



CORONEL VIVIDA
Cada vez, melhor!

DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR

ORIENTAÇÕES EM
SAÚDE MENTAL
EM TEMPOS DE
PANDEMIA
COVID-19
(CORONAVÍRUS)

**SEJA
POSITIVO**

Olá, meu nome é Sandra e sou psicóloga do Departamento Municipal de Educação.

O objetivo deste informativo é orientar e auxiliar a promoção de saúde mental em tempos de crise com as crianças e famílias.

Aproveitem a leitura.

Um abraço de longe de toda equipe das escolas e do Departamento Municipal de Educação.

Sandra Szabo, Psicóloga CRP 08/7944

maio/2020.

Boletim 01 : Conversando sobre a pandemia

A pandemia causada pelo coronavírus tem trazido mudanças na vida de crianças e adultos.

As medidas de distanciamento social que implicou no fechamento temporário das escolas, interferem na rotina e nas relações interpessoais, provocando reações emocionais e alterações comportamentais.

Dentre as alterações comportamentais destacam-se: dificuldades de concentração, irritabilidade, medo, dependência excessiva dos pais, inquietação, tédio, sensação de solidão, alterações alimentares e no sono.

São reações esperadas frente ao atual cenário e compreender essas questões é fundamental para atender as necessidades de cada um.

Lidar com essas emoções e alterações comportamentais não é fácil para as famílias e crianças, podendo causar estresse e ansiedade.

**É NECESSÁRIO
MANTER –SE
POSITIVO E
COMPREENDER
QUE É UM
MOMENTO E VAI
PASSAR.**

**“NO MEIO DA
DIFICULDADE
ENCONTRA-SE A
OPORTUNIDADE”
ALBERT EINSTEIN**



**DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR**

**ORIENTAÇÕES EM
SAÚDE MENTAL
EM TEMPOS DE
PANDEMIA
COVID-19
(CORONAVÍRUS)**

**SEJA
POSITIVO**

E DE ONDE VEM O ESTRESSE?

O estresse vem da percepção de um evento ameaçador e a criança filtra as informações de seu ambiente, construindo uma trajetória psicológica.

Diante da tensão é esperado que a criança esteja sensível e seu comportamento sofra alterações. Para a criança é difícil compreender os efeitos de uma pandemia, visto que ainda não possui recursos cognitivos necessários para compreender algo tão abstrato como o coronavírus.

Eles se guiam pelas experiências, pelo que podem ver, tocar, ouvir, cheirar, imaginar, imitar e pelas observações de seus familiares.

Se o ambiente familiar gera estresse, é esperado reações agressivas e se esse estresse permanecer por tempo prolongado, atinge um nível tóxico, atingindo os neurônios que controlam as respostas de medo, fazendo com que o cérebro interprete essas situações como ameaçadoras.

ENTÃO, COMPREENDER AS REAÇÕES E EMOÇÕES É FUNDAMENTAL PARA AJUDAR A CRIANÇA A ENTENDER O QUE ESTÁ ACONTECENDO E QUE A FAMÍLIA ESTÁ ALI PARA APOIAR E AJUDAR A REGULAR SUAS EMOÇÕES.

REPERCUSSÕES DA PANDEMIA NAS FAMÍLIAS: INTERAÇÃO FAMILIAR

O distanciamento social tem intensificado o convívio familiar, considerando que o cuidado era compartilhado com a rede de apoio (escolas, avós). Isso tem permitido que os membros da família se conheçam melhor e reforcem o vínculo, que é fundamental para o desenvolvimento infantil.

Por outro lado, a convivência é acompanhada de dificuldades devido a sobrecarga dos familiares e cuidadores com o trabalho doméstico, trabalho fora de casa, realização de atividades escolares a distância, cuidados pessoais, etc.

Soma-se a isso o pouco ou nenhum espaço para ficar sozinho e realizar atividades que gosta com tranquilidade. Tudo isso gera tensão e é importante que as famílias entendam que é possível perder a paciência, sentir raiva, ansiedade em alguns momentos, afinal, vive-se um período diferente. Por isso, manter o diálogo e acolher as crianças, poderá ajuda-la a compreender que há momentos difíceis que envolvem sofrimento, mas é possível enfrenta-los para que se resolvam. Uma das estratégias para enfrentar esse período é organizar a rotina familiar, assunto que abordaremos no próximo boletim.