



DEPARTAMENTO  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
CORONEL VIVIDA-PR

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

**SEJA  
POSITIVO**

*Olá, espero que todos estejam bem e se cuidando conforme as orientações das autoridades sanitárias.*

*Continuando as orientações sobre saúde mental em tempos de pandemia, o tema será rotina familiar. Aproveitem a leitura e se precisarem de auxílio, estamos à disposição.*

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

*Sandra Szabo, Psicóloga CRP 08/7944*

*junho/2020*

## **Boletim 02: PLANEJANDO A ROTINA**

Planejar o dia e estabelecer horários mantendo rotinas dá segurança para a criança, evitando ansiedade e estresse.

Ter horário para acordar, fazer as refeições, brincar, realizar as tarefas escolares, auxiliar nas atividades domésticas (conforme a idade da criança), tempo usando tecnologias e dormir, contribui para a organização do dia e promove o bem-estar.

As tarefas domésticas podem ser divididas com as crianças, respeitando o que conseguem fazer com segurança.

As crianças precisam de movimento, então, as atividades que envolvam o corpo e mente são necessárias: jogos, brincadeiras, desenhos, leituras, contação de histórias, etc.

Nesse momento, o uso das telas (TV, celular, computadores) tem sido um aliado importante para manutenção de laços afetivos e sociais, porém, o tempo diante das telas precisa ser observado.

A construção conjunta de acordos e regras de convivência pode diminuir conflitos. Segue sugestão de um quadro de rotina para ajudar a construir com a criança as atividades do dia, pois quando a criança participa das regras a serem estabelecidas, ela toma consciência de suas responsabilidades.

As cobranças não devem se sobrepor à tolerância e a consciência de que não poderá dar conta perfeitamente das atividades, mas que há disposição para tentar.



**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**

# Quadro de Rotina

Cole seu nome aqui!

**Manhã**



**Tarde**



**Noite**



Recorte e cole no quadro de rotinas

Tomar banho



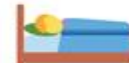
Lanchar



Tomar café



Dormir



Assistir TV



Arrumar o quarto



Estudar



Brincar



Escovar os dentes



Almoçar



Ler histórias



Conversar com a família



Com, relação ao uso de tecnologia, a **SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA RECOMENDA:**

Evitar a exposição para menores de 02 anos  
De 02 a 05 anos: máximo de uma hora por dia com supervisão

06 a 10 anos: uma a duas por dia com supervisão

11 anos em diante: não permitir “virar a noite” jogando ou acessando mídias.

**PARA TODAS AS IDADES: NADA DE TELAS DURANTE AS REFEIÇÕES E DESCONECTAR DE UMA A DUAS HORAS ANTES DE DORMIR PARA NÃO PREJUDICAR O SONO.**

### **UM ALERTA IMPORTANTE**

é que a exposição em ambientes virtuais abre caminho para a ação de criminosos sexuais e torna a criança vulnerável para violências e exploração sexual.

Por isso, é importante estar atendo aos sites que a criança/adolescente acessa. Procurar acionar o modo restrito nas páginas de acesso e estar sempre supervisionando a criança/adolescente.

As crianças tem tido demandas escolares: aulas online com tarefas a serem realizadas.

Isso exige tempo e dedicação, não somente das crianças como também do adulto que a auxilia.

Destaca-se como fatores importantes, a possibilidade da criança manter contato com o professor, manter as atividades, além de continuar estimulando as áreas cerebrais, permitindo que a aprendizagem se mantenha estável.

Para os alunos com necessidades educacionais especiais, as alternativas propostas pelas escolas são adaptações de materiais e atividades.

É importante que a família auxilie a criança na realização das atividades, é uma forma de se mostrar presente na vida da criança e mostrar que um dos aprendizados é que terão como desenvolver recursos para enfrentar situações de crise e terão apoio de seus cuidadores, o que proporcionará segurança e fortalecimento de vínculos.

## **ATIVIDADES ESCOLARES A DISTÂNCIA**

*A participação da família no dia a dia escolar pode fazer toda a diferença na aprendizagem!*



**O MAIS RICO APRENDIZADO QUE PODERÁ FICAR DESSE PERÍODO, É O CUIDADO MÚTUO ENTRE AS PESSOAS E COM O AMBIENTE EM QUE VIVEM.**