



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, espero que todos estejam bem e se cuidando conforme as orientações das autoridades sanitárias. Mantenham-se positivos.

Continuando as orientações sobre saúde mental em tempos de pandemia, o tema será:
CONVERSANDO SOBRE EMOÇÕES.

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 03

**Conversando sobre as
emoções**

Materiais disponíveis

Coronavírus da Série Pequenos Cientistas
(<http://www.ensp.fiocruz.br>)

Coronavírus: vamos nos proteger - Cartilha para
crianças do Ministério da Saúde
(<https://www.saude.gov.br>)

No caso de crianças com necessidades especiais
é preciso que as informações sejam
disponibilizadas com acessibilidade:
audiodescrição, legendas, Libras, etc.

Um dos materiais de referência são as cartilhas
desenvolvidas pelo Movimento Down: as
pranchas de comunicação não verbal e material
desenvolvido pela Universidade Federal
Fluminense para a comunidade surda.

Não é preciso ter medo em conversar com as crianças sobre o que está acontecendo. Elas já ouviram falar sobre o vírus e é possível explicar de forma compreensível e honesta sobre a doença, orientar em relação aos cuidados e prevenção, esclarecer dúvidas e permitir que se expressem a respeito.

É importante que os familiares estejam disponíveis para perceber e acolher as emoções das crianças nesse momento.

Para auxiliar a comunicação, muitos materiais foram elaborados e estão disponíveis nas redes sociais.



DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR

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

**SEJA
POSITIVO**

Durante uma pandemia é esperado que estejamos em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Medo, insegurança, alterações alimentares e no sono, reações agressivas com gritos, insultos, desatenção às necessidades básicas de cuidado ou isolamento da criança no ambiente familiar podem acabar ocupando um espaço importante nas relações familiares, dando lugar à violência psicológica.



Recomendações para lidar com as emoções das crianças e familiares

- Promover sensação de segurança e apoio
- Acreditar em sua capacidade de realizar as atividades e decisões, assumindo as consequências de seu comportamento.
- Reconhecer e acolher seus medos, procurando pessoas de confiança para conversar e apoiar.
- Manter contato com familiares e amigos de forma virtual
- Dedicar tempo e fortalecer laços afetivos (brincar, conversar, escutar)
- Delegar tarefas a todos os integrantes da família
- Elogiar fornecendo afetividade, encorajamento, ensino e comunicação.
- Manter rotina
- Limitar o uso de dispositivos tecnológicos
- Se possível, organizar espaço para estudos e lazer
- Buscar fontes confiáveis de informações e evitar excesso de informações.
- Se necessário, procurar auxílio e orientações com um profissional especializado.
- Cuidar da higiene, saúde (física, mental, emocional) e manter a autonomia da criança.
- Para os adultos: evitar uso de álcool ou outros recursos para lidar com as emoções.





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**



COMO ENFRENTAR O MEDO

- 1. NÃO ria, não ridicularize, não duvide e não exponha seu filho. Para você pode ser só uma sombra; para ele, um perigo real. Você é a pessoa em que ele deve confiar, inclusive para dizer coisas que pareçam absurdas. Essa confiança adquirida na infância fará uma grande diferença na adolescência e fase adulta.**
- 2. Entenda o medo. De onde ele vem? Permita que seu filho se expresse e relate da sua maneira seus medos. Na sequência, construa uma história com os relatos dele e construa uma possibilidade dela dominar o “monstro”.**
- 3. Converse com ele nos momentos de muito silêncio e trabalhe a questão dos sons: o relógio, o batimento cardíaco, os passos de alguém na rua, o vento, o trovão, enfim, sons que possam trazer medo quando ele estiver sozinho.**
- 4. Ao tocar no assunto do medo, demonstre acreditar no que ele diz e se envolva, não o julgando.**
- 5. Não force a criança para que enfrente o medo. Esse processo é GRADATIVO.**



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**

ATIVIDADES TRABALHANDO AS EMOÇÕES

Peça para a criança desenhar a emoção solicitada e depois converse sobre essa emoção.
Ex.: Quando você está alegre, o que faz? E quando está triste ou com raiva?
E com medo? O que te deixa ter esses sentimentos?



ALEGRIA



TRISTEZA



RAIVA



MEDO



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**

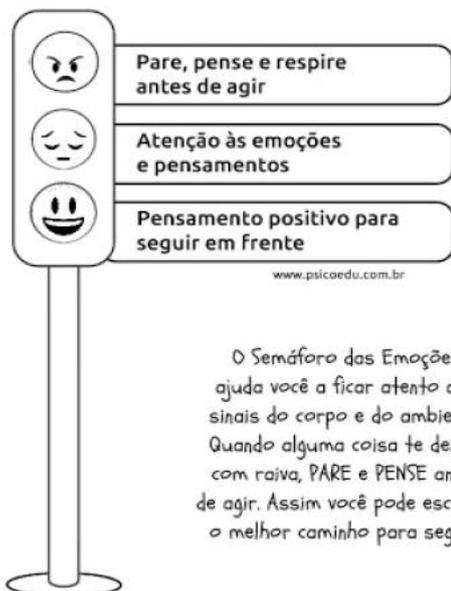
SEMÁFORO DAS EMOÇÕES

PsicoEdu | Psicologia para Educadores

O **semáforo** ou **sinal de trânsito** é utilizado para controlar o movimento dos carros nas ruas da cidade.

E se pudéssemos controlar também nosso **comportamento**?

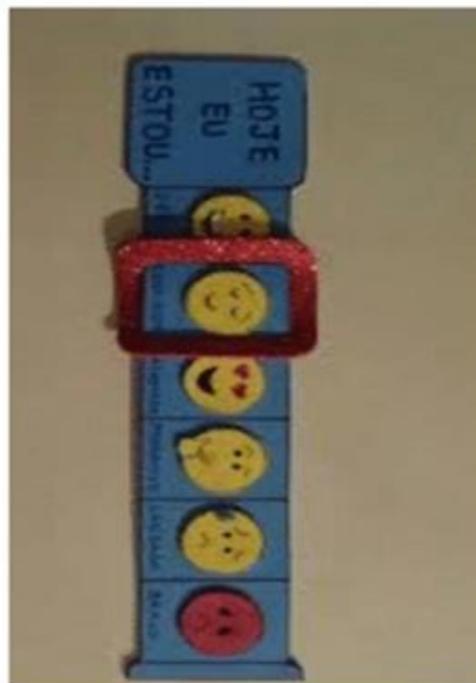
Ajude a pintar o semáforo das emoções abaixo e observe as orientações de cada sinal!



O Semáforo das Emoções ajuda você a ficar atento aos sinais do corpo e do ambiente! Quando alguma coisa te deixar com raiva, PARE e PENSE antes de agir. Assim você pode escolher o melhor caminho para seguir!



Construir com a criança o termômetro das emoções e conversar sobre a emoção do dia



POTE DA GRATIDÃO é uma forma de exercitar a nossa capacidade de olhar com maior amorosidade para nossas conquistas, sejam elas grandes ou pequenas... agradecer também é uma maneira de mudar a nossa postura diante da vida e abrir caminho para que possamos visualizar novas e melhores perspectivas em nossos caminhos.

COMO FAZER:

Separe um pote com tampa, papéis e caneta.

A cada dia escreva um motivo por ser grato.

Faça isso com seu filho e ao fim de um período, leiam e conversem sobre a gratidão.



**CASO NECESSÁRIO,
PROCURE AUXÍLIO DE
UM PROFISSIONAL
ESPECIALIZADO.**

O Departamento Municipal de Educação conta com serviço de psicologia. Contato: 3232-4690