectativas realistas relativamente à sua produtividade quer nas tarefas domésticas, quer esteja em teletrabalho**
 - **Encontrem tempo para vocês próprios**



QUANDO SENTIREM QUE JÁ NÃO AGUENTAM MAIS RESPIREM FUNDO, FAÇAM UMA PAUSA DE 5 MINUTOS E AFASTEM-SE PARA FICAR SOZINHOS E PENSE É DIFÍCIL MAS VAMOS TODOS SOBREVIVER



KIT AVANÇADO DE SOBREVIVÊNCIA EQUIPAMENTO PARA SOBREVIVER COM (OU ÀS) CRIANÇAS



COMECEM POR FALAR VÁRIAS VEZES SOBRE O CORONAVÍRUS E PARTAM DO QUE ELAS SABEM.

DÊEM-LHES UMA SENSAÇÃO DE CONTROLO.

VALIDEM OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA E OFEREÇAM APOIO.

EXPLIQUEM O QUE VAI ACONTECENDO.

TRANQUILIZEM.



INTERAJAM E BRINQUEM COM AS CRIANÇAS.

CONTINUEM A PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS.

INCENTIVEM A REALIZAÇÃO DE ACÇÕES DE RESPONSABILIDADE SOCIAL.

LIMITEM O ACESSO À TELEVISÃO E INTERNET.

**KIT AVANÇADO DE SOBREVIVÊNCIA
EQUIPAMENTO PARA SOBREVIVER COM
(OU AOS) ADOLESCENTES**



AJUDEM-NOS A COMPREENDER.

**CONVERSEM SOBRE A SITUAÇÃO SEM
DRAMATIZAR.**

**CONVERSEM SOBRE A SITUAÇÃO SEM
DRAMATIZAR.**

DÊEM O EXEMPLO.



**INCENTIVEM O BOM USO DAS REDES SO-
CIAIS.**

**PROMOVAM O SENTIDO DE AUTONOMIA E
RESPONSABILIDADE.**

VALIDEM OS SEUS SENTIMENTOS.

PLANEIEM ACTIVIDADES EM CONJUNTO.

**SE FOR NECESSÁRIO AJUSTAREM OS PLA-
NOS, SEJAM HONESTOS, TRANSPARENTES,
DIRECTOS,**

**AJUDEM-NOS A MANTER OS HÁBITOS DE
ESTUDO.**



ALGUA
UMA
CAIXA
DE **PRIMEIROS**
SOCORROS
DAS
EMOÇÕES



Download from
Dreamstime.com

Download from
Dreamstime.com

COVID-19

ESTUDAR EM TEMPO DE PANDEMIA

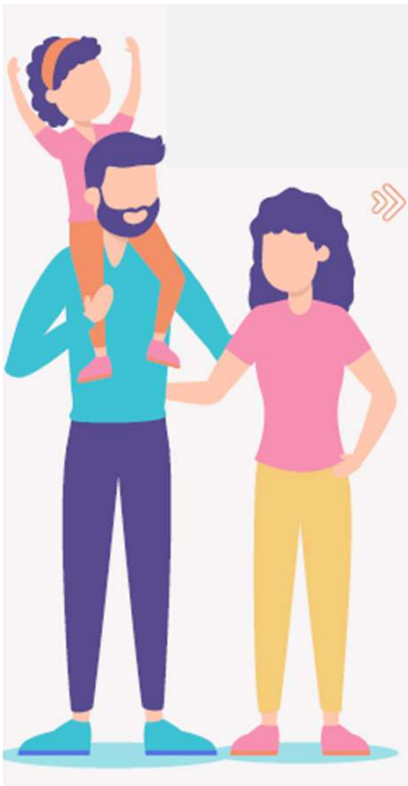
GUIA PARA PAIS E CUIDADORES

As medidas de contenção do COVID 19 vieram exigir uma **mudança nas rotinas habituais das famílias** e impondo um conjunto de **desafios** exigentes.

UM DOS PRINCIPAIS DESAFIOS É O DA EDUCAÇÃO ESCOLAR DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

- O encerramento das aulas não significa a estagnação das aprendizagens. Implica a adoção de **estratégias de adaptação** a uma nova realidade
- **É uma situação difícil para as crianças e adolescentes, mas também para os Pais e Cuidadores**
- **É normal que os Pais e Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e perdidos, sem saber exatamente o que fazer e como ajudar as crianças e os adolescentes.**
É normal que se sintam **cansados, culpados ou incapazes.**
- Vamos precisar de **tolerância e muita flexibilidade.**

CUIDE DE SI



- Oportunidade de passarmos mais tempo em família,
- Compreenda o impacto da situação de isolamento, das dificuldades que se colocam em ter de se estudar neste contexto e procure as melhores formas de lidar com a situação que lhe forem possíveis.
- Mantenha-se calmo e tranquilo.
- Tenha expectativas realistas relativamente à sua própria produtividade em regime de teletrabalho.
- Lembre-se que não está sozinho
- Lembre-se que é Pai/Cuidador e não um Professor.
- Encontre tempo para si próprio.

ORGANIZE UMA ROTINA QUE INCLUA ESTUDO E LAZER

- **Em conjunto com a criança/adolescente construam um horário semanal que inclua tempos dedicados ao estudo, lazer, relaxamento e redes sociais, assim como tempos para estudo autônomo**
Os fins de semana devem ser dedicados, sobretudo ao descanso e às atividades de lazer.
- Incluir e respeitar **momentos de pausa, de “intervalo”**.
- **O estudo deve ser enquadrado na rotina e necessidades de cada família.**
- **Se for necessário ajuste os planos, seja honesto, transparente, direto**
- **Sempre que possível, diferencie a zona de estudo da zona de lazer**



ACOMPANHE O ESTUDO E PROMOVA O ESTUDO AUTÓNOMO



- As crianças e adolescentes têm recebido **muitos recursos e materiais, ideias e atividades, plataformas...**
É normal que se sintam **assoberbadas e sem saberem por onde começar.**
- **Nem sempre será possível cumprir as exigências da escola e dos professores**
Vá ajustando a carga de trabalho proposta à criança/adolescente e às vossas circunstâncias.
- **Lembre-se que “quantidade não é qualidade”.**
- **Os Pais/Cuidadores**, dependendo da idade e das características da criança/adolescente, **devem funcionar como “tutores”**
- **Os Pais/Cuidadores devem acompanhar o estudo**, (e não estudar pela criança/adolescente), **promovendo a capacidade de auto-regulação.**

ACOMPANHE O ESTUDO E PROMOVA O ESTUDO AUTÓNOMO

- Promova competências de organização e de estudo.
- Estabeleça expectativas e objetivos elevados, mas realistas e razoáveis
- Elogie os sucessos e conquistas da criança/adolescente,
- Estimule as crianças e adolescentes a aprender,
- Procure falar com a escola e/ou os Professores
- O apoio emocional e a orientação dos Pais/Cuidadores são fundamentais para o sucesso escolar das crianças e adolescentes





GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA QUEM TEM DE SE SUBMETER A UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO.

ou vai continuar, ainda, em isolamento...em desconfinamento!



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".

O isolamento físico não implica um afastamento social incontornável "falar com pessoas de quem gosta e um quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão 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.





Mantenha-se cuidado 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."

Levante-se à hora habitual,
vista-se e faça as refeições
a horas. Se estiver a
trabalhar em casa , tente
cumprir as suas rotinas.





Lembre-se da máxima "**Corpo São, Mente Sá**" e realize atividades físicas simples como dança, yoga ou exercícios de fortalecimento do corpo em casa.

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 e minerais e antioxidantes fundamentais à proteção da saúde.



Confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas e regressa 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 e o desconfinamento não vai durar para sempre.



Se tiver de pedir ajuda, faça-o peça a alguém que o ajude com medicamentos, compras e produtos de higiene. Faça-o de forma a se sentir seguro e confortável.

**ESTE É UM PERÍODO DIFÍCIL
(MAS TAMBÉM TEM COISAS BOAS).
E, EM CONJUNTO, VAMOS SUPERÁ-LO.**





Novos desafios vão surgir, durante as novas fases de regresso a uma nova “normalidade” com novos hábitos, novos acessórios, novos comportamentos e novas rotinas.

Cada dia é um desafio!

Nós Psicólogas dos Serviços de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Esgueira, estamos aqui para vos ajudar e apoiar nesta fase pela qual todos estamos a atravessar e a viver!!

SPO



paula.sousa@esjml.edu.pt

carla.mouquinhoesjml.edu.pt