



DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR

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

**SEJA
POSITIVO**

Olá, enquanto não melhora lá fora, vamos fazer o possível para melhorar nossa casa. Continuando as orientações sobre saúde mental em tempos de pandemia, o tema será:

COMO POSSO CONTRIBUIR?

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.

**Dar o exemplo não é a melhor maneira de
influenciar os outros - é a única.**

(Albert Schweitzer)

Boletim 04

COMO POSSO CONTRIBUIR?

Sabemos o quanto é difícil lidar com esta situação, mas há algumas ações nas quais devemos estar atentos com relação ao Covid-19:

Os sintomas podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa.

Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade de respirar.

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: toque do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, objetos e superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computadores, etc.

**CENTRAL
DE ATENDIMENTO
PARA ORIENTAÇÕES
SOBRE O
CORONAVÍRUS**
24 HORAS

46 3232-4401
(upa)

46 99123-0972

UNIDADE ESPECÍFICA PARA ATENDIMENTO DE CASOS SUSPEITOS **UBS MADALOSSO**

Caso seja inevitável viajar, previna-se e siga as instruções das autoridades de saúde locais. Ao retornar de viagens fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos 14 primeiros dias. Se apresentar sintomas, procure auxílio médico.



DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR

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

**SEJA
POSITIVO**

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

Fonte: www.saude.gov.br

COMO POSSO CONTRIBUIR?



É preciso dizer à criança que é uma fase e que uma hora essa situação vai passar, mas que agora é preciso reforçar os hábitos de higiene, o que além de proteger contra o coronavírus, também protegerá de outras doenças.



DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR

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

**SEJA
POSITIVO**

A convivência no período da pandemia poderá ser acompanhada de dificuldades devido à sobrecarga dos familiares por atividades domésticas, trabalho fora de casa bem como demandas das crianças (realização de atividades escolares à distância, atividades de cuidado e lazer), por isso, manter o diálogo e a acolhida com as crianças poderá ajudá-las a compreender que há momentos difíceis que envolvem sofrimento, mas que é possível enfrentá-los para que se resolvam. Nem sempre é fácil lidar com os eventos estressores, mas é preciso ter em mente que todos estamos passando pelo mesmo momento, mas temos reações diferentes e estas devem ser respeitadas.

***Estar aberto
ao diálogo e
mostrar-se a
disposição
para
compreender
as emoções
contribui
para a
resolução de
muitos
conflitos.***

Relembrando que planejar o dia e mantê-lo o mais próximo possível da rotina habitual pode ser um fator protetivo contra o surgimento de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse.

Aproveitar o tempo nesse momento com a família contribui para o desenvolvimento infantil e fortalecimento de vínculos.

Não é o momento de cobranças muito rígidas, porém, é preciso estabelecer limites, regras e rotina com objetivo de manter a ordem e estabilidade emocional no ambiente familiar.

Cabe aos pais organizar e assumir a liderança perante as regras estabelecidas com seus filhos.



DEPARTAMENTO
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE
CORONEL VIVIDA-PR

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

**SEJA
POSITIVO**

"Meus filhos terão computadores, sim, mas antes terão livros. Sem livros, sem leitura, os nossos filhos serão incapazes de escrever - inclusive a sua própria história."

Bill Gates

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS



É importante que os pais ou responsáveis disponibilizem um tempo para acompanhar as atividades pedagógicas encaminhadas pela escola durante esse período de pandemia, isso proporciona segurança e fortalece vínculos, além de manter os estímulos para a aprendizagem.

Porém, há algumas considerações a serem ressaltadas:

NUNCA compare uma criança com outra, cada um tem sua identidade.

Cada criança tem seu ritmo e tempo de aprendizagem, respeite e compreenda.

Procure manter a calma e reconheça que todos tem limites e se esforçam para fazer o melhor.

O sono saudável é importante, **NÃO** permita que assista TV ou mexa no celular até altas horas e, muito menos, troque o dia pela noite.

Não fique de pijama o dia todo e não leve alimentos para a mesa de estudos.

ESTIMULE A AUTONOMIA

Acompanhe as tarefas do seu filho, mas deixe também que ele organize suas atividades sozinho.

NÃO FAÇA AS ATIVIDADES PELA CRIANÇA

As atividades servem para verificar a aprendizagem.

DEFINA UM LOCAL E HORÁRIO PARA OS ESTUDOS.



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**

ENTÃO, O QUE POSSO FAZER?

MANTENHA A CALMA: as crianças observam o comportamento dos adultos. Se você parecer muito nervoso, preocupado ou irritado, faça uma pausa para tentar se acalmar.

RESERVE um tempo para brincar e desenvolver habilidades, incluindo atividades domésticas com as crianças. Vocês podem fazer vídeos dos momentos mais legais e mandar para os parentes.

GARANTA a segurança emocional: se ela estiver triste ou com medo, converse e o abrace. Ouça suas angústias e dúvidas e seja o apoio.

MANTENHA vínculos virtuais com amigos e parentes

PERMITA que seu filho participe da organização da rotina e ao final do dia, pergunte como foi o dia e como será o dia seguinte.

PREPARAR para o sono. Acalme a casa uma hora antes do horário de dormir, diminuindo sons, luzes e acesso à tecnologia. Aproveitem esse momento para conversar, orar, contar histórias, sem atividades que agitem.

Quando perceber que seu filho está nervoso, agitado e fazendo birra: não comece uma discussão ou bronca, dê um tempo e depois, mude o foco.

EVITE um clima pesado. Evite queixar-se ou culpar alguém pela situação da pandemia.

EVITE comentar na frente da criança, assuntos de adultos (pensão alimentícia, boatos, heranças, tragédias, etc.)

Mantenha-se informado, mas **EVITE** excesso de informações sobre a pandemia e procure fontes confiáveis, evitando fake news.

CUIDE da alimentação, sono, cuidados pessoais (higiene), realize atividades físicas e mantenha o cérebro com atividades cognitivas lúdicas (jogos, desafios, brincadeiras, etc.)



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**

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS

BRINCADEIRAS:

Ler e contar histórias (inclusive a história da criança ,mostre fotos, contem como elas eram quando bebês e como se desenvolveram)

Mestre mandou

Anão-gigante/morto-vivo /Estátua

Telefone sem fio

Karaokê, cantar e dançar

Adivinhas “o que é, o que é?”

Procurar objeto escondido

Massinha (tem receitas na internet) ou slimes

Stop (adadonha)

Boliche (pinos de garrafa pet e bola de meias)

Acampamento na sala

Ensaio fotográfico

DESENVOLVER HABILIDADES E COOPERAÇÃO

Ver as horas

Receitas fáceis

Guardar compras

Estender as roupas

Organizar gavetas

Tirar o pó

Arrumar a cama

Separar lixo

Fazer lista de compras

Cuidar de plantas e animais

Organizar brinquedos e livros

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

O Departamento Municipal de Educação
conta com serviço de psicologia.

Contato: 3232-4690