

UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

MANUAL ADEQUADO ÀS DIFERENTES
NECESSIDADES DE CADA CRIANÇA

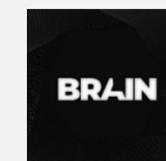
ACADÊMICA
START
UC



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



 **Santander**
Universidades



UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0 QUEM SOMOS?

O BRAIN 4.0 é uma iniciativa que pretende introduzir uma nova visão, inclusiva e inovadora, que se desprende de preconceitos e dá a conhecer ao público toda uma nova conceção em torno da saúde mental.

É neste sentido, que esta iniciativa tem como ênfase a Educação para a Saúde Mental, um dos passos fundamentais para a desconstrução dos seus mitos, preconceitos e para o bem-estar geral.

Como tal, unimos um conjunto de estudantes da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, para fazer chegar a todos e todas um guia para os próximos tempos.



Numa altura em que a ansiedade e o desespero podem apoderar-se também dos cuidadores, deixamos aqui algumas sugestões de como explicar às crianças o que se passa e que cuidados se devem ter em tempos de isolamento.

Inicialmente, é importante que ouça a criança. Antes de qualquer explicação ou recomendação, é útil perceber o que ela já sabe sobre o assunto e que dúvidas têm.

Também as crianças têm o direito à informação verdadeira. Assim, seja honesto, mas cauteloso, e atente cuidadosamente às reações da criança, desde a linguagem corporal à expressão facial ou tom de voz, ajustando-se a elas.

Após a explicação, é importante que assegure que a criança compreendeu a informação dada e que lhe dê oportunidade para expressar opiniões, medos ou curiosidades.

Confie em si. Conheça a sua criança.



ÍNDICE

- O que é o COVID-19?
- Porque tenho de lavar as mãos?
- O que é a etiqueta respiratória?
- Porque temos de ficar isolados?
- O que estou a sentir?
- Sugestões para cuidadores
- Apoios à aprendizagem
- Sugestões de recursos
- Sugestões de atividades

O QUE É O COVID-19?

"Olá! Sou um vírus, primo da gripe e da constipação. Adoro viajar e saltar para as mãos das pessoas para as cumprimentar. Já ouviste falar de mim? E como te sentes quando ouves o meu nome? Tranquilo? Confuso? Preocupado? Curioso? Nervoso? Triste?"



Tranquilo



Confuso



Preocupado



Curioso



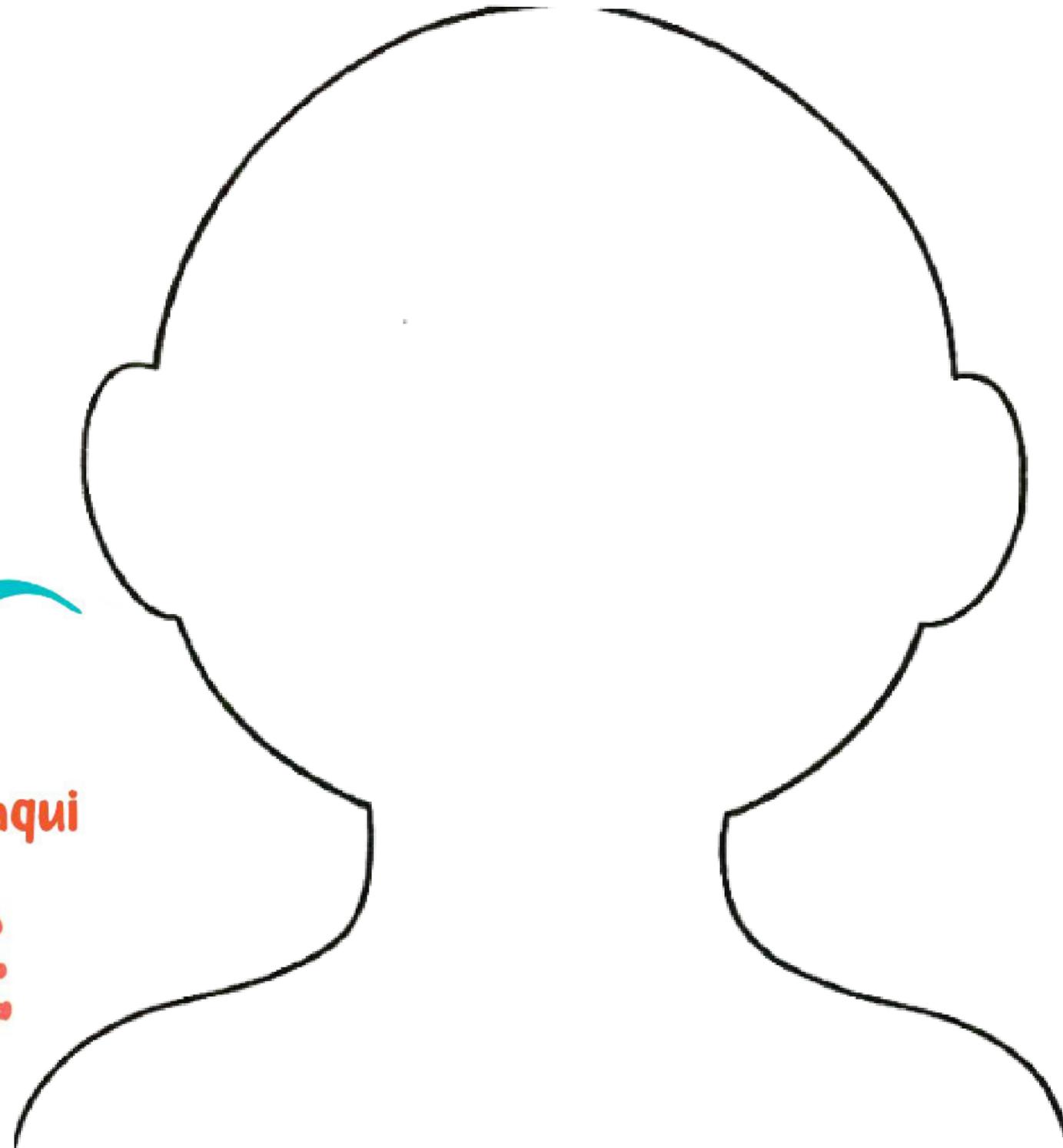
Nervoso



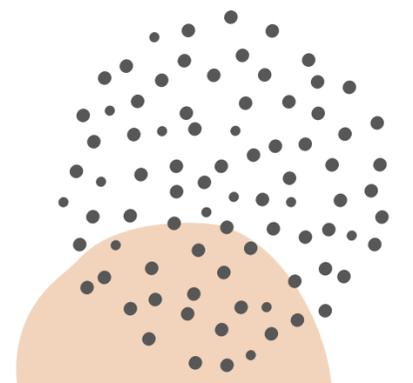
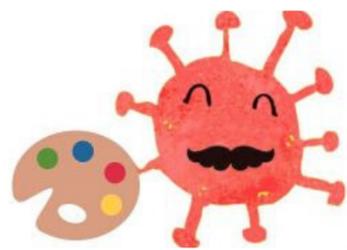
Triste

E TU COMO TE SENTES?

Fonte: CoviBook



Desenha aqui



O QUE É O COVID-19?



Às vezes, os adultos preocupam-se quando leem as notícias ou que veem na televisão.

Mas eu vou explicar-te, para que possas entender:

Quando venho de visita posso trazer, na bagagem,
tosse, falta de ar e febre.



Mas logo vou embora e quase todas as pessoas se sentem melhor. É quase como quando te magoas no joelho e fazes um arranhão, dói ao início, mas depois sara.

Podes ficar tranquilo!



O QUE É O COVID-19?



Os adultos cuidam de ti e vão manter-te seguro. Mas tu também podes ajudar, sabes como?

Lavando as mãos com água e sabão enquanto cantas a tua música favorita até ao fim.

Ou então usar álcool gel e deixar secar. Não mexer as mãos e contar até 10.

Estão secas, vamos brincar!



SUGESTÕES PARA FACILITAR A EXPLICAÇÃO



«A MINHA AVÓ TEM CORONAVÍRUS!»

É uma história contada pelo António, um menino que percebe que a sua avó ficou infectada 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.

SUGESTÕES PARA FACILITAR A EXPLICAÇÃO



História do Vírus Malcomportado (Hospital da Luz):

bit.ly/HLuz-COVID19

Site lúdico-pedagógico, em parceria com a DGS, para crianças e jovens:

<https://www.coronakids.pt/>

PORQUE TENHO DE LAVAR AS MÃOS?



O COVID-19 pode ser transmitido de pessoa para pessoa, por isso é que se diz que é contagioso.

Mas como?

Se alguém que tiver sido visitado pelo vírus espirrar ou tossir, pode libertar umas gotículas. Também pode acontecer quando nos aproximamos muito uns dos outros ou quando damos beijinhos.

Essas gotículas, que nem conseguimos ver, às vezes, podem pular para as nossas mãos. Quando passamos as mãos na cara, nos olhos, ou no nariz, por exemplo, é como se estivéssemos a abrir a porta para deixar o vírus visitar-nos.

PORQUE TENHO DE LAVAR AS MÃOS?



E tu já sabes o que é que ele pode trazer na sua bagagem, certo?

Uma das formas que temos para nos proteger, é lavar muito bem as mãos, e várias vezes ao dia! O sabonete que usamos parece ter super-poderes e consegue fazer o vírus desaparecer. Parece demasiado simples fazer com que ele vá embora das nossas mãos, não é?



SUGESTÃO

UMA BOA FORMA DE APRENDER É PÔR AS MÃOS À OBRA!

DESAFIE A CRIANÇA A PARTICIPAR NESTA EXPERIÊNCIA.

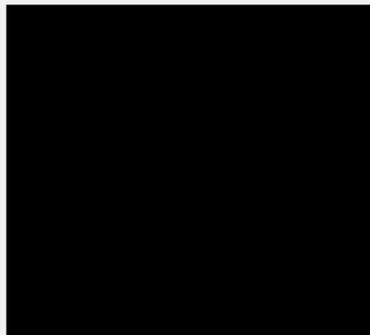
PRECISA DE:

2 PRATOS

ÁGUA

DETERGENTE OU SABONETE DE MÃOS

PIMENTA



SUGESTÃO

UMA BOA FORMA DE APRENDER É PÔR AS MÃOS À OBRA!

DESAFIE A CRIANÇA A PARTICIPAR NESTA EXPERIÊNCIA.

Passos a seguir:

1. Preparar um prato com água e pimenta e outro prato com água e detergente ou sabonete das mãos;
2. Explicar à criança que a pimenta representa o coronavírus;
3. Pedir à criança que ponha o dedo no prato com pimenta e repare como esta se agarra ao seu dedo;
4. Explicar que é como se estivesse infectado, uma vez que possui o vírus consigo;
5. Pedir que ponha o mesmo dedo na água com sabão e note como o vírus rapidamente desaparece do dedo;
6. Para finalizar, pedir à criança que coloque o dedo, já com água e sabão, novamente no prato do vírus e observe como este se afasta imediatamente.



E APÓS O EXERCÍCIO?



Deve, assim, alertar a criança para a importância de lavar regularmente as mãos, bem como ensiná-la a fazê-lo corretamente. Veja como nos anexos. Para assegurar que as lava por um tempo adequado, desafie a criança a cantar os parabéns duas vezes enquanto o faz, ou a cantar o alfabeto uma vez em inglês e outra vez em português.



O QUE É A ETIQUETA RESPIRATÓRIA?

FONTE: CORONAKIDS

Quando espirramos ou tossimos devemos fazê-lo para o cotovelo ou para um lenço, que depois deitamos fora.

Depois de deitarmos o lenço no lixo, devemos lavar as mãos com água e sabão ou utilizar uma solução de base alcoólica.



Quando espirrares ou tossires, lembra-te:

Esconde o espirro ou a tosse com o braço!

Estás, assim, a ajudar a proteger os que estão em teu redor, diminuindo o risco de contágio.

PORQUE TEMOS DE FICAR ISOLADOS?

O isolamento social permite que o vírus não se continue a espalhar com tanta velocidade. É a maneira de parar o vírus! Para além de estares a proteger-te, estás a proteger a tua família e a sociedade! Sabemos que a situação pode ser chata, não estás habituado(a).

Mas lembra-te que, ao ficares em casa, estás a fazer o melhor para todos!

A situação vai passar, e se tu cumprires as regras estás a ajudar a combater o vírus e tudo voltará ao normal.

O QUE QUER DIZER FICAR EM ISOLAMENTO SOCIAL?

Em isolamento social, não podemos fazer atividades em grupo, como ir ao parque, não podemos ir à escola, não podemos ir a casa dos amigos, não podemos ir visitar os avós que vivem longe ou ir passear como fazíamos antes.

Significa que temos de ficar na nossa casa e sair apenas para aquilo que é mesmo necessário, como ir ao hospital, ir à farmácia ou ir ao supermercado. Dito assim, parece muito aborrecido.



Para te ajudar, nas próximas páginas vamos dar-te algumas sugestões para conseguires gastar a tua energia durante o dia e para conseguires distrair-te um pouco!

E QUANDO AS SAUDADES APERTAM?

É normal que possas sentir saudades dos teus amigos, dos teus professores, dos teus terapeutas ou da tua família. Isto acontece porque gostas muito deles e gostas da sua companhia. Uma vez que não podes sair de casa para te encontrares com eles, podes arranjar outras formas de tê-los um bocadinho mais perto.



E QUANDO AS SAUDADES APERTAM?

Envia uma mensagem;

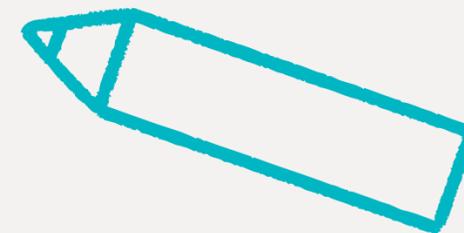
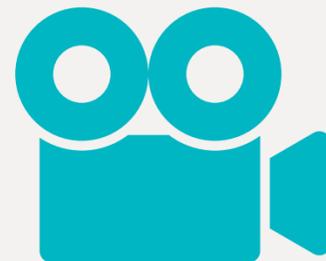
Faz um telefonema;

Faz uma videochamada;

Grava um vídeo a dizer o quanto gostas deles e envia;

Desenha uma pessoa de quem tenhas muitas saudades;

Desenha o que gostarias de estar a fazer com eles e depois mostra.





QUANDO VAMOS SAIR DESTA SITUAÇÃO?



Neste momento, tens de ter paciência e pensar que pode demorar um pouco mais do que inicialmente foi pensado.

Mas não te preocupes, mais à frente vamos dar-te muitas ideias do que podes fazer nestes dias em que vais estar em casa!

Não te esqueças! A tua saúde e a saúde de todos é muito importante! Por isso mesmo, debes respeitar tudo o que te dizem até ser seguro sair à rua!



O QUE ESTOU A SENTIR?



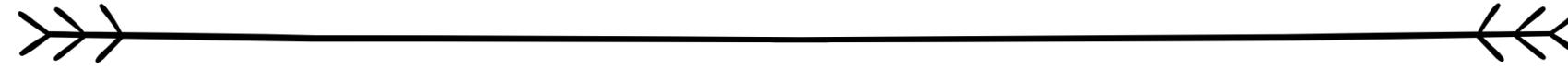
É normal que te sintas estranho(a)! De um dia para o outro tivemos de ficar em casa, ouvimos coisas menos boas na televisão e toda a gente está preocupada.

Podes sentir o coração a bater mais rápido, um “nó na barriga” ou até te podes sentir mais irrequieto(a).



Mas não te preocupes, é normal que sintas tudo isso! A ansiedade e o medo, por vezes, fazem-nos sentir coisas que não percebemos bem.

RODA DAS EMOÇÕES



A roda das emoções pode ajudar-te a explicar como te sentes ao longo dos dias.



É normal todos os dias sentirmos coisas muito diferentes.

E por vezes, acontece que não consigas mesmo escolher nenhuma emoção.

É NORMAL FICAR CONFUSO COM TUDO O QUE SE ESTÁ A PASSAR?

CLARO QUE SIM!

Os adultos também estão a passar por esta mudança e ainda não sabemos tudo o que temos de fazer.

Na verdade, os adultos também ainda não tinham passado por situações como esta, então é uma situação nova para todos nós!

O importante é cumprir as recomendações e as novas regras que os mais crescidos te dizem e aos poucos verás que tudo vai começar a ser mais normal.

Estamos todos nesta situação e precisamos de nos adaptar!

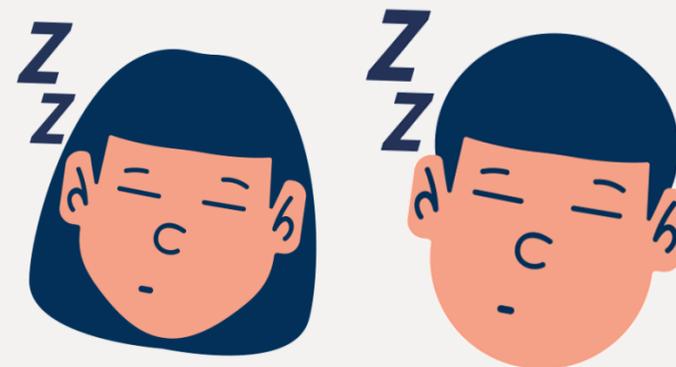


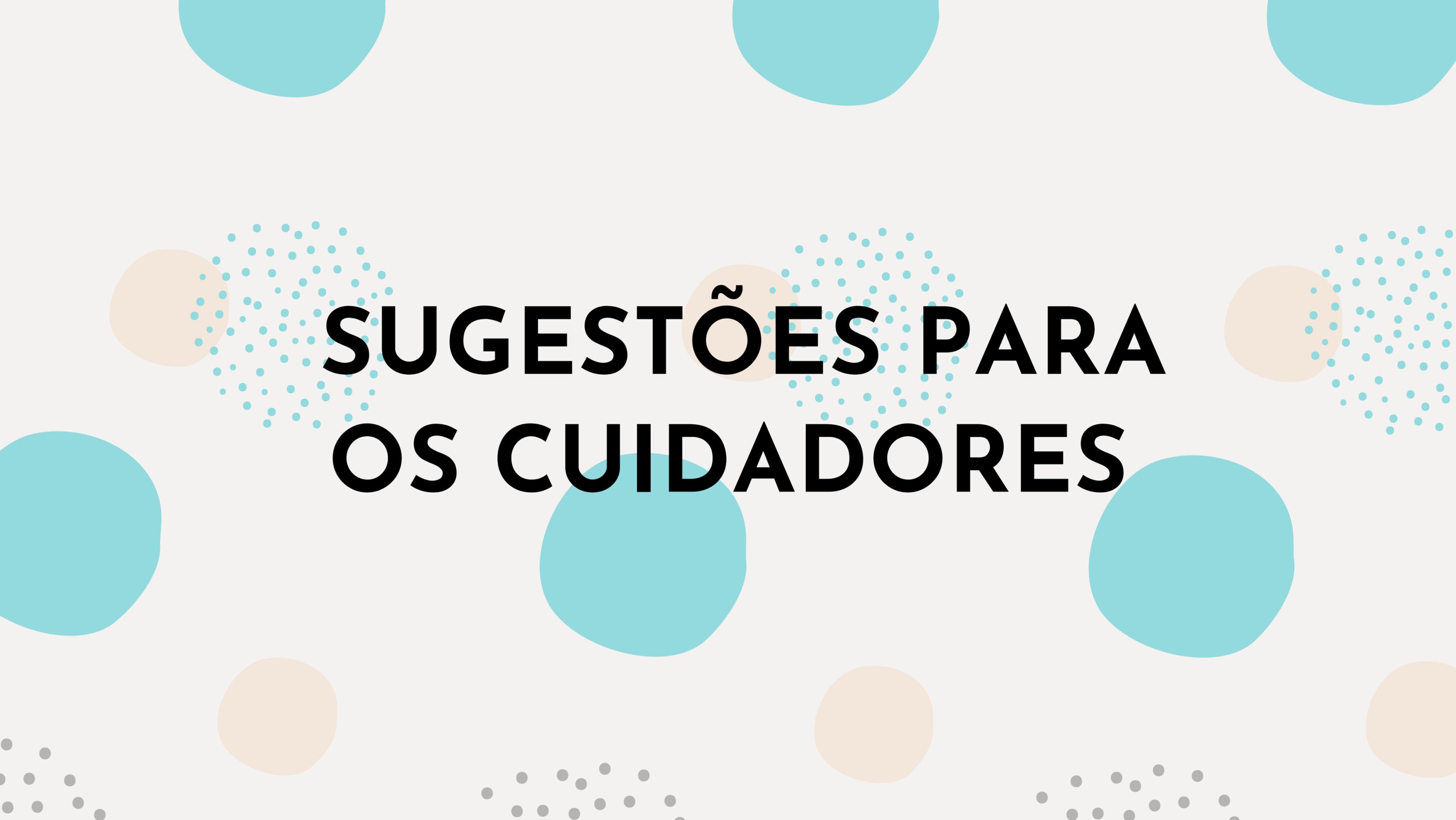
É NORMAL QUE NÃO CONSIGA ADORMECER COM TANTA FACILIDADE?



SIM! É MUITO NORMAL!

Mas não te preocupes que, com o passar do tempo, o teu corpo vai habituar-se a toda esta nova situação e tu vais conseguir adormecer com mais facilidade!





SUGESTÕES PARA OS CUIDADORES

Transmita confiança

É bom lembrar que tudo tem um lado positivo!

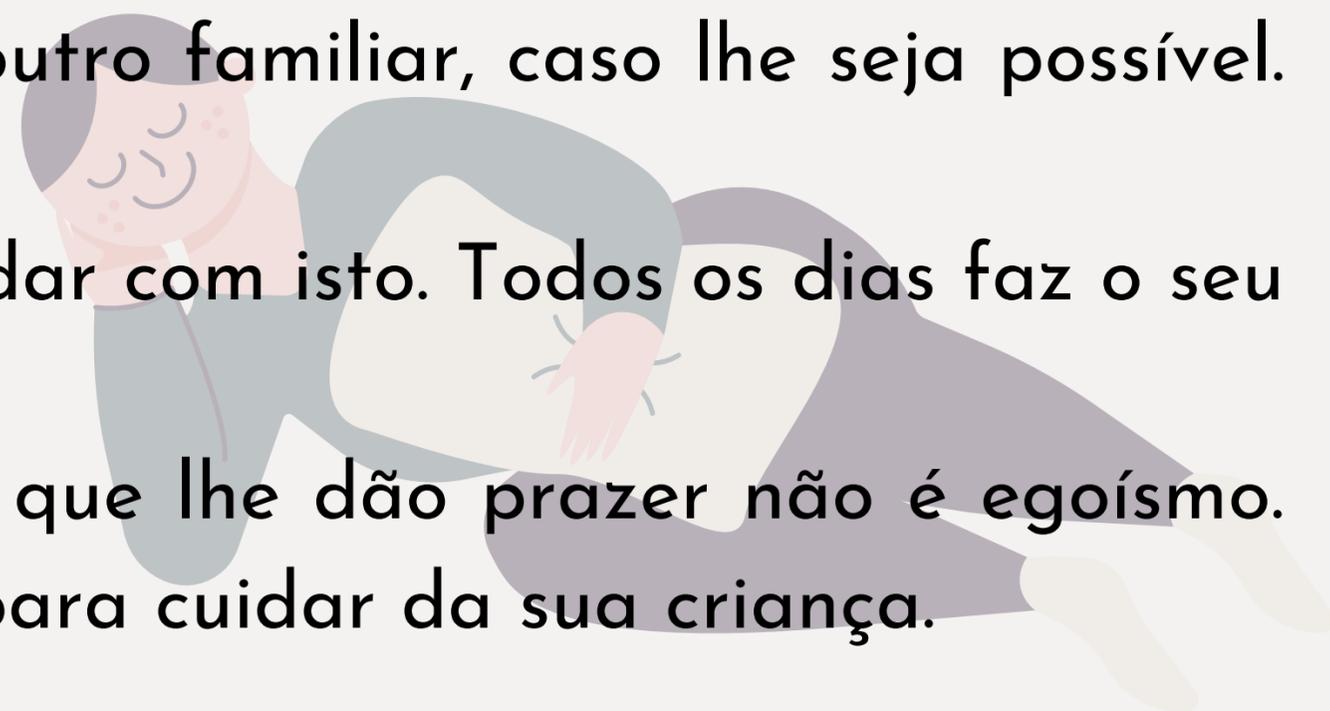
Assim, partilhe histórias de profissionais de saúde, investigadores e cientistas que estão a trabalhar diariamente para combater o surto e manter-nos seguros. Recorde também todos os casos curados, a redução da poluição ou a onda de solidariedade que se gerou.

Cuide de si

Sempre que se sentir mais irritado ou ansioso, tire um tempo para si, procurando deixar a criança sob a responsabilidade de um outro familiar, caso lhe seja possível. Tente acalmar-se e relaxar.

Seja gentil consigo e com a forma como está a lidar com isto. Todos os dias faz o seu melhor e isso é o suficiente!

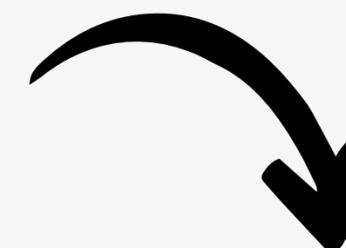
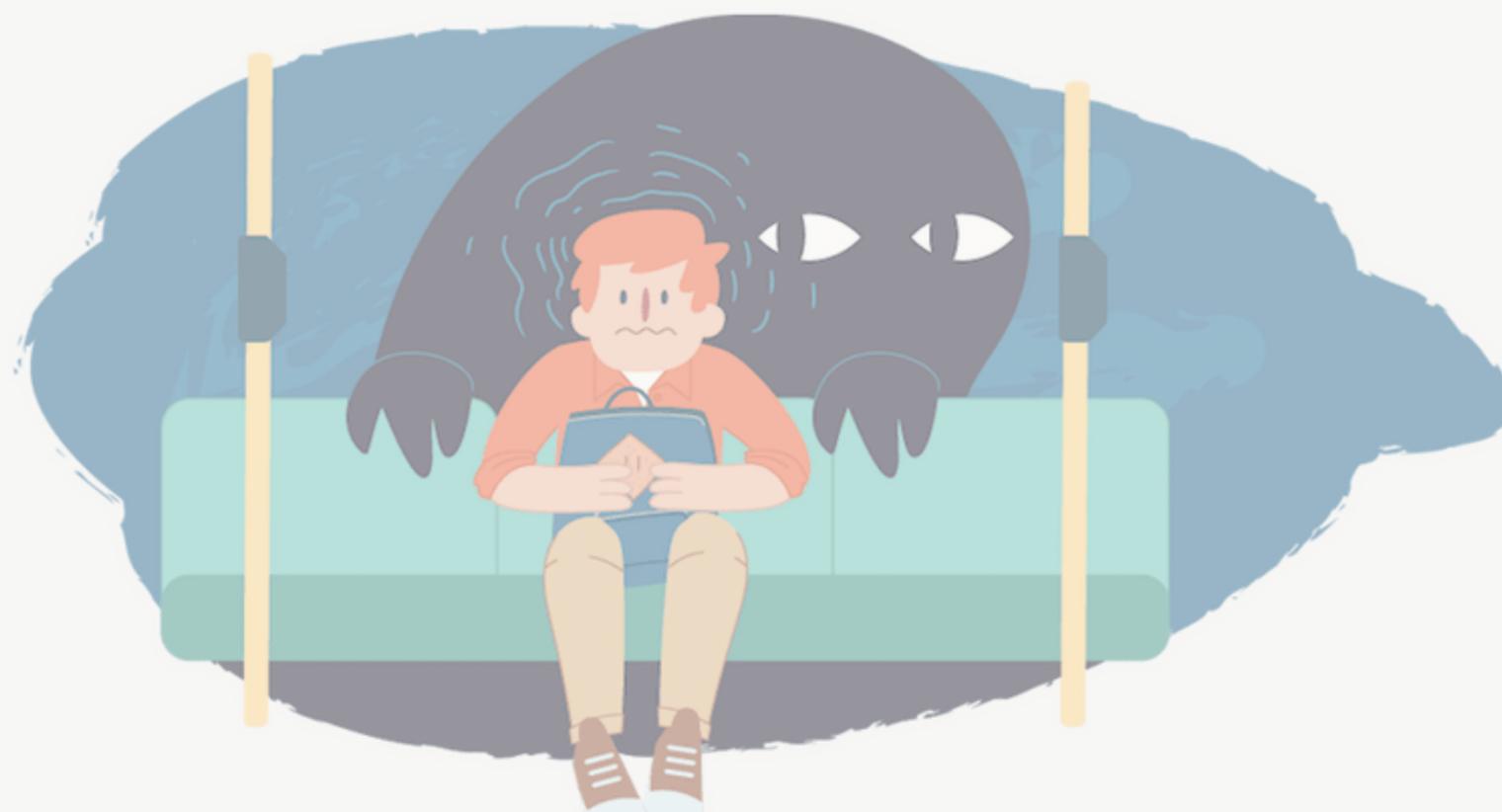
Cuidar de si e encontrar tempo para atividades que lhe dão prazer não é egoísmo. Só assim conseguirá estar na sua melhor versão para cuidar da sua criança.



QUANTAS CARAS PODE TER A ANSIEDADE?



Mais do que nunca, é importante estar atento aos comportamentos que as crianças podem desenvolver durante esta fase.



**AS CRIANÇAS PODEM RESPONDER
AO STRESS DE FORMAS
DIFERENTES.**

QUANTAS CARAS PODE TER A ANSIEDADE?

Podem pedir mais colo;

Mostrar mais dependência, ansiedade, agitação ou zanga;

Isolaram-se;

Fazer xixi na cama;

Terem pesadelos;

Chorarem com maior frequência;

Experienciar alterações de humor;

Aumento ou diminuição do apetite.



Fontes: OPPGuião para pais: atitudes, dicas e sugestões para facilitar o período de isolamento :
e quarentena por Heloísa de Sousa Dias.

QUANTAS CARAS PODE TER A ANSIEDADE?

- Responda às reações da criança sendo compreensivo e mostrando apoio.
- Deve escutar as suas preocupações e procurar tranquilizá-la.
- Dê oportunidade à criança para expressar os seus sentimentos e receios, não desvalorizando ou julgando o que contam.
- A separação face a uma figura cuidadora, a um familiar, amigo ou terapeuta, pode também despoletar alguns destes sintomas.



Assim, tente encurtar essa distância e proporcione um contacto regular (através do Telemóvel ou Videochamada)

Fontes: OPP

Guião para pais: atitudes, dicas e sugestões para facilitar o período de isolamento e quarentena
por Heloísa de Sousa Dias.

MAS TEMOS UMA BOA NOTÍCIA



O papel que a tua família está a ter, nestes dias, está a ser muito importante!

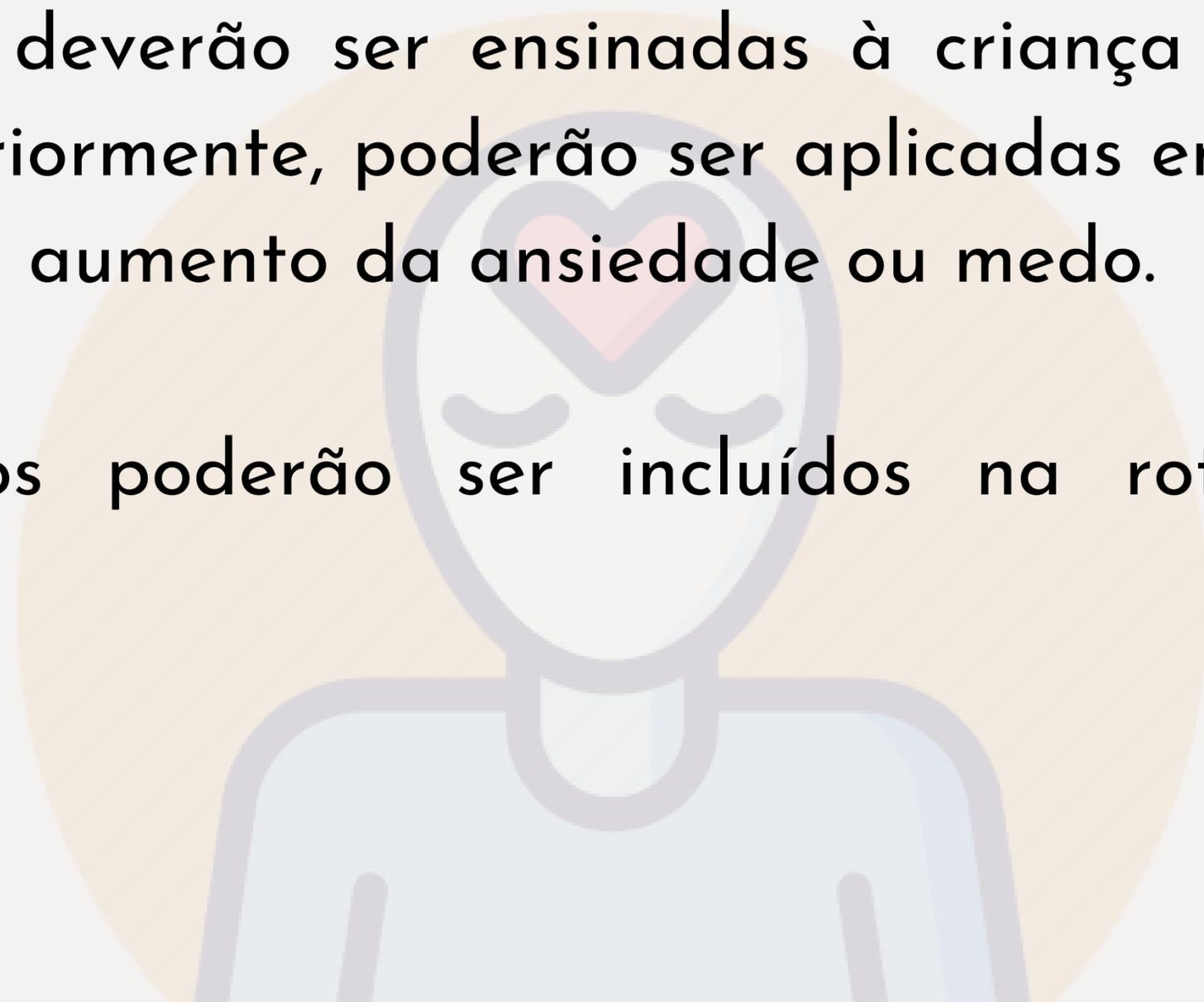
Estão em casa a proteger-te a ti, a proteger os teus amigos e a restante sociedade.

Continuem a ser um importante agente de Saúde Pública!

EXERCÍCIOS PARA ACALMAR

Estas técnicas deverão ser ensinadas à criança quando estiver calma e, posteriormente, poderão ser aplicadas em situações que despoletam um aumento da ansiedade ou medo.

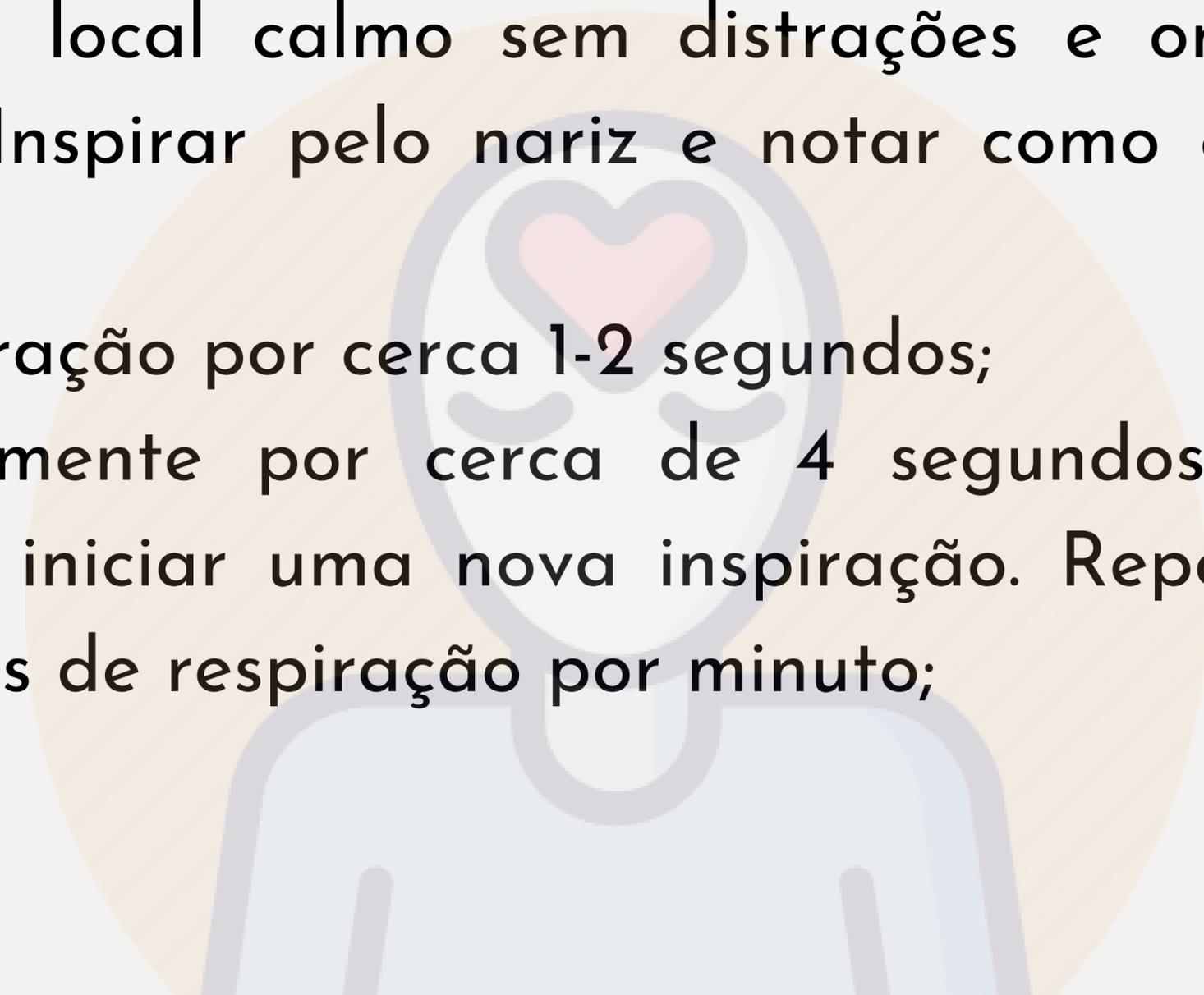
Estes exercícios poderão ser incluídos na rotina diária da criança.



EXERCÍCIOS PARA ACALMAR

TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

1. Encontrar um local calmo sem distrações e onde não ocorram interrupções. Inspirar pelo nariz e notar como o ar desce até à barriga;
2. Sustentar a respiração por cerca de 1-2 segundos;
3. Expirar lentamente por cerca de 4 segundos. Esperar alguns segundos até iniciar uma nova inspiração. Repetir este processo por 6 a 8 ciclos de respiração por minuto;



EXERCÍCIOS PARA ACALMAR

TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR

Pode ser difícil manter a criança sentada por longos períodos. Assim, apresentamos uma versão abreviada de relaxamento muscular:

- Consiste em ensinar a criança a contrair e relaxar os principais grupos musculares, a par com uma respiração tranquila;
- Ajuda a libertar a tensão enquanto executa uma respiração tranquila.

Esta técnica poderá ajudar a criança a reconhecer em que parte do corpo sentiu primeiro a ansiedade e, posteriormente, pode ensiná-la a relaxar os músculos dessa parte corporal.

EXERCÍCIOS PARA ACALMAR

TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR

1. Ensinar a criança a contrair os principais músculos dos membros inferiores (i.e., pernas e pés) por alguns segundos. Libertar a tensão enquanto executa uma respiração tranquila.
2. Passar para a contração dos músculos do estômago e peito. Libertar a tensão enquanto executa uma respiração tranquila.
3. Passar para a contração dos músculos das mãos, braços e pescoço. Libertar a tensão enquanto executa uma respiração tranquila.
4. Passar para a contração dos músculos faciais, levantando as sobrancelhas o máximo que se consiga e manter essa posição durante alguns segundos. Libertar a tensão enquanto executa uma respiração tranquila.

OUTRAS SUGESTÕES PARA OS CUIDADORES

Caso esteja muito ansioso, olhe em volta e concentre-se em algo que consiga ver ou sentir.

Por exemplo, pode utilizar a audição para ouvir um relógio. Se o ambiente estiver calmo, pode concentrar-se em ouvir pássaros.

Ao concentrar-se nesses elementos, o foco da sua atenção será o momento presente, ao invés da ruminação (ficar sempre a pensar na mesma coisa) de memórias ou preocupações com o futuro que podem trazer alguma ansiedade.

Para além deste tipo de controlo, há algumas atividades que podemos realizar de modo a controlar a respiração.

OUTRAS SUGESTÕES PARA OS CUIDADORES

Quando estamos calmos, podemos sentir a nossa inspiração e expiração mais lentamente. Experimente parar e respirar com mais tranquilidade e profundidade e, enquanto o faz, coloque a mão no abdómen para sentir a respiração mais calma.

1. Comece por inspirar durante 4 segundos, depois segure o ar nos pulmões por mais 4.
2. De seguida, expire lentamente durante 4 segundos e, no final de expirar, faça mais uma pausa de 4 segundos.

Inspire - Pausa - Expire - Pausa - Inspire - Pausa - Expire - Pausa.

MINDFULNESS

O mindfulness assenta no princípio de uma atenção profunda na respiração. Através desta atenção, consegue-se estar mais concentrado no momento.

A partir daqui, evolui-se para o foco nos nossos pensamentos, sentimentos e sensações associados ao presente.

Assim, esta atenção permite que estejamos mais atentos àquilo que se passa na nossa mente e no nosso corpo, sem julgamentos. Desta forma, desenvolvemos uma maior capacidade de aceitação e gestão das emoções.

MINDFULNESS

CHEIRE E CONTE

1. Entregue à criança algo aromático (gomo de laranja, vela, sabonete, limão, erva aromática, etc.).
2. Peça-lhe que feche os olhos e descreva o que sente ao cheirar o objeto;
3. Ensine-o a focar a sua atenção em apenas um dos sentidos. (olfato, tato, etc.)

MINDFULNESS

SOMOS ASTRONAUTAS

1. Convide a criança a ser um astronauta e a visitar um outro planeta;
2. Ofereça-lhe uma peça de fruta;
3. Peça que a descreva usando os 5 sentidos e como se nunca a tivesse visto antes;
4. Questione a criança acerca do que observou:

Que forma tem?

Leve ou pesado?

Macio ou duro?

Cheira?

Faz barulho ao mastigar?

É doce ou salgado?

MINDFULNESS

BOLETIM METEOROLÓGICO

1. Convide a criança a sentar-se comodamente;
2. Convide-a a fechar os olhos e a descobrir como se sente;
3. Compare as emoções com o tempo;

O sol como tranquilidade; chuva como tristeza e trovoada como agitação. Peça que observe se o sol brilha e se sente relaxado, se está a chover ou se está prestes a trovejar.

- Peça-lhe que seja curioso e note que tempo faz dentro dela;
- Explique que as emoções mudam como o tempo;

Há dias de sol, há dias de chuva e há dias de trovoada.

- Explique que as emoções, tal como o estado do tempo, são passageiras;
- Ensine-a a aceitá-las, sem julgar.

ONDE PODE INICIAR ESTA PRÁTICA DE MINDFULNESS?

PARA OS CUIDADORES

Deixamos algumas sugestões de aplicações que poderá instalar no seu smartphone:

Headspace;

Smiling Mind;

Stop, Breathe and Think;

10% Happier;

The Mindfulness App;

A Mindfulness App: Meditações para Todos;

Calm.

IMPORTÂNCIA DE UM BOM AMBIENTE FAMILIAR

Nestes dias passamos muito tempo com as mesmas pessoas, não é verdade?

É, então, muito importante ter uma boa relação com elas, manter a confiança e entender o outro.

A importância deste bom ambiente é muito importante, principalmente nesta altura, para estimular o desenvolvimento dos mais novos.



COMO PODEMOS MANTER ESSE BOM AMBIENTE?



Envolvimento e entreajuda

Participe nas atividades dos mais novos e envolva-os nas suas. E, claro, se a tarefa estiver a ser difícil, tente explicar novamente e de forma calma, incentivando a criança a fazer o mesmo.

Dar o exemplo: Defina as regras e cumpra-as, assim como todos os adultos da casa. Por exemplo, se a mesa é para comer, o adulto não poderá comer no sofá.

COMO PODEMOS MANTER ESSE BOM AMBIENTE?



Positividade

É muito importante manter um espírito alegre com as pessoas com quem passamos estes dias.

A tolerância e a amizade podem ser fortalecidas, ao passar tempo de lazer em conjunto, a ver um filme ou a jogar um jogo, por exemplo.

COMO PODEMOS MANTER ESSE BOM AMBIENTE?



Individualidade

É importante reconhecemos e aceitarmos a individualidade de cada um.
É natural não respondermos todos da mesma forma a determinadas situações, não quereremos todos a mesma coisa em determinado momento.

Pratique esta aceitação pela individualidade daqueles que coabitam consigo.

TABELA DE RECOMPENSAS

- O uso da tabela de recompensas pode ser uma boa estratégia para motivar a criança a ter um bom comportamento e a realizar as tarefas com mais entusiasmo;
- Para o seu sucesso, ressaltamos a coerência nas atitudes educativas do adulto e a importância do seu bem-estar.

Como fazer?

TABELA DE RECOMPENSAS

- Criar uma tabela diária ou semanal (disponibilizamos uma em anexo);
- Listar tarefas que pretende que a criança realize durante esse período;
- Explicar, de forma clara, à criança o que pretende que faça em cada uma das suas tarefas;
- Atribuir um símbolo ou cor ao “fez” e ao “não fez”; (Exemplo: cor verde para “fez” e cor vermelha para “não fez”).
- Acordar previamente com a criança quantos símbolos positivos necessitará de atingir para alcançar a recompensa e qual será a sua recompensa.

DEIXAMOS ALGUMAS IDEIAS DE RECOMPENSAS PARA OS MAIS NOVOS:

Lanche especial;

Escolher o que será o almoço;

Escolher o filme que todos verão nesse dia;

Escolher um jogo.

Alguns aspetos a ter em conta:

- Definir os objetivos de acordo com idade e capacidades da criança;
- Definir claramente o objetivo e explicitar as regras;
- Acompanhar o desenvolvimento das tarefas;
- Não sobrecarregar;
- Sugerir algumas atividades fáceis de realizar, para que a criança se sinta permanentemente motivada.

ROTINAS

Tanto quanto possível, mantenha as rotinas e os horários habituais ou ajude a criar novas rotinas, incluindo momentos diversificados ao longo do dia.

Ora momentos de aprendizagem e realização de atividades escolares, ora momentos de brincadeira e lazer, ou de relaxamento e tranquilização.

Esta rotina deve ser orientadora para o cuidador e a criança.

No entanto, seja também gentil consigo e permita alguma flexibilidade de horários quando necessário.

Continue a ler o manual e veja as nossas sugestões mais à frente!



**APOIOS À
APRENDIZAGEM**

Com o encerramento dos estabelecimentos de ensino e as alterações que daí derivam. O importante é que acompanhe a criança e promova, dentro daquilo lhe for possível as aprendizagens e desenvolvimento global.

Se a escola da sua criança está a lecionar e/ou propor tarefas, podem trabalhar em equipa. Peça ajuda, sugira alternativas!



O importante é que todos neste triângulo (aluno, pais/educador e professores) estão a dar o seu melhor para que tudo corra bem. Aceite que nem tudo corre sempre na perfeição.

Caso a escola da criança ainda não tenha encontrado alternativa, mantenha a calma porque, muito provavelmente, em breve vão fazê-lo. Se assim for, pode sempre rever matérias dadas, de modo a manter a criança ativa. Se não estiver a conseguir acompanhar, peça à criança para lhe explicar a matéria, incentivando-a a recordar e rever as matérias previamente lecionadas!



Caso o seu filho tenha dificuldades de aprendizagem e tenha vindo a ser acompanhada na escola ao abrigo das Medidas de Apoio à Aprendizagem e à Inclusão (DL54):

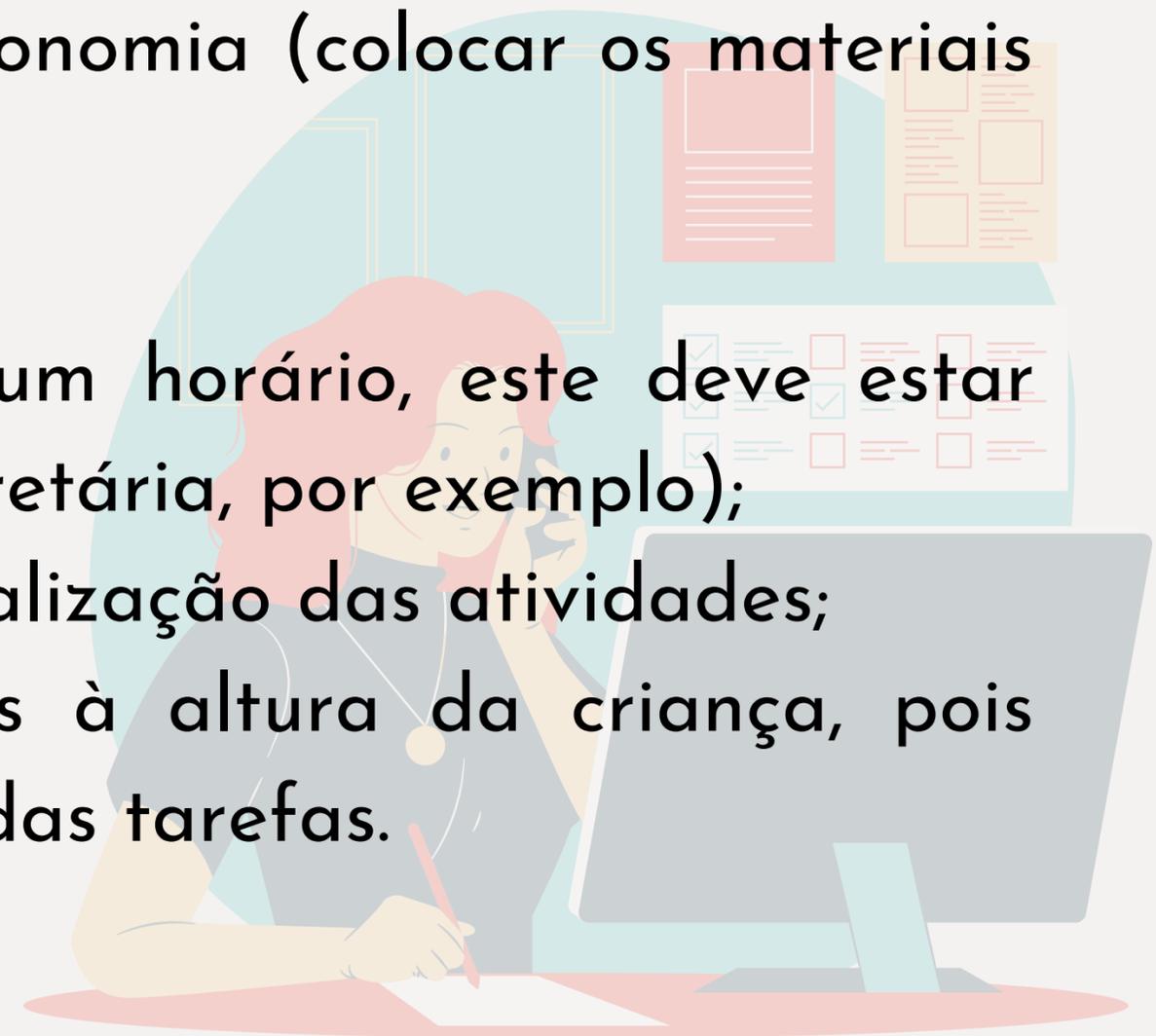
Saiba que os professores tentam encontrar a melhor forma para continuar a aplicação dessas medidas. Contribua também! Em equipa, aluno, professor e pais podem encontrar o que poderá ser mais útil para o(a) seu/sua filho(a).

Para além de conselhos que deixamos, relativos à organização do espaço, a horários, estratégias de ensino e de promoção da atenção, pode manter o contacto com o diretor de turma, professores e explicadores, se possível. Assim, pode mantê-los a par do que se está a passar, dos comportamentos e reações da criança, bem como pedir apoio e sugestões.



COMO ORGANIZAR O ESPAÇO DE TRABALHO?

- Selecionar cuidadosamente o espaço, privilegiando um lugar tranquilo e com poucos estímulos (em que não haja televisão, ruídos ou muito movimento);
- Manter o ambiente calmo e previsível;
- Dispor os elementos de forma a promover a autonomia (colocar os materiais ao alcance da criança);
- Fronteiras e áreas de estudo bem definidas;
- Caso seja adotado um plano de trabalho ou um horário, este deve estar visível (poderá colá-lo na parede em frente à secretária, por exemplo);
- Disponibilizar todos os materiais necessários à realização das atividades;
- Verifique se a cadeira e mesa são adequadas à altura da criança, pois algumas posições poderão dificultar a resolução das tarefas.



COMO ESTABELECECER UM HORÁRIO?

Um dos desafios que os pais e cuidadores têm de enfrentar neste período de isolamento, é certamente como organizar o estudo dos mais novos em casa. A solução pode passar pela definição de um “plano de estudos”, isto é, um guia que deve estar sincronizado com as rotinas da casa.

CONSULTE OS NOSSOS ANEXOS, DEIXAMOS LÁ ALGUNS MATERIAIS QUE PODERÃO SER ÚTEIS PARA AJUDÁ-LO NESTA ORGANIZAÇÃO



REFLETIR SOBRE OUTRAS ATIVIDADES

Para além do tempo de estudo, é importante definir horários para se levantarem, para ajudar nas tarefas, para fazer exercício e para as refeições.

Não se esqueça dos espaços para a brincadeira, para ver televisão, jogar jogos e realizar outro tipo de atividades.

REFLETIR SOBRE OUTRAS ATIVIDADES

É importante que tenha em conta os horários em que a criança tem mais disposição. Por exemplo, é possível que a manhã seja muito mais produtiva. Se assim for, marque o tempo de estudo para este horário!

Dê todas as orientações necessárias! Por exemplo:

9h: ficha de matemática nº14;

10h: estudar História, sobre a Primeira Guerra Mundial.

Pode facilitar, se se basear no horário escolar da criança!

MANTENHA-SE AO LADO DA CRIANÇA

Consoante a autonomia da criança, assim como também a sua disponibilidade, pondere a frequência da supervisão e apoio do adulto.

Caso se encontre em teletrabalho pode ser útil estar a trabalhar no mesmo local que a criança de forma a promover o ambiente de foco e atenção.

Lembre-se que alguma dificuldade, erro ou atraso a entregar trabalhos, não é culpa ou responsabilidade sua.

Será sempre uma oportunidade para a criança crescer na sua responsabilidade.

DICAS E SUGESTÕES DE APOIO AO ESTUDO

Definir um horário físico

Deve ser visualmente claro e estar ao alcance da criança. Procure alternar atividades mais prazerosas com atividades menos prazerosas.

Rever

Ajudar a criança a rever o seu dia.

Flexibilidade

É possível que não consiga cumprir os horários definidos na totalidade, seja flexível.

COMO MOTIVAR PARA A REALIZAÇÃO DAS TAREFAS?

- Dar oportunidade de escolha à criança, por exemplo:
"preferes começar às 9h ou às 10h?"
- Reforçar positivamente as suas tentativas e esforço na realização das tarefas;
- Dar feedback;
- Permitir pausas;
- Animar e supervisionar a criança;
- Introduzir novidades às tarefas;
- Alternar entre tarefas mais e menos prazerosas.

COMO AUXILIAR NA REALIZAÇÃO DAS TAREFAS?

1. A indicação clara daquilo que é pretendido faz toda a diferença! Para potenciar a aprendizagem da criança é importante que ela entenda o que lhe é pedido.
2. Decompor a tarefa em vários passos menos extensos.
3. Organizar os materiais necessários previamente - isto pode ser benéfico no caso de necessitar de explicar o porquê da utilização de algum material, por exemplo.
4. Deixar a criança tentar, mas ajudar quando necessitar.
5. Se necessário, explicar novamente.
6. Quando for possível, utilizar materiais lúdicos!

COMO AUXILIAR NA REALIZAÇÃO DAS TAREFAS?

A paciência e o ambiente tranquilo são fundamentais!

O ambiente ideal de aprendizagem deve ser um ambiente calmo, pois as preocupações ou emoções que afloram podem ser perturbadores. Nem sempre é fácil! No entanto faça os possíveis por se lembrar que o aluno necessita de se sentir confortável para realizar a tarefa.

COMO PROMOVER A ATENÇÃO?

- O exercício físico aumenta a atenção para a tarefa (fazer entre 15-20 minutos de pequeno exercício antes de começar a manhã de trabalho);
- As instruções devem ser curtas, simples e específicas;
- Deve ser dado feedback frequente;
- Deve criar-se um espaço de trabalho simples;
- Deve providenciar-se apenas os materiais necessários à realização da tarefa;
- Deve tentar desenvolver-se a maioria das tarefas escolares no período da manhã;
- Devem ser permitidas pausas;
- Deve trabalhar-se inicialmente com a criança, guiando-a e ajudando-a a realizar a tarefa.

ESTRATÉGIAS DE APOIO AO ESTUDO

Nesta altura, o acompanhamento das crianças relativo às aprendizagens é muito importante.

Deixamos aqui alguns conselhos: em crianças com dislexia, pode tentar incentivar a criança a usar o estalar de dedos a cada sílaba; podem também desenhar uma palavra no ar, usando o braço e os dedos.

O uso de materiais palpáveis pode ajudar muito na aprendizagem da matemática! Por exemplo: $2+2$ pode ser facilitado com o uso de vários lápis. No caso de crianças com PHDA, pode envolver movimento para que esta possa “gastar” o excesso de energia.

O movimento também ajudará a focar e a reter mais facilmente novas informações. Procure relacionar os conteúdos com experiências quotidianas. Por exemplo: “tínhamos 3 bolos e fizemos mais 2, com quantos bolos ficamos?”

ESTRATÉGIAS DE APOIO AO ESTUDO

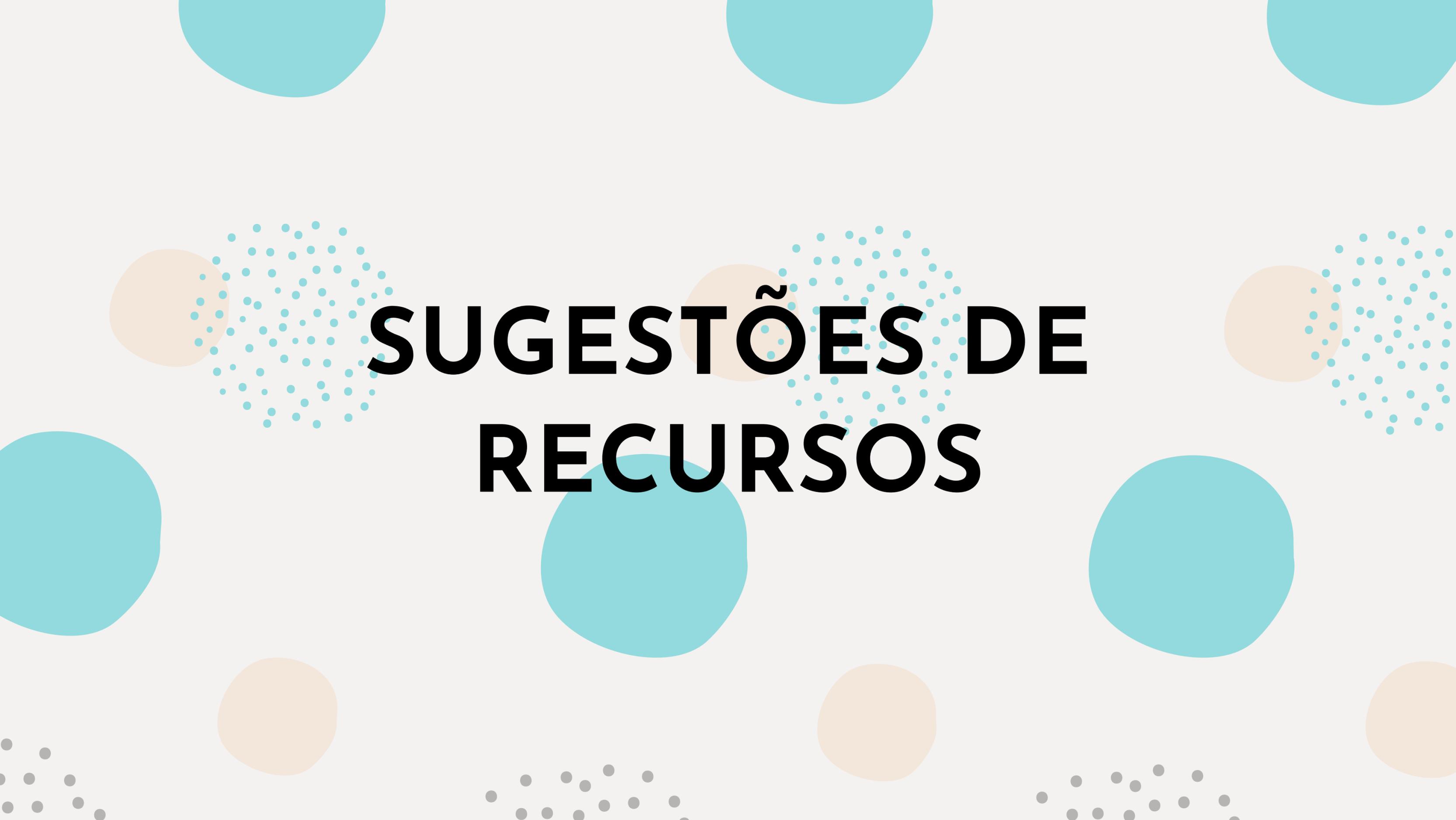
PROCURE EXEMPLIFICAR:

Para muitas crianças é preciso mais do que apenas dizer-lhes como fazer. Podemos tentar exemplificar primeiro como se faz, para que depois a criança procure fazer. Por exemplo, novamente com a matemática, podemos demonstrar como resolver um problema, e depois pedimos à criança para resolver outro semelhante.

ESTRATÉGIAS DE APOIO AO ESTUDO

Com o auxílio e articulação com os professores, pode ser útil:

- Quando apresentar novos conteúdos, clarificar os objetivos e pontos mais importantes;
- Apresentar sequencialmente os conteúdos;
- Utilizar procedimentos específicos e concretos com explicações detalhadas;
- Verificar se o aluno está a perceber a matéria;
- Fornecer feedback;
- Criar também momentos de prática individual independente;
- Forneça revisões semanais da matéria;
- Pode optar por utilizar ferramentas visuais que mostram informações ou a relação entre conceitos. (através de vídeos e esquemas, por exemplo).



SUGESTÕES DE RECURSOS

Telescola

Começa no início do terceiro período, após a Páscoa. Será um complemento de ensino direccionado a todos os alunos até ao 9.º ano de escolaridade.

Escola virtual

<https://www.escolavirtual.pt/>

Banco de recursos

<https://auladigital.leya.com/>

Sites infantis

Jogos educativos ou meramente lúdicos, histórias animadas, animais, profissões, trabalhos manuais, atividades, passatempos, filmes, notícias, postais, desporto e música completam as nossas escolhas.

<https://www.leme.pt/criancas/>

Jogos educativos

<https://www.cokitos.pt>

Aulas de programação gratuitas (6-12 anos)

<https://www.ubbu.io/>

Plataforma gratuita online para pôr as crianças portuguesas a “inventar” a partir de materiais existentes em casa (6-12 anos)

<https://pt.theinventors.io/digital/>

Atividades extracurriculares tecnológicas (10-17 anos)

<https://assembly.pt/>

Projeto de Responsabilidade Social e Ambiental da The Navigator Company

<https://www.daamaoafloresta.pt/pt/ola>

Apps para aprender matemática

Math is Fune

Qubes

Os Super Heróis da Matemática

Math BINGO

PieQuest

Para aperfeiçoar o português:

Esclarecimento, informação, debate e promoção da língua portuguesa:

Ciberdúvidas

Conjugador português

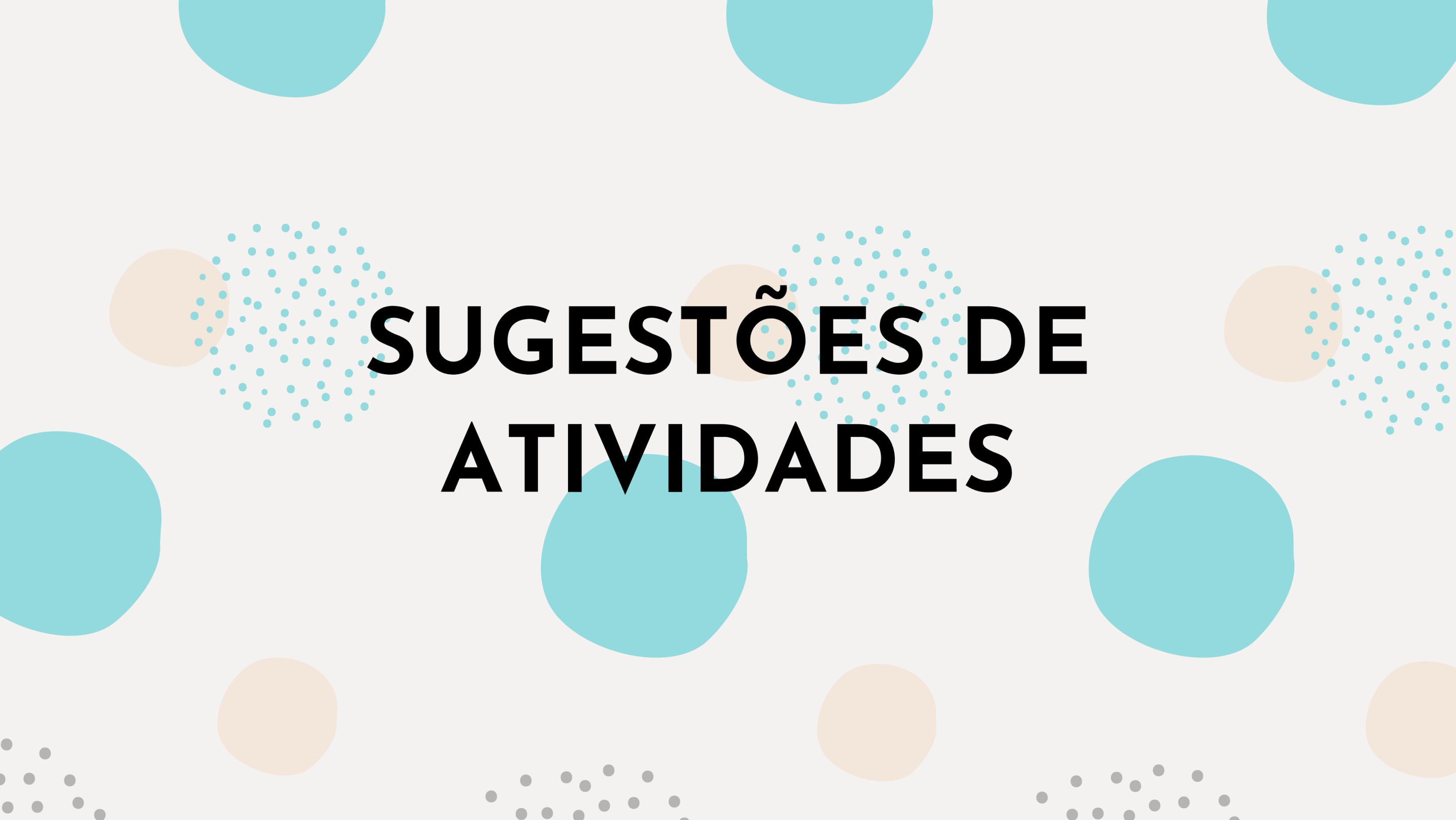
Línguas estrangeiras:

Quizzlet

Duolingo

Mindsnacks

Lingokids (inglês para crianças dos 2 aos 8 anos).



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Envolva-se

Guarde, pelo menos, 20 minutos diários para brincar com a criança. Dedique-lhe esse tempo exclusivamente. Deixe-a definir as regras, seguindo os seus interesses e envolva-se nas suas brincadeiras.

Atividades domésticas

Pedir a ajuda da criança em determinadas tarefas pode servir para ocupar o seu tempo livre, sentindo-se útil e promovendo a autonomia e responsabilidade.

Alguns exemplos: pôr a mesa, limpar o pó, secar a louça, separar os talheres, ajudar a estender a roupa, emparelhar as meias, misturar ingredientes.

Momento de chef (requer supervisão de um adulto)

Fazer bolachas ou biscoitos, pizza, panquecas, gelatina, pudim, um batido ou fazer uma salada de fruta.

Momento de leitura

- Contar histórias e pedir à criança que relate o que ouviu em desenho.
- Ler notícias selecionadas previamente;
- Ver vídeos lúdicos com legendas;
- Ler parte de uma história e inventar o seu desfecho.

Sugestões de histórias

<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/Audiolivros>
<http://projectoadamastor.org/audiolivros-para-criancas/>

Momento de cinema e vídeos

- Rever os filmes da Disney;
- Ver de um filme e posterior reflexão (sugestão: Inside Out);
- Ver de vídeos educativo;
- Usar um vídeo para fazer um karaoke em família;
- Ver de vídeos com coreografias e posterior aprendizagem dos movimentos.

Jogos Tradicionais

- Jogo do ovo e da colher (ótimo para promover a atenção e concentração);
- Jogo da macaca;
- Jogo da cabra cega;
- Jogo do berlinde;
- Jogo do macaquinho do chinês;
- Jogo do galo;
- Trava-línguas;
- Jogo das adivinhas;
- Jogo dos provérbios;
- Jogo das escondidas.

Momentos de artista

- Desenho livre;
- Colagens com materiais existentes em casa (exemplo: tampas, jornais ou rolos de papel);
- Pintura com os dedos;
- Construções em plasticina;
- Origami;
- fazer aviões de papel e decorar;
- Desenhar o que vê da janela;
- Sessão de fotografia temática: usando disfarces e acessórios que tenham em casa.

Aplicações para crianças

Funny Food: É uma app com 17 jogos educacionais para bebês, de entre os quais: jogos com figuras geométricas, cores, unidades como partes de um todo, lógica, tamanhos e puzzles.

iMemory Jogatina: Os jogos de memória fazem parte da infância de todos nós! Além de divertidos, estimulam o desenvolvimento cerebral das crianças em aspetos como a memória, a lógica, a criatividade e o espírito competitivo.

Academia ZU: Tem como objetivo pedagógico ensiná-las a cuidar dos seus animais de estimação, nas áreas da alimentação, higiene (wc e banho) e repouso, ida ao veterinário e treino/diversão.

ACP KidsA: É um jogo educativo para crianças, desenvolvido com o objetivo de estimular e potenciar as suas capacidades cognitivas, especificamente a memória e o vocabulário.

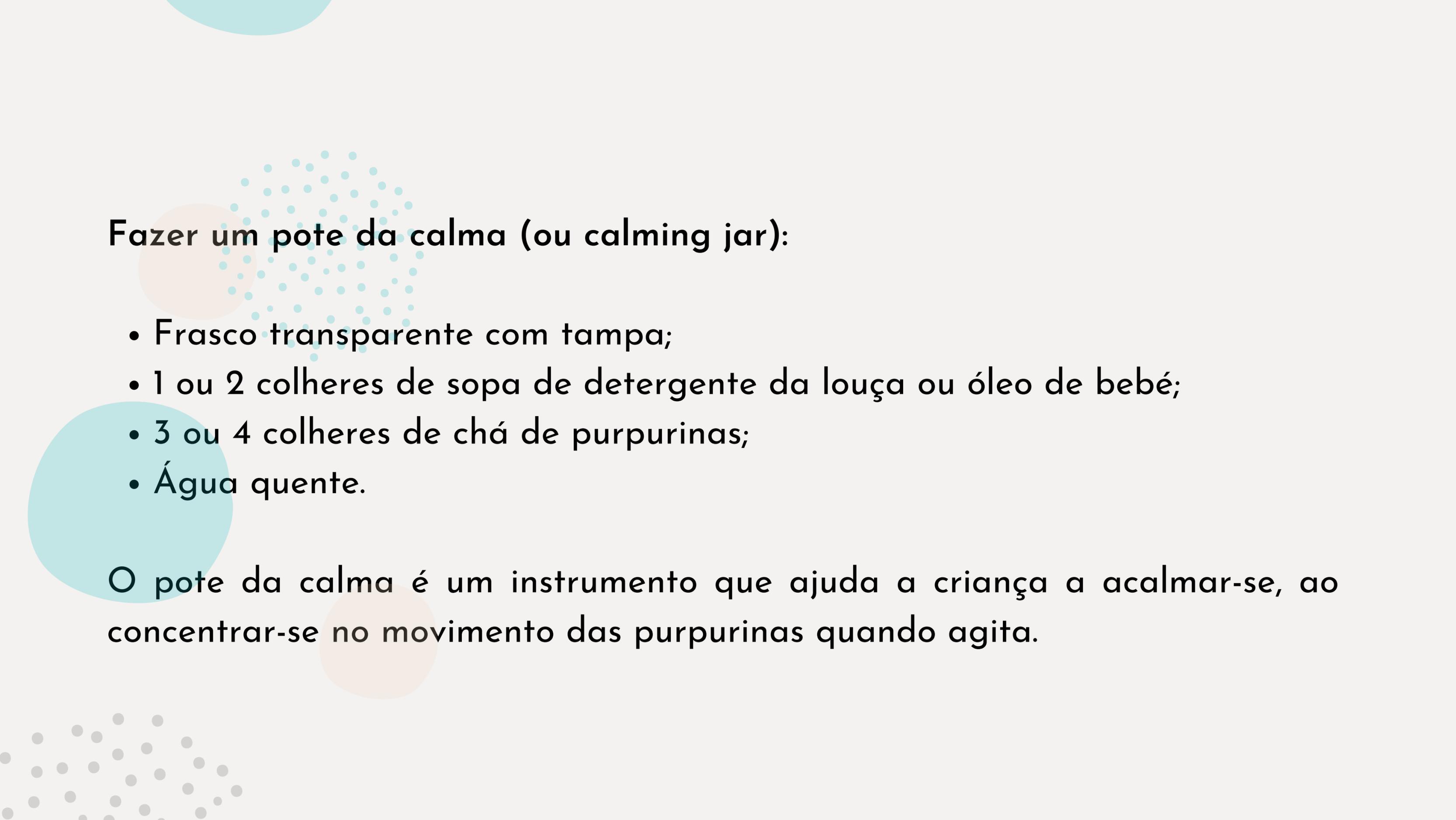
DrawyBook®: Concebida para crianças dos 5 aos 10 anos de idade, permite dar vida aos desenhos da criança e transformá-los numa história interativa. Deixe que criança dê asas à imaginação e à criatividade, enquanto vive uma história original, repleta de atividades divertidas e didáticas.

Estimulação sensorial

- Reproduzir um som e pedir à criança que adivinhe de que se trata;
- Vendar a criança, aproximando-lhe diversos cheiros (como laranja, detergente, pasta de dentes, canela, côco ou chocolate), pedindo que adivinhe de que se trata;
- Vendar a criança e colocar, em caixas diferentes, objetos ou alimentos diferentes (como farinha, espuma de barbear, pasta de dentes, uvas, peluche) e pedir que adivinhe do que se trata.

Outras atividades

- Escrever postais e cartas a amigos e familiares;
- “Quem sou eu?”: escrever num post-it um nome de um desenho animado, fruta ou animal e colar na testa de outro jogador, que deve adivinhar o que está escrito, colocando perguntas;
- Visitar museus online: <https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>;
- Jogos de imitação frente ao espelho.



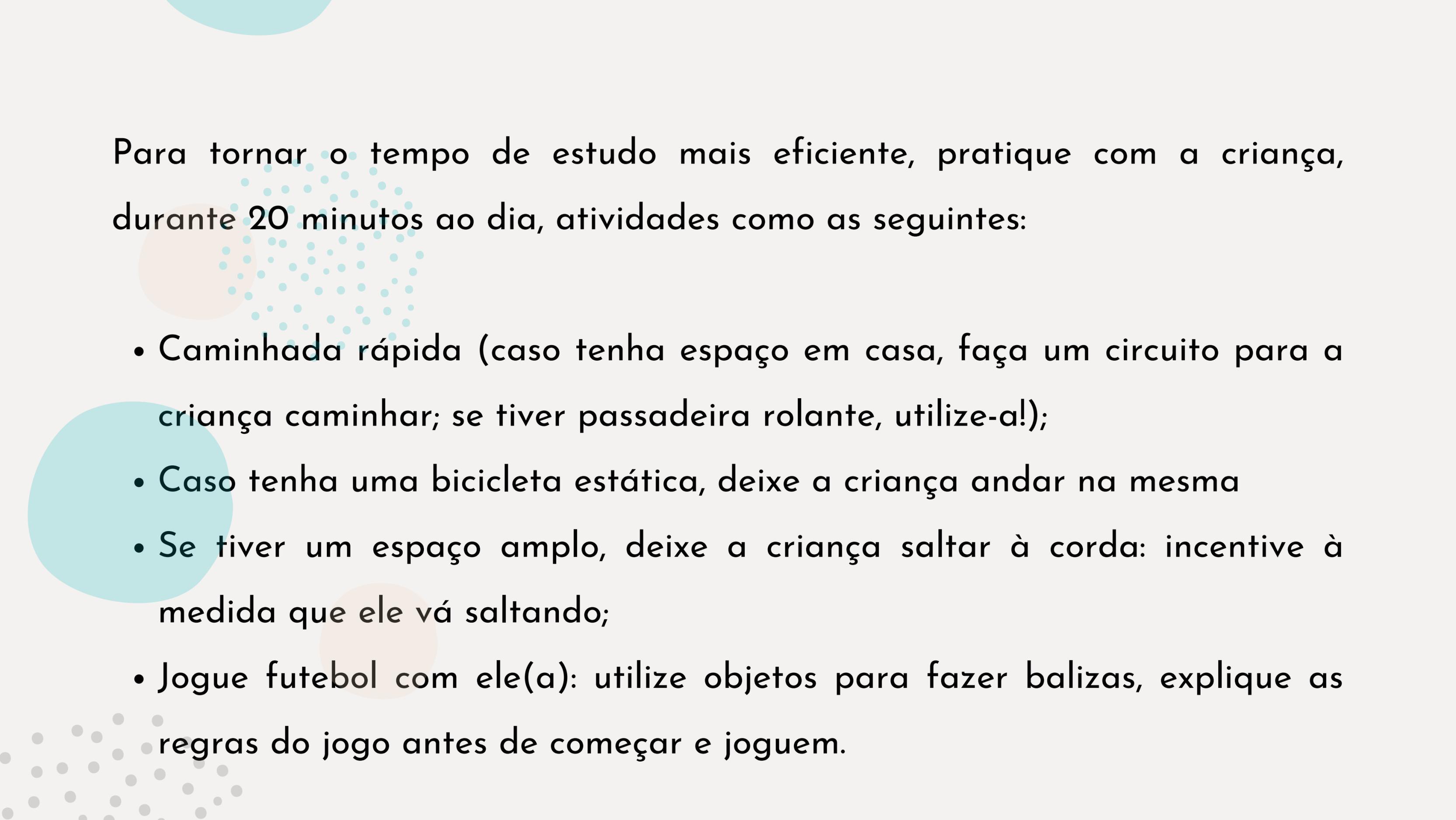
Fazer um pote da calma (ou calming jar):

- Frasco transparente com tampa;
- 1 ou 2 colheres de sopa de detergente da louça ou óleo de bebê;
- 3 ou 4 colheres de chá de purpurinas;
- Água quente.

O pote da calma é um instrumento que ajuda a criança a acalmar-se, ao concentrar-se no movimento das purpurinas quando agita.

Atividades desportivas

- Quando praticamos exercício físico como andar, correr, dançar, chutar ou lançar uma bola, estamos a usar o oxigénio para produzir energia e a ajudar o coração a bombear mais sangue, beneficiando o nosso cérebro.
- A atividade física aumenta a produção de neurotransmissores, que regulam funções tão importantes como a memória, a aprendizagem ou a ansiedade (Fonte: Revista Sábado).
- Procure criar uma rotina, de modo a que os mais novos façam desporto frequentemente! Por exemplo, procure fazer exercício de manhã, antes de iniciar o estudo.

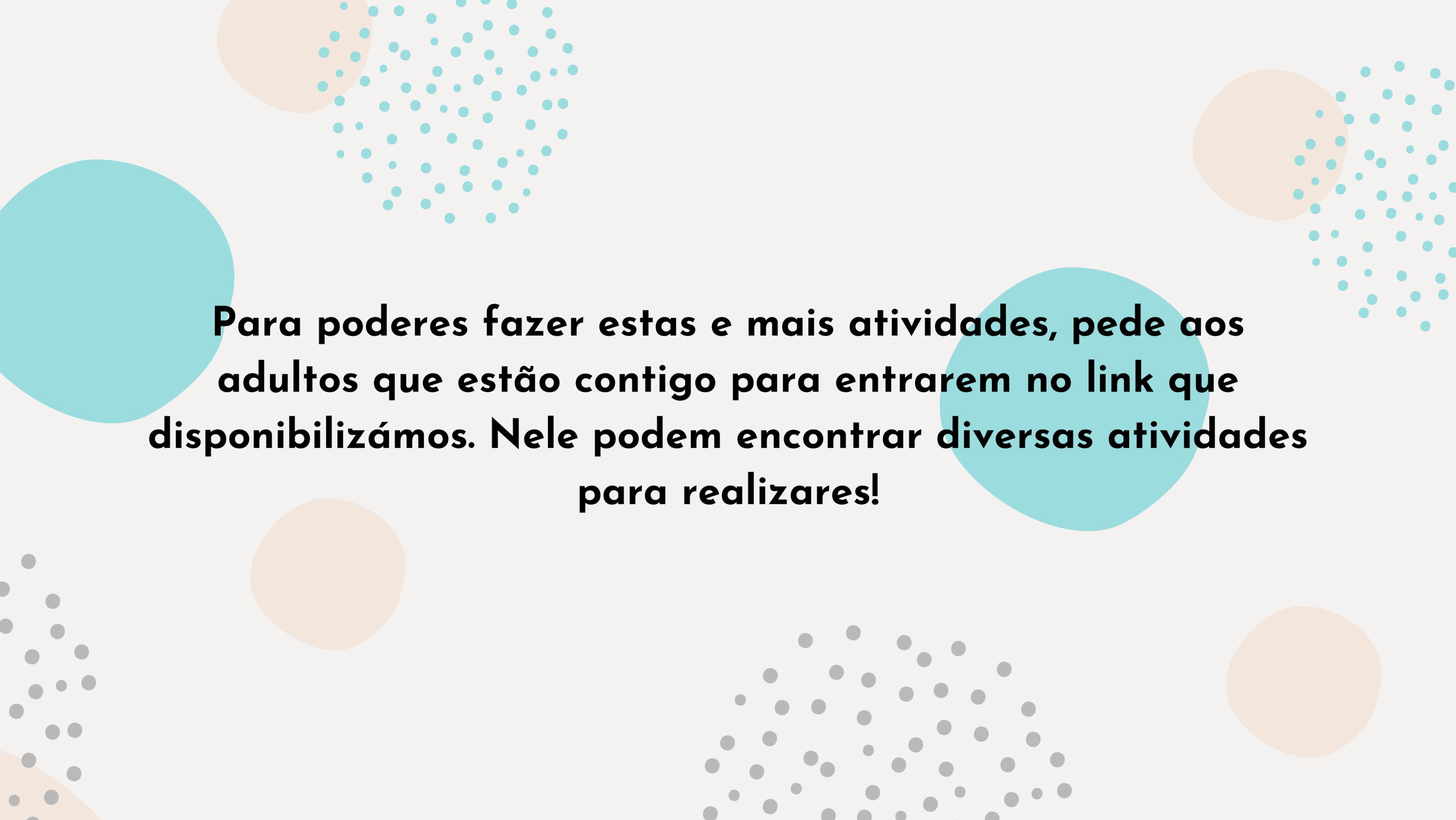


Para tornar o tempo de estudo mais eficiente, pratique com a criança, durante 20 minutos ao dia, atividades como as seguintes:

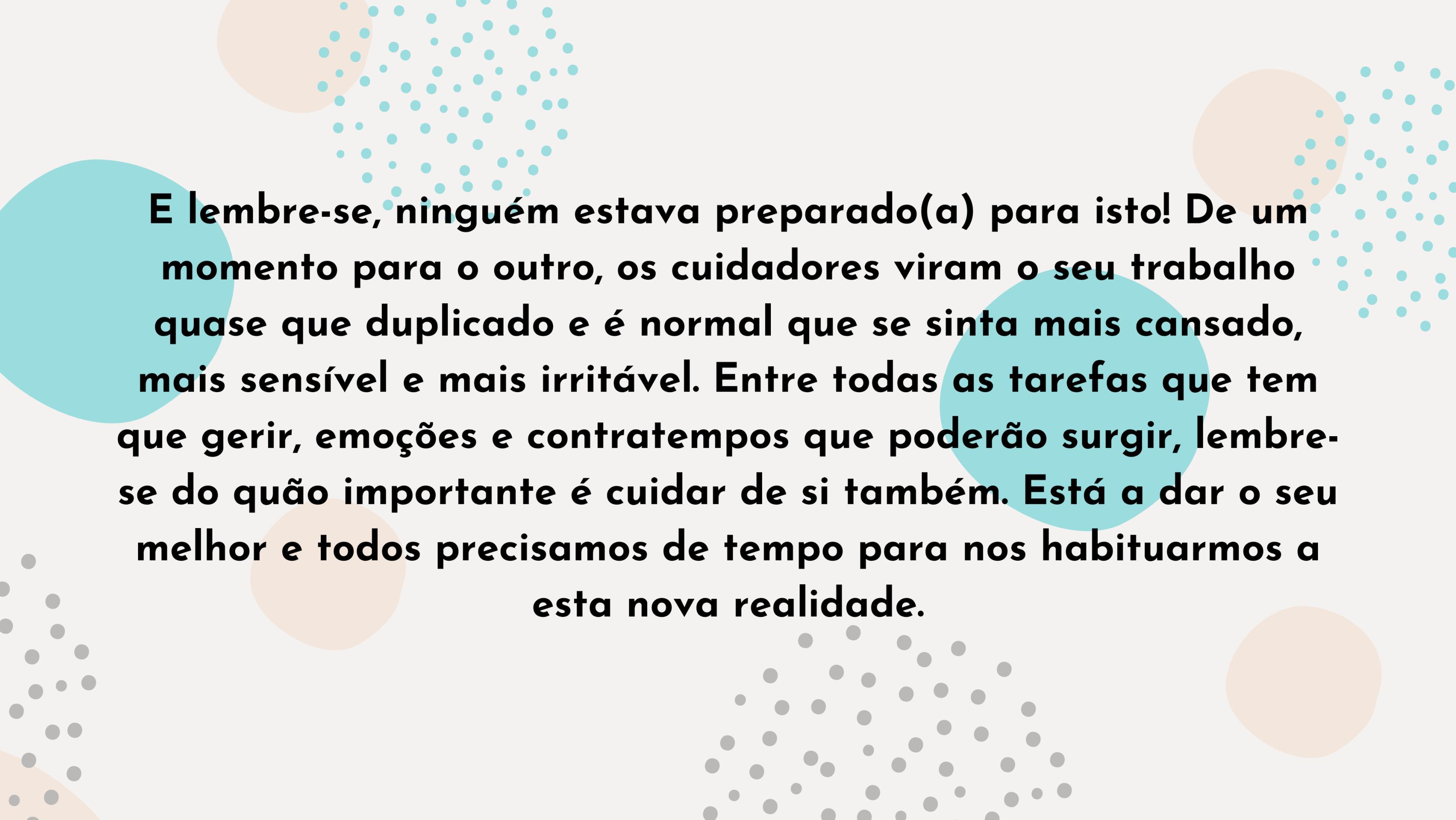
- Caminhada rápida (caso tenha espaço em casa, faça um circuito para a criança caminhar; se tiver passadeira rolante, utilize-a!);
- Caso tenha uma bicicleta estática, deixe a criança andar na mesma;
- Se tiver um espaço amplo, deixe a criança saltar à corda: incentive à medida que ele vá saltando;
- Jogue futebol com ele(a): utilize objetos para fazer balizas, explique as regras do jogo antes de começar e joguem.

Há vários exercícios que podem ser feitos, sem exigir muito espaço ou recursos:

- Dançar;
- Correr sem sair do lugar;
- Subir e descer as escadas;
- Jogar “O rei manda”;
- Exemplo: tocar no pé, levantar o braço esquerdo, rodopiar várias vezes;
- Caminhar entre as várias divisões;
- Deixe a criança definir etapas e vá propondo desafios!;
- Enrolar meias e fazer batalhas;
- Escolher um alvo e fazer uma competição de lançamento.



Para poderes fazer estas e mais atividades, pede aos adultos que estão contigo para entrarem no link que disponibilizámos. Nele podem encontrar diversas atividades para realizares!



E lembre-se, ninguém estava preparado(a) para isto! De um momento para o outro, os cuidadores viram o seu trabalho quase que duplicado e é normal que se sintam mais cansado, mais sensível e mais irritável. Entre todas as tarefas que tem que gerir, emoções e contratempos que poderão surgir, lembre-se do quão importante é cuidar de si também. Está a dar o seu melhor e todos precisamos de tempo para nos habituarmos a esta nova realidade.

Agradecemos, desde já, a todos os envolvidos neste projeto, que nasceu do dia para a noite (Estudantes da FPCE-UC)

- Ana Leite
- Ana Silva
- Ana Sousa
- Andreia Graça
- Ana Lourenço
- Andreia Nunes
- Bárbara Rodrigues
- Bárbara Santos
- Carolina Paixão
- Débora Silva
- Francisca Carneira
- Filipa Andrade
- Helena Broa
- Inês Agostinho
- Inês Esteves
- Inês Simões
- Inês Santos
- Inês Santos
- Joana Gonçalves
- Joana Martins
- João Caseiro
- Maria Coimbra
- Mariana Godinho
- Maria Inês Pedro
- Mariana Felício
- Mariana Saraiva
- Mariana Barreira
- Matilde Azenha
- Mariana Ventura
- Patrícia Martins
- Ricardo Gonçalves
- Rita Rocha
- Rita Damasceno
- Sara Costa

Com Supervisão:

- Dra. Catarina Quadros (Cédula N° 23770)
- Dra. Carina Vieira (Cédula N° 9596)
- Dra. Daniela Vieira (Cédula N°23187)