

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

CARTILHA DESENVOLVIDA PELO NÚCLEO DE
PSICOLOGIA SOCIAL INSTITUCIONAL (NUPSI) DO
SAPP-PUCRS.



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA:
INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

CARTILHA DESENVOLVIDA PELO NÚCLEO DE PSICOLOGIA
SOCIAL INSTITUCIONAL DA PUCRS (NUPSI) DO SAPP-
PUCRS.

PRODUÇÃO: NATÁLIA LUZIA BITENCOURT DE
OLIVEIRA

COLABORAÇÃO: ANDRESSA A. DE QUADROS E
GRAZIELA M. DE MELLO

COORDENAÇÃO: PSICÓLOGA GABRIELA BAPTISTA
SILVA

CRP: 07/17957

CONTATO:
SAPP@PUCRS.BR

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS MUDOU A ROTINA DE MUITAS FAMÍLIAS. PARA AUXILIAR NO FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS E DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS NESTE PERÍODO DE QUARENTENA, O NÚCLEO DE PSICOLOGIA SOCIAL INSTITUCIONAL (NUPSI) QUE ATUA NO CENTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA VILA FÁTIMA (CEUVF) EM PORTO ALEGRE, DESENVOLVEU ESTA CARTILHA COM ALGUMAS INFORMAÇÕES QUE PODEM AUXILIAR NO CUIDADO COM AS CRIANÇAS NO MOMENTO ATUAL,

PAIS E RESPONSÁVEIS ESTÃO TENDO QUE LIDAR SOZINHOS COM AS DEMANDAS DO DIA A DIA E DEVIDO AO FECHAMENTO DAS ESCOLAS, TEM QUE SE PREOCUPAR COM A CRIAÇÃO INTEGRAL DOS PEQUENOS, MUITAS VEZES, SE SOBRECARREGANDO.

ACOLHER A NOSSA HUMANIDADE, LIMITAÇÕES E TAMBÉM AS IMPERFEIÇÕES PODE SER UM PRIMEIRO PASSO PARA LIDAR MELHOR COM TANTAS COBRANÇAS. COBRANÇAS ESTAS QUE NÃO DEVEM SER MAIORES DO QUE A CONSCIÊNCIA DE QUE NEM SEMPRE SERÁ POSSÍVEL DAR CONTA DE TODAS AS ATIVIDADES NESSE MOMENTO,

O DIÁLOGO É PARTE ESSENCIAL PARA QUE POSSAMOS ENCONTRAR UMA FORMA MAIS RESPEITÁVEL E SAUDÁVEL DE CONVIVER EM FAMÍLIA.



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

AS REAÇÕES EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS ESPERADAS

O DISTANCIAMENTO SOCIAL E O ISOLAMENTO, BEM COMO A INTERRUPÇÃO DAS AULAS PRESENCIAIS INTERFERIRAM NA ROTINA E NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS DE MUITAS CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS. AS CRIANÇAS TAMBÉM ENTENDEM AS DIFICULDADES FINANCEIRAS VIVENCIADAS EM SUAS FAMÍLIAS EM DECORRÊNCIA DO DESEMPREGO E, AINDA, PELO ADOECIMENTO OU MORTE DE PESSOAS PRÓXIMAS, O QUE TRAZ CONSEQUÊNCIAS PARA O SEU EMOCIONAL.

CADA CRIANÇA E ADOLESCENTE PODE REAGIR DE FORMA DIFERENTE DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA, INCLUINDO ALGUMAS REAÇÕES EMOCIONAIS E ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS.

É POSSÍVEL QUE OS FAMILIARES MAIS PRÓXIMOS PERCEBAM MUDANÇAS RELACIONADAS À ALTERAÇÕES DO SONO, A ALIMENTAÇÃO, FALTA DE INTERESSE EM REALIZAR OU MANTER AS ATIVIDADES, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, MAIOR IRRITABILIDADE, AGITAÇÃO, TRISTEZA, MEDO E TÉDIO.

AINDA QUE A MAIOR PARTE DOS PROBLEMAS PSICOSSOCIAIS SEJAM CONSIDERADOS REAÇÕES E SINTOMAS ESPERADOS PARA ESTA SITUAÇÃO ATÍPICA, É IMPORTANTE ESTAR ATENDO A **INTENSIDADE** E A **FREQUÊNCIA** DE TAIS COMPORTAMENTOS. POR ISSO, MANTER O DIÁLOGO E A ACOLHIDA COM AS CRIANÇAS PODE AJUDÁ-LAS A ENTENDER QUE HÁ MOMENTOS DIFÍCEIS QUE ENVOLVEM SOFRIMENTO, MAS QUE É POSSÍVEL PASSAR POR ELES PARA QUE SE RESOLVAM.

CONVERSANDO COM AS CRIANÇAS

ADULTOS SÃO REFERÊNCIAS DE PROTEÇÃO, POR ISSO A FORMA COMO TRANSMITEM A INFORMAÇÃO (TOM DE VOZ, EXPRESSÃO CORPORAL) DEVE SER FEITA DE FORMA CLARA E LEVE. NÃO É PRECISO TER RECEIO DE CONVERSAR SOBRE O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM AS CRIANÇAS, É POSSÍVEL EXPLICAR DE FORMA ACESSÍVEL E HONESTA SOBRE A DOENÇA, ESCLARECER DÚVIDAS E PERMITIR QUE SE EXPRESSEM A RESPEITO.

A CARTILHA "CORONAVÍRUS VAMOS NOS PROTEGER" DESENVOLVIDA PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE, ABORDA DE FORMA LÚDICA O CORONAVÍRUS, MOSTRANDO DÚVIDAS COMUNS SOBRE HIGIENIZAÇÃO E SIGNIFICADOS DE TERMOS QUE SE TORNARAM COMUNS NO DIA A DIA. TORNANDO-SE ASSIM, UMA BOA FERRAMENTA DE AJUDA NESTA TAREFA.

DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://REVISTACRESCER.GLOBO.COM/CRIANCAS/SAUDE/NOTICIA/2020/04/MINISTERIO-DA-SAUDE-CRIA-CARTILHA-LUDICA-PARA-EXPLICAR-CORONAVIRUS-CRIANCAS.HTML](https://revistacrescer.globo.com/criancas/saude/noticia/2020/04/ministerio-da-saude-cria-cartilha-ludica-para-explicar-coronavirus-criancas.html).

É IMPORTANTE QUE OS FAMILIARES ESTEJAM DISPONÍVEIS PARA PERCEBER E ACOLHER AS EMOÇÕES DAS CRIANÇAS FRENTE A ESTE MOMENTO, É ESPERADO QUE A CRIANÇA FIQUE TRISTE, ASSUSTADA OU REAJA DE DIFERENTES FORMAS FRENTE AO ISOLAMENTO. PORTANTO, FAZER COMBINAÇÕES SOBRE O QUE É ACEITÁVEL, OU NÃO, CONSIDERANDO ALGUMAS FLEXIBILIZAÇÕES PODE SER UMA ALTERNATIVA.

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

O BRINCAR

EM TEMPOS DE PANDEMIA AS CRIANÇAS ESTÃO CADA VEZ MAIS NECESSITADAS POR BRINCAR! A BRINCADEIRA POSSIBILITA IMAGINAR, CRIAR, APRENDER, DANÇAR, CANTAR, SORRIR E MUITO MAIS, EXPERIÊNCIAS QUE VIVIDAS JUNTO À FAMÍLIA SE TORNAM AINDA MAIS ESPECIAIS.

PARA ISSO, NÃO É PRECISO MUITO, COM CRIATIVIDADE, PODE-SE PENSAR EM JOGOS DE MÍMICA, TABULEIRO, SUCATAS E ATIVIDADES QUE ESTIMULEM O CORPO. A CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS PODE SER OUTRA ALTERNATIVA, POIS A HISTÓRIA É PARTE IMPORTANTE DO DESENVOLVIMENTO E POSSIBILITA QUE A CRIANÇA CRIE A SUA PRÓPRIA VERSÃO DO QUE ESTÁ SENDO CONTADO A PARTIR DA FORMA COMO ELA COMPREENDE, PREENCHENDO COM OS SIGNIFICADOS QUE QUER E QUE PRECISA NAQUELE MOMENTO DE SUA VIDA.

A BRINQUEDOTECA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO DA UFPB DESENVOLVEU UM GUIA COM EXEMPLOS DE DIVERSAS BRINCADEIRAS. DISPONÍVEL EM:
[HTTP://WWW.CE.UFPB.BR/CE/CONTENTS/NOTICIAS/FAMILIAS-BRINCANTES-BRINQUEDOTECA-DO-CENTRO-DE-EDUCACAO-DA-UFPB-LANCA-GUIA-DE-BRINCADEIRAS-PARA-AS-FAMILIAS.](http://www.ce.ufpb.br/ce/contents/noticias/familias-brincantes-brinquedoteca-do-centro-de-educacao-da-ufpb-lanca-guia-de-brincadeiras-para-as-familias)

FICA A DICA!



A ROTINA

A MANUTENÇÃO DA ROTINA É ESSENCIAL PARA AS CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO, POIS AS FORNECE ORGANIZAÇÃO E ACABA SENDO UM FATOR PROTETIVO CONTRA O SURGIMENTO DE SINTOMAS RELACIONADOS À ANSIEDADE E AO ESTRESSE.

MANTER OS HORÁRIOS DE DORMIR, DE SE ALIMENTAR, DE FAZER AS TAREFAS DIDÁTICAS NA HORA QUE GERALMENTE VAI PARA A ESCOLA E MOMENTOS DE LAZER, SÃO FORMAS QUE AJUDAM OS PEQUENOS A CONSTRUIR A NOÇÃO DE TEMPO, ACOMPANHANDO A PASSAGEM DAS HORAS E DOS DIAS. AS TAREFAS DOMÉSTICAS TAMBÉM PODEM SER DIVIDIDAS, RESPEITANDO OS LIMITES DA CRIANÇA E SEMPRE COM SEGURANÇA.

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

RESERVAR UM MOMENTO PARA BRINCAR COM A CRIANÇA OU SIMPLEMENTE ESTAR COM ELA É FUNDAMENTAL. NO DIA A DIA, É IMPORTANTE QUE SE SUBSTITUAM FRASES NEGATIVAS COMO “NÃO GRITA COM O SEU IRMÃO” POR AFIRMAÇÕES POSITIVAS COMO “VAMOS ENTENDER O QUE ACONTECEU E FALAR COM MAIS CARINHO COM O SEU IRMÃO”, FALAS ASSIM OFERECEM OUTRAS ALTERNATIVAS ÀS CRIANÇAS E NÃO OBJETIVAM SOMENTE CORRIGI-LAS OU PUNI-LAS.

VALE LEMBRAR QUE A ROTINA É IMPORTANTE, MAS NÃO É SINÔNIMO DE RIGIDEZ, SABEMOS QUE EQUILIBRAR O TRABALHO, AS TAREFAS DOMÉSTICAS, MOMENTOS JUNTOS E PARA SI NÃO É FÁCIL, POR ISSO, SE POR VEZES AS COISAS NÃO SAÍREM COMO O PLANEJADO OU COMO VOCÊ DESEJARIA, NÃO SE CULPE TANTO, É NECESSÁRIO FLEXIBILIDADE NESSE MOMENTO QUE É ANORMAL.



EDUCAÇÃO E O USO DAS TECNOLOGIAS

NESSE MOMENTO, MUITO TEM SE USADO AS TELAS COMO CELULARES E COMPUTADORES PARA A MANUTENÇÃO DOS LAÇOS SOCIAIS E AFETIVOS DAS CRIANÇAS E DA FAMÍLIA.

NESSE SENTIDO, O TEMPO DE USO E OS SITES QUE A CRIANÇA ACESSA DEVEM SER OBSERVADOS COM CAUTELA. MAS TAMBÉM, SABEMOS QUE NEM TODOS POSSUEM ACESSO À INTERNET PARA TRABALHAR EM CASA, ESTUDAR, USAR COMO MEIO DE DISTRAÇÃO OU ATÉ MANTER CONTATO COM PARENTES E AMIGOS. CASO O ACESSO À INTERNET FOR LIMITADO, PEÇA PARA QUE A CRIANÇA DESENHE, ESCREVA UMA CARTA OU CONTE UMA HISTÓRIA SOBRE AQUELA PESSOA QUERIDA OU FAMILIAR QUE SENTE SAUDADES.

VIDEOAULAS E TAREFAS ENCAMINHADAS DE FORMA ONLINE SÃO ALGUMAS FORMAS DE MANTER O ENSINO À DISTÂNCIA, QUE EXIGEM TEMPO E DEDICAÇÃO NÃO SOMENTE DAS CRIANÇAS, MAS TAMBÉM DE UM RESPONSÁVEL QUE AS AJUDE.

EM RELAÇÃO ÀS CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA, AS ESCOLAS DEVEM PENSAR EM ALTERNATIVAS DE ACESSIBILIDADE (EX.: AUDIODESCRIÇÃO, LEGENDAS, LIBRAS) E ADAPTAÇÕES DE MATERIAL PARA QUE AS FAMÍLIAS POSSAM APLICAR EM CASA, DE FORMA CLARA E ADEQUADA AO ESTÁGIO DE DESENVOLVIMENTO E A SINGULARIDADE DAQUELA CRIANÇA.

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

A CARTILHA “CRIANÇAS NA PANDEMIA COVID-19” DESENVOLVIDA PELA FIOCRUZ, SUGERE ALGUNS MATERIAIS DE REFERÊNCIA QUE PODEM AUXILIAR, COMO AS CARTILHAS ELABORADAS PELO MOVIMENTO DOWN¹, AS PRANCHAS DE COMUNICAÇÃO PARA CRIANÇAS NÃO-VERBAIS² E O MATERIAL DESENVOLVIDO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE PARA A COMUNIDADE SURDA³.



ATENÇÃO GESTANTES!

O ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL DEVE CONTINUAR ACONTECENDO, POIS PERMITE PREVENIR, IDENTIFICAR E TRATAR PROBLEMAS DE SAÚDE QUE POSSAM ACONTECER NO PERÍODO DA GESTAÇÃO. BUSQUE O SERVIÇO DE SAÚDE DO SEU TERRITÓRIO PARA FAZER O PRÉ-NATAL E TOMAR AS VACINAS NECESSÁRIAS.



¹ [HTTP://WWW.MOVIMENTODOWN.ORG.BR/EDITORIA/DOWN-POR-AI/NOTICIAS/](http://www.movimentodown.org.br/editoria/down-por-ai/noticias/)

² [HTTP://WWW.ISAACBRASIL.ORG.BR/COVID19-ACCEDILOTILDEES-E-INICIATIVASS.HTML](http://www.isaacbrasil.org.br/covid19-accediilotildees-e-iniciativass.html)

³ [HTTP://WWW.UFF.BR/?Q=INFORMACOES-SOBRE-O-NOVO-CORONAVIRUS-COVID-19-PARA-COMUNIDADE-SURDA](http://www.uff.br/?q=informacoes-sobre-o-novo-coronavirus-covid-19-para-comunidade-surda)

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

TELEFONES ÚTEIS

DISQUE SAÚDE

FONE: 136

CONTATO DISPONIBILIZADO PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA INFORMAÇÕES DE PREVENÇÃO E PROCEDIMENTOS A SEREM ADOTADOS EM CASO DE SUSPEITA DE INFECÇÃO PELO CORONAVÍRUS.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

FONE: 188

EM CASO DE SOFRIMENTO PSÍQUICO INTENSO, VOCÊ PODE CONTAR COM O CVV QUE OFERECE APOIO EMOCIONAL.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL À INFÂNCIA E À ADOLESCÊNCIA (CAPSI)

FONE: (51)3340-1238

ATENDIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SOFRIMENTO PSÍQUICO GRAVE, ATÉ 18 ANOS.

CENTRO DE REFERÊNCIA EM ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

FONE: (51)3334-4238 / (51)3386-7628

CRAS LESTE 1 – VILA BOM JESUS



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

FEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE SOCIEDADES DEL SUEÑO (2020). CONSENSO DA AMÉRICA LATINA, BASEADO NAS RECOMENDAÇÕES DA APA E OMS PARA ENFRENTAR AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DA PANDEMIA COVID-19. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.ABSONO.COM.BR/ASSETS/CONG_COVID_31MAR.PDF](http://www.absono.com.br/assets/cong_covid_31mar.pdf)

FIOCRUZ BRASÍLIA (2020). CRIANÇAS NA PANDEMIA COVID-19. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://PORTAL.FIOCRUZ.BR/NOTICIA/NOVA-CARTILHA-DE-SAUDE-MENTAL-ABORDA-CRIANCAS-NA-PANDEMIA](https://portal.fiocruz.br/noticia/nova-cartilha-de-saude-mental-aborda-criancas-na-pandemia)