



COVID-19

Documentos de Apoio a EE's

Gabinete Psicopedagógico

COVID-19

**COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA
A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE
DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENTO?**



COVID-19

COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENTO?



1. Comece por explicar **o que é o vírus** e **como se transmite** (deverá adequar a linguagem à idade);
2. Faça a criança **sentir que pode ajudar** a combater o vírus;
3. Explique **como se pode proteger** a si e aos outros;
4. **Valide os sentimentos** de ansiedade , medo, frustração e aborrecimento e **encoraje** uma **atitude positiva**;
5. Transmita **esperança** e **segurança**.

COVID-19

COVID-19: Crianças
Publicado por Ordem dos Psicólogos Portugueses
16 044 visualizações



**COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA A IMPORTÂNCIA DAS
MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENT**

Denunciar
Ligação copiada

-0:54

COVID-19: Crianças
Publicado por Ordem dos Psicólogos Portugueses
16 044 visualizações



**COMECE POR EXPLICAR O QUE
É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE**

**"ALGUMAS PESSOAS QUE FICAM DOENTES POR CAUSA
DESTE VÍRUS PODEM PASSAR A OUTRAS"**

Denunciar
Ligação copiada

-0:54

COVID-19: Crianças
Publicado por Ordem dos Psicólogos Portugueses
16 044 visualizações



ANSIEDADE, MEDO, FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO

VALIDE OS SENTIMENTOS E

ENCORAJE UMA ATITUDE POSITIVA

Denunciar Vídeo
Ligação copiada

-0:31

COVID-19: Crianças
Publicado por Ordem dos Psicólogos Portugueses
16 044 visualizações



TRANSMITA ESPERANÇA E SEGURANÇA

**"NÃO VAMOS FICAR EM CASA PARA SEMPRE,
SÃO SÓ ALGUNS DIAS"**

Denunciar Vídeo
Ligação copiada

-0:25

COLÉGIO VALSASSINA

Deverá consultar: <https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/2917996764961386/>

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS

- Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se **tristes, ansiosas, com medo, confusas** com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer **mais "birras"** e mostrar-se mais **dependentes, irritáveis** e terem **dificuldade em adormecer**.
- Aceite que **existirão conflitos e "birras"**. **Seja compreensivo e paciente** perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.
- Dê-lhes **oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios**. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade. **Explique-lhes a importância do isolamento** e assegure-as de que são apenas alguns dias.



As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou vêem na televisão. **Limite a sua exposição a notícias** que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada da situação actual.

Procure **manter as actividades diárias habituais**, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, proporcionando-lhes espaço para brincar.

Encare a situação de isolamento como uma **oportunidade de passarem mais tempo juntos** e realizarem **actividades em conjunto**.

Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. Aproveitem para **realizar actividades para as quais não costumam ter tempo**: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura.

No caso de crianças em idade escolar, peça ao professor que lhe envie por email **informação de estudo, actividades ou trabalhos**.

Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum **tempo apenas para si próprios**. E que, havendo mais de uma criança, também possa haver espaço para realizarem actividades em separado.

COLÉGIO VALSASSINA

Deverá consultar: https://www.ordemdos psicólogos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_opp.pdf

COVID-19

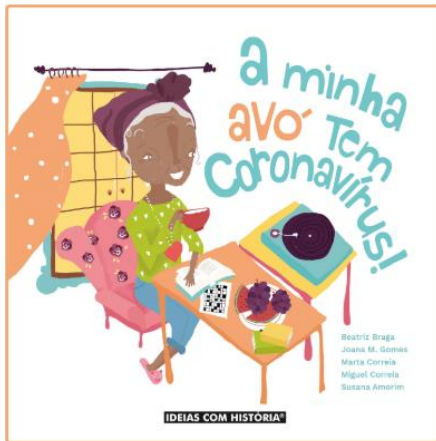
ALGUMAS SUGESTÕES



- Manter as **rotinas**, fazer um **horário** de trabalho em casa, tanto para as crianças/adolescentes como para os adultos. Deixe que o seu filho participe na elaboração deste horário (pode incluir pausas, tempos das tarefas e de brincar, datas de entregas de trabalhos...);
- Promovam a **atividades física** (dentro do espaço possível para tal);
- Promovam exercícios de respiração e momentos de **relaxamento** (principalmente antes de deitar);
- **Diversifiquem** as atividades (teatros, desenhos, jogos, trabalhos manuais...);
- Manter a **rede de apoio** (amigos e familiares), aproveitando as novas tecnologias! Estar em isolamento é diferente de estar sozinho! Para as crianças é importante saberem que as pessoas de quem gostam estão bem e continuam presentes na sua vida;
- Se sentir o seu filho mais ansioso, ajude-o a **expressar as suas emoções** e a **partilhar** as suas **angústias/medos**.

MATERIAIS

- A editora *Ideias com História*, a pedido da Direção Geral de Saúde, está a criar e lançar diversos materiais dirigidos a crianças e jovens, de acesso gratuito, no sentido de os informar sobre esta pandemia provocada pelo novo coronavírus e da melhor forma de lidar com ela.



O livro - sinopse

«A Minha Avó Tem Coronavírus!» é uma história contada pelo António, um menino que percebe que a sua avó ficou infetada pelo novo coronavírus depois de ter voltado de uma viagem. Como será que ele e a família lidam com a situação? Como se sente a avó? O que é que o António e os seus pais podem fazer para apoiarem a avó e manterem-se protegidos? Um livro para ajudar as crianças e jovens a lidarem com uma situação nova e inesperada, que obriga a novas rotinas diárias e à gestão de situações nem sempre fáceis de entender.

Clique na imagem para aceder ao livro

- Jogo **“STOP CONTÁGIO”** (<https://clientes.assec.pt/dgs/>)



Clique na imagem para aceder ao jogo

COVID-19

CONTACTOS GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

Infantil e 1º/2º anos: celestefernandes@cvalsassina.pt

3º/4º anos: marinacoutinho@cvalsassina.pt

5º/9º anos: raquelraimundo@cvalsassina.pt

6º/7º anos: joanacarmo@cvalsassina.pt

8º/10º/11º/12º anos: joaoameal@cvalsassina.pt

Técnica Educação Especial: suanamateus@cvalsassina.pt



**Se precisar de ajuda, não hesite em contactar-nos!
Juntos vamos fazer com que tudo retome a normalidade!**