

UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

MANUAL ADAPTADO À
PERTURBAÇÃO DO ESPETRO DO AUTISMO

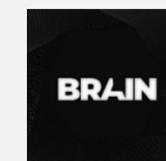
ACADÊMICA
START
UC



UNIVERSIDADE DE
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.

ÍNDICE

- Perturbação do Espectro do Autismo;
- Aumento da Ansiedade;
- Comportamentos Desafiantes;
- Estereotipias;
- Comportamentos Auto-agressivos;
- Sono;
- Crise ou Birra?
- Estruturação de atividades;
- Como responder às questões que nos fazem sobre o COVID-19?
- Sugestões de atividades para os próximos dias.



**PERTURBAÇÃO
DO ESPETRO DO
AUTISMO**

A Perturbação do Espectro do Autismo é uma perturbação desenvolvimental, presente em 1 em cada 1000 crianças.

Como o próprio nome indica, não há só uma expressão do autismo. Assim, o termo espectro reflete a variabilidade de características e potencialidades de cada um.

Como se verifica em todas as crianças, os comportamentos variam consoante a idade.

Portadores de autismo veem, ouvem e sentem o mundo de forma diferente.

Devemos mostrar compreensão, respeitar a sua individualidade e apoiá-los.

Ser diferente não é ser melhor ou pior.

O momento que vivemos pode fazer-nos experienciar sentimentos e comportamentos que até agora não tínhamos experienciado.

Isto acontece não só com as crianças, mas também com os adultos.

Estas respostas ao panorama atual, podem ser adaptativas, mas podem também ser pouco desadaptativas e constituir um desafio para a aprendizagem ou para as relações.

Nota: caso seja acompanhada regularmente por terapeutas ou outros profissionais, se possível, deve manter contacto regular, procurando aconselhamento e adaptações às atividades sugeridas neste manual.

1. COMPORTAMENTOS QUE PODEM SURTIR COMO ALERTA DO AUMENTO DA ANSIEDADE



O mundo pode ser um lugar muito imprevisível e confuso para as pessoas com autismo. Por esta razão, a rotina diária é bastante reguladora, tornando, em parte, possível prever o que vai acontecer todos os dias.

Face à nova situação de pandemia, as rotinas diárias de todos sofreram alterações.

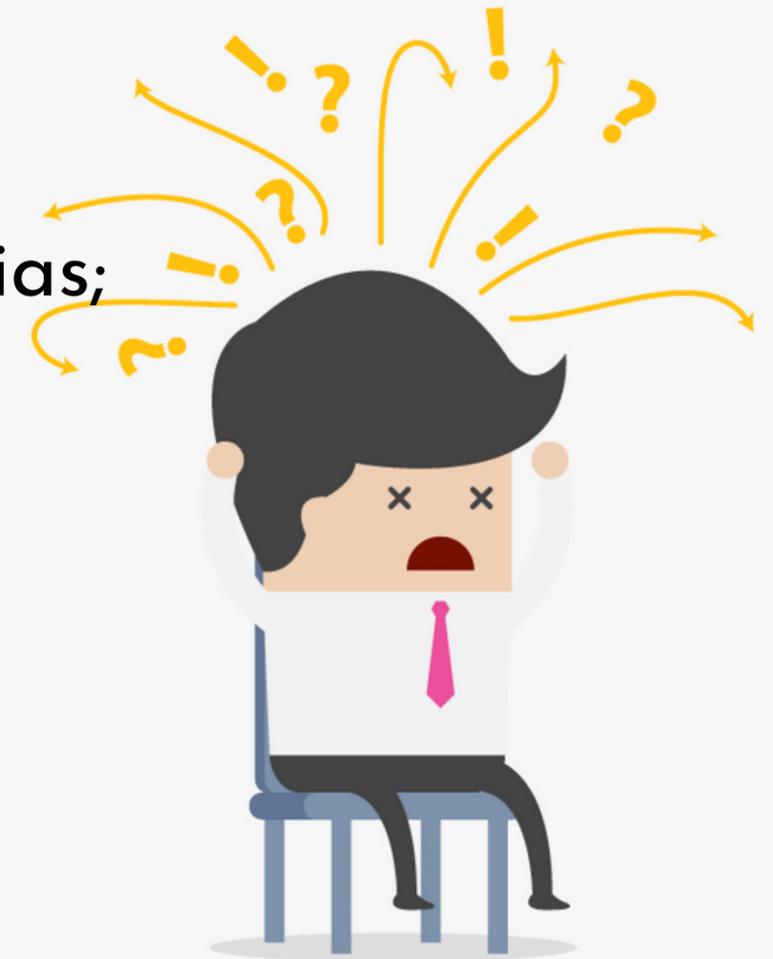
Essas alterações podem causar desconforto e aumentar níveis de ansiedade, trazendo alguns comportamentos atípicos ou um aumento de frequência de outros.

1. COMPORTAMENTOS QUE PODEM SURGIR COMO ALERTA DO AUMENTO DA ANSIEDADE



Alguns exemplos de comportamentos que podem surgir:

- Comportamentos desafiantes;
- Aumento da frequência das estereotipias;
- Agressividade;
- Auto-agressão;
- Alterações no padrão de sono.



2. COMO LIDAR COM OS COMPORTAMENTOS DESAFIANTES?



Estas reações podem ser provocadas por razões médicas, sensoriais, comportamentais, comunicacionais, de frustração ou angústia, dor física ou mesmo por comportamentos aprendidos.

Alguns exemplos: **morder, beliscar, esbofetear, cuspir e puxar cabelos.**

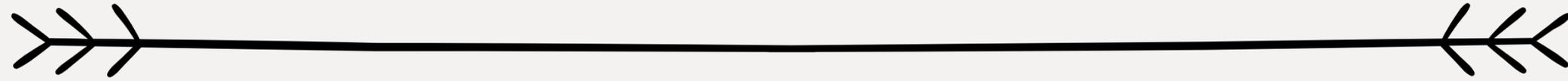
2. COMO LIDAR COM OS COMPORTAMENTOS DESAFIANTES?



- Excluir causas médicas;
- Pensar sobre a função do comportamento: registrar o que ocorre antes, durante e após o comportamento;
- Tomar notas sobre o ambiente, os estímulos presentes ou qualquer alteração;
- Encontrar atividades alternativas ou fornecer objetos que possam proporcionar uma experiência sensorial semelhante;

Exemplo: caso a criança morda, poderá dar-lhe alguns alimentos ou caso belisque poderá dar-lhe algo moldável como plasticina.

2. COMO LIDAR COM OS COMPORTAMENTOS DESAFIANTES?



- Providenciar formas de comunicação alternativas como elementos visuais, escalas, histórias sociais, textos, etc;
- Remover algum possível desconforto físico ou sensorial;
Exemplo: reduzir o volume, desligar algumas luzes ou reduzir cheiros intensos.
- Preparar para a mudança ou alteração na rotina;
Exemplo: recorrer a estímulos sonoros para assinalar o fim de uma atividade; mostrar fotografia de uma atividade que irão executar em breve ou recorrer a explicações verbais breves do que se irá suceder.

2. COMO LIDAR COM OS COMPORTAMENTOS DESAFIANTES?



- **Tempo de transição estruturado;**
- **Preparar para a mudança ou alteração da rotina;**
- **Fornecer técnicas de relaxamento (ver na secção “Exercícios para acalmar”).**

Fonte: Vencer Autismo



3. COMO LIDAR COM AS ESTEREOTIPIAS?

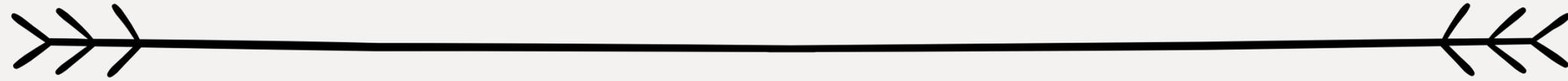


É importante lembrar que todas as crianças são únicas e, por isso, têm estereotipias diferentes consoante as suas motivações, interesses e idade.

As estereotipias são comportamentos autorreguladores que provêm de alguma necessidade que não está a ser cumprida e são a forma mais eficaz que as crianças com autismo têm para se controlarem e acalmarem. Permitem que a criança se sinta mais confortável, tranquila e relaxada.

Por exemplo, quando num lugar que lhe crie ansiedade, a criança procurará a estereotipia para se acalmar e autorregular e ter a sensação de controlo. Se esta for negada, pode levar a uma birra ou crise.

3. COMO LIDAR COM AS ESTEREOTIPIAS?



- Não tentar travar ou desviar a atenção da criança para outra coisa, mas aprender a desfrutar.
- Juntar-se à criança;
- Manter alguma distância física para que a criança se sinta mais relaxada e aceite a presença de outrem, assegurando que consegue vê-lo;
- Demonstrar interesse no que está a fazer, observando;



3. COMO LIDAR COM AS ESTEREOTIPIAS?



- Tentar perceber o ritmo e quais as sensações que a criança retira daquele comportamento e posterior reprodução (atenção: não é imitação) do que está a ser sentido pela criança;
- Não procurar constantemente um olhar ou resposta da criança;
- Quando a criança aceitar a interação, responder e manifestar agrado, para que perceba que é algo de positivo.

3. COMO LIDAR COM AS ESTEREOTIPIAS?



Esforço, paciência e persistência são as palavras-chave.

E lembre-se, também nós temos comportamentos estereotipados como abanar os pés ou desenhar círculos num caderno.

Fonte: Vencer Autismo

4. COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS AUTO-AGRESSIVOS?



A preocupação central deve ser a de manter a criança em segurança. Se algum comportamento auto-agressivo acontecer:

- No caso de bater com a cabeça na parede ou chão: pode pegar numa almofada ou numa bola mais macia, ou num cobertor grosso e colocar entre a cabeça da criança e a parede para amortecer o embate e suavizar a superfície;
- Se a criança estiver a morder a sua mão com força: pode arranjar algum objeto, como brinquedos de borracha, em alternativa;
- No caso da criança se auto-agredir com algum brinquedo: pode de forma lenta e calma retirar-lhe o brinquedo e colocar fora do seu alcance. Pode sugerir, em contrapartida, uma massagem com mais força ou oferecer um objeto para que ela aperte com mais força.

4. COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS AUTO-AGRESSIVOS?

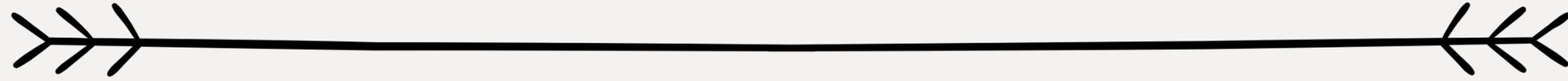


É normal que as crianças não aceitem estas alternativas, que fujam e que ignorem as nossas sugestões.

Precisamos de pensar na razão por detrás do comportamento. Por vezes, os locais onde as crianças se estão a auto-agredir não provocam tanta dor e algumas destas crianças têm também uma sensibilidade à dor diferente da nossa, sendo que batem até ao ponto que conseguem suportar.

Temos de perceber que é uma forma de comunicação, temos de tentar compreender a mensagem. Temos de nos manter calmos e disponíveis e procurar ajudar a criança.

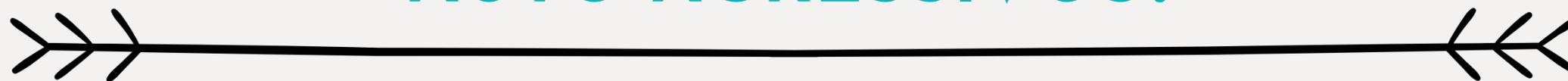
4. COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS AUTO-AGRESSIVOS?



Algumas das razões destes comportamentos são:

- Necessidade de controlar mais as coisas;
- "Bato com a minha cabeça de forma a aliviar a pressão ou para me ajudar a sentir o meu corpo. Ele muda todos os dias, eu não posso controlar as sensações que sinto no corpo, por isso mordo a minha mão ou bato com a cabeça para tentar ajudar o meu corpo a sentir-se melhor."
- "O meu corpo precisa de informações físicas";
- Libertar a energia acumulada;
- Provocar reações nas pessoas ao seu redor;

4. COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS AUTO-AGRESSIVOS?



Mas podemos fazer algo para ajudar as crianças nestes casos!

1. Pode procurar um espaço, em casa, livre de estímulos e deixar esse espaço acessível à criança para ela poder passar lá mais tempo. Este pode tornar-se o espaço de conforto da criança, onde ela se pode sentir mais em controlo e menos sobrecarregada.
2. Ao longo do dia, pode oferecer a sensação de controlo à criança. Este controlo pode passar por ficar calado quando a criança pedir, reproduzir os comportamentos repetitivos da criança, dar-lhes os brinquedos que elas querem, jogar apenas os jogos que a criança quiser ou dar-lhes opções de escolha ao longo do dia (ex: "Queres banana ou maçã?").

4. COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS AUTO-AGRESSIVOS?

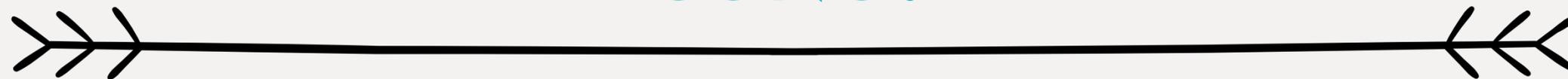


3. Ofereça à sua criança mais estímulos físicos. Aperte a zona em que a criança está a bater. Se a criança recusar apertos na zona da cabeça, pode apertar os pés. Aperte de acordo com o que a criança permitir. O ideal é tentar apertar diretamente o lugar em que a criança está a bater.

4. É também importante analisar a alimentação da criança. Se a sua criança tem comportamentos de auto-agressão com muita frequência, pode ser uma reação a algo que está a comer. Podem ter comportamentos auto-agressivos como reação à ingestão de açúcar: muito açúcar processado ou muito açúcar proveniente da fruta.

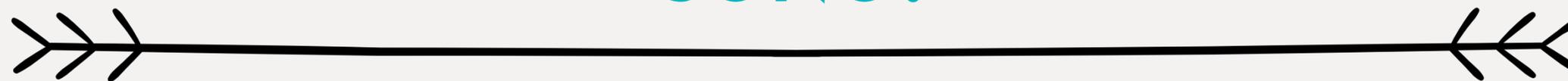
Fonte: Vencer Autismo

5. COMO POTENCIAR UMA MELHOR NOITE DE SONO?



Muitas vezes as crianças com Perturbação no Espectro do Autismo têm dificuldades em adormecer. Com todas estas mudanças, é normal que a criança tenha rotinas de sono inconsistentes, passe a noite inquieta e com má qualidade do sono, acorde cedo ou várias vezes durante a noite.

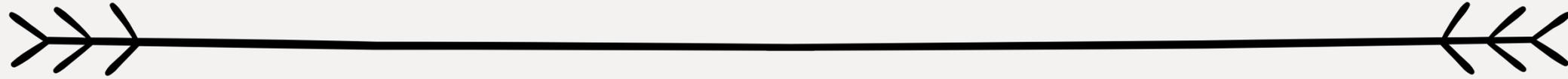
5. COMO POTENCIAR UMA MELHOR NOITE DE SONO?



Algumas das causas destas noites mal passadas, são:

- Genéticas;
- Questões sensoriais: por vezes têm mais dificuldade em dormir porque não conseguem bloquear facilmente os ruídos e as sensações que perturbam o seu descanso. Estas crianças são muito sensíveis aos estímulos externos;
- Falta de melatonina: alguns estudos apontam que pessoas com autismo produzem menos melatonina (uma hormona relacionado com o sono);
- Desafios físicos: problemas gastrointestinais, refluxo ácido, cólicas, acumulação intensa de energia e ansiedade que podem dificultar o sono;
- Medicação.

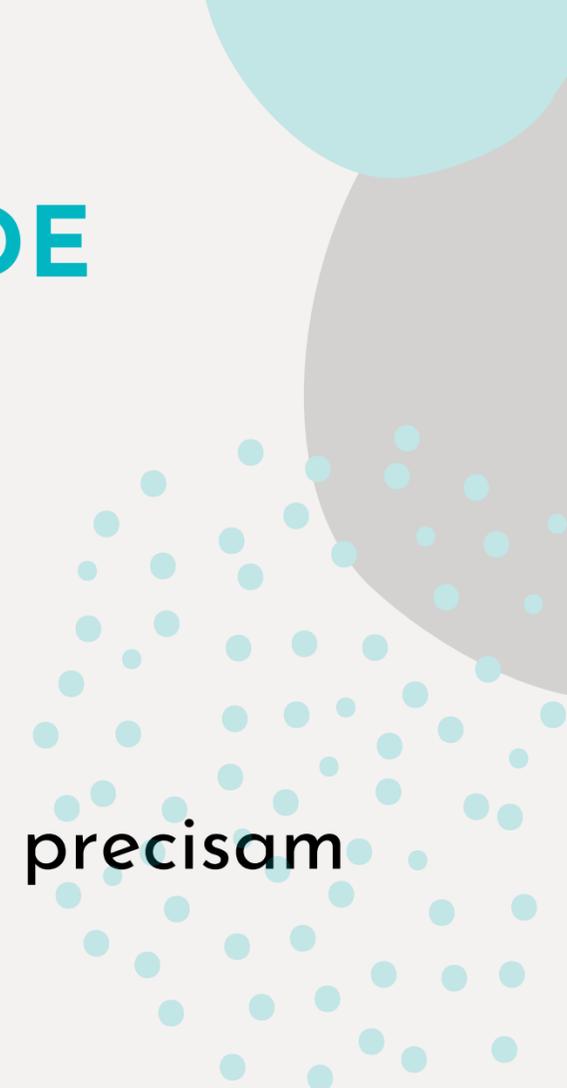
5. COMO POTENCIAR UMA MELHOR NOITE DE SONO?



Será que a criança está com problemas do sono?

Normalmente, estas são as horas habituais de sono que as crianças precisam (tendo em consideração as sestas):

- 1 aos 3 anos: 12h - 14h de sono por dia
- 3 aos 6 anos: 10h - 12h de sono por dia
- 7 aos 12 anos: 10h - 11h de sono por dia



5. COMO POTENCIAR UMA MELHOR NOITE DE SONO?



Pode manter um diário de sono durante uma semana. Desta forma, pode saber quanto e quando a criança está a dormir. “Pode incluir qualquer ruído, alteração na frequência respiratória, movimento incomum ou dificuldade em respirar.

É aconselhável escrever observações sobre o comportamento da criança no dia seguinte.” Caso mantenha contacto com profissionais, informe-os da situação.

5. COMO POTENCIAR UMA MELHOR NOITE DE SONO?



Mas como posso ajudar a criança?

As já referidas questões do controlo, ambiente seguro e previsível, rotinas definidas e uma dieta apropriada podem influenciar os tempos de sono.

Caso a criança, a meio da noite, apareça no quarto dos pais, estes podem, com tranquilidade, dizer que vão voltar com ela para o quarto e que ficarão ao pé dele até adormecer.

Este processo deve ser repetido quantas vezes forem precisas.

Fonte: Vencer Autismo

6. CRISE OU BIRRA?



As crises e as birras são muito semelhantes e, por essa razão, são por vezes difíceis de distinguir. Mas a sua distinção é importante para sabermos como agir ou que estratégias aplicar para, em ambos o casos, ajudar a criança.

Importa ter em atenção o seguinte: cada comportamento manifesto é uma forma de comunicação.

Cabe-nos tentar entender o que pretende comunicar-nos, ajudar e incentivar a uma comunicação mais eficaz.

6. CRISE OU BIRRA?



Birra

Normalmente, resulta da frustração de não conseguir o que quer naquele momento.

A criança consegue ter controlo sobre o seu comportamento (i.e., pode parar tempo necessário para garantir que alguém está a olhar para ela).

Tipicamente, param quando a criança consegue o que quer ou se apercebe que não conseguirá o que quer, se continuar a agir daquela forma.

Crise

A criança não tem como objetivo conseguir algo;

A criança não tem controlo sobre os seus comportamentos;

Tem como propósito a libertação de energia emocional ou sensorial.

6. CRISE OU BIRRA?



Birra

- Mostre que reconhece os desejos da criança e compreende o que ela pretende transmitir, sem ceder;
- Incentive a uma forma de comunicação mais adequada (exemplo: “diz-me calmamente o que queres”);
- Explique que a criança não irá obter o que deseja, caso continue com aquele tipo de comportamento;
- No caso de não ser possível dar à criança o que deseja, informe a criança, explique o porquê e ofereça alternativas.

6. CRISE OU BIRRA?



Nota: Em algumas crianças, ignorar estes comportamentos leva à sua extinção. No entanto, noutras crianças pode conduzir a uma crise.

Sugestão:

Pratique a hetero-regulação.

Mantenha-se perto da criança, ficando calmo, ajudando-a assim a ficar também calma (efeito espelho).



6. CRISE OU BIRRA?



Crise

- Ajude a criança a encontrar um sítio sossegado e sem muitos estímulos;
- Sente-se calmamente ao seu lado (hetero-regulação);
- Ofereça massagens de alta pressão (se isso funcionar com a sua criança);
- Proporcione algo que sabe que a pode acalmar.

Exemplo: cantar uma música baixinho ou mexer no cabelo.

7. COMO TRANSITAR PARA OUTRAS ATIVIDADES?



Por vezes, a criança pode manifestar algumas dificuldades aquando da mudança de ambiente ou atividade, manifestando-se através do choro, pouca cooperação ou gritos, por exemplo.

A palavra-chave é previsibilidade.

Crianças com espectro de autismo podem não se sentir confortáveis com uma mudança repentina. No entanto, podemos adotar algumas estratégias que conferem alguma previsibilidade à mudança.

7. COMO TRANSITAR PARA OUTRAS ATIVIDADES?



Criar uma rotina:

Mesmo em casa, é útil que crie uma rotina para a criança, podendo manter alguns elementos prévios, como a higiene e lavagem dos dentes, e inserir novos elementos, como o relaxamento.

Criar um horário visual (consulte os nossos anexos)

Forneça à criança uma noção de sequência, indicando as tarefas a realizar durante o dia e ajudando na antecipação e previsão.

Podará recorrer a diversos recursos como objetos reais, miniaturas, fotografias, desenhos ou palavras.

7. COMO TRANSITAR PARA OUTRAS ATIVIDADES?



Recorrer a estímulos sonoros

Associar determinado som ou música a tempos diferentes de uma atividade. Exemplo: fazer tocar uma música quando faltarem 20 minutos para a conclusão de uma tarefa; tocar uma outra música quando faltarem 10 minutos para a conclusão e, por fim, uma terceira música para quando faltarem 2 minutos para a transição.

Fonte: Unidades de ensino estruturado para alunos com perturbações do espectro do autismo: Normas orientadoras (Ministério da Educação e Direção-Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular).

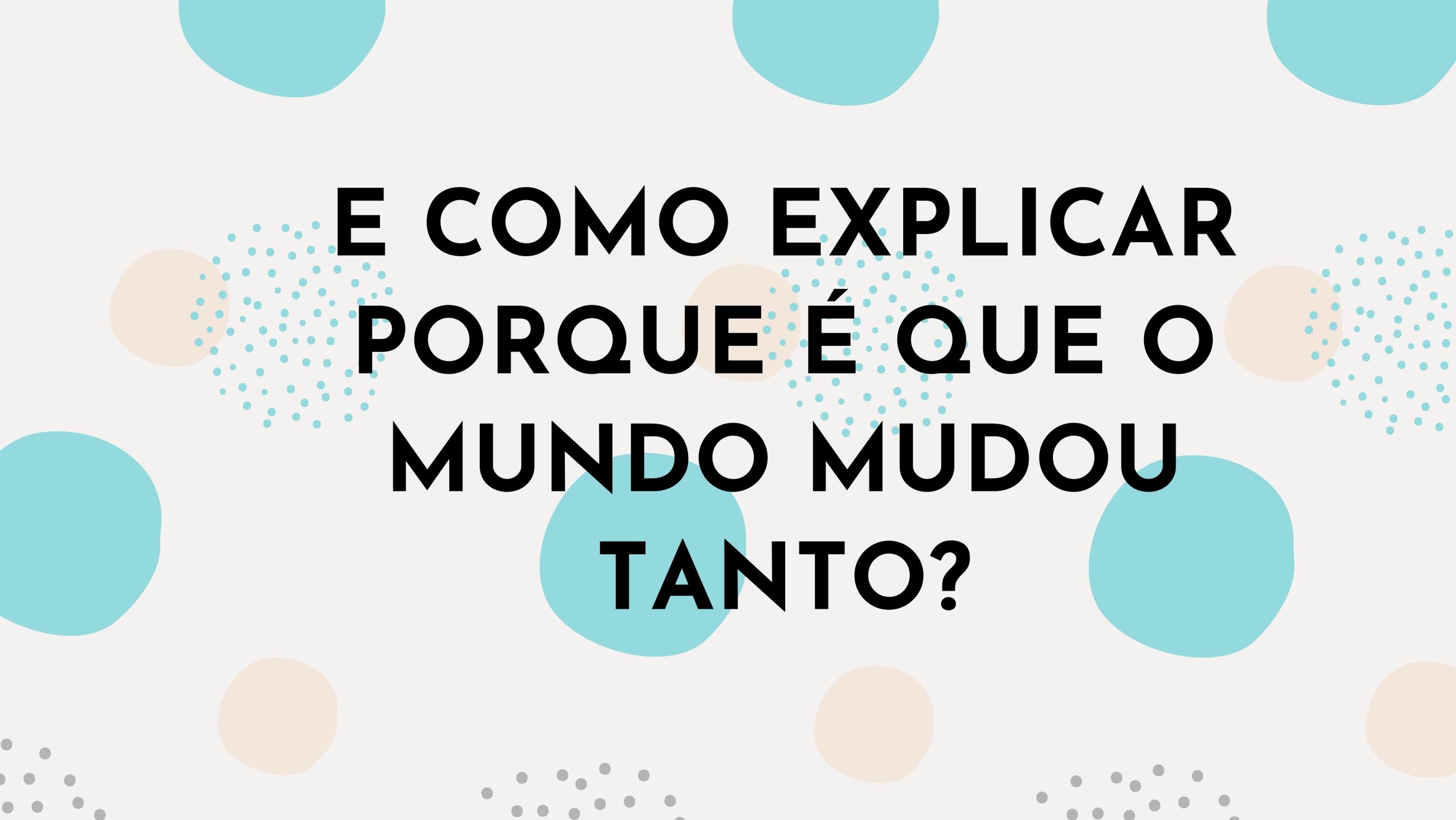
7. COMO ESTRUTURAR AS ATIVIDADES?



Recorrer a estímulos visuais

Exemplo: recorrer a um relógio feito especialmente para o efeito ou usar um semáforo, que a cada cor tem associado determinada duração temporal.

Fonte: Vencer Autismo



**E COMO EXPLICAR
PORQUE É QUE O
MUNDO MUDOU
TANTO?**

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



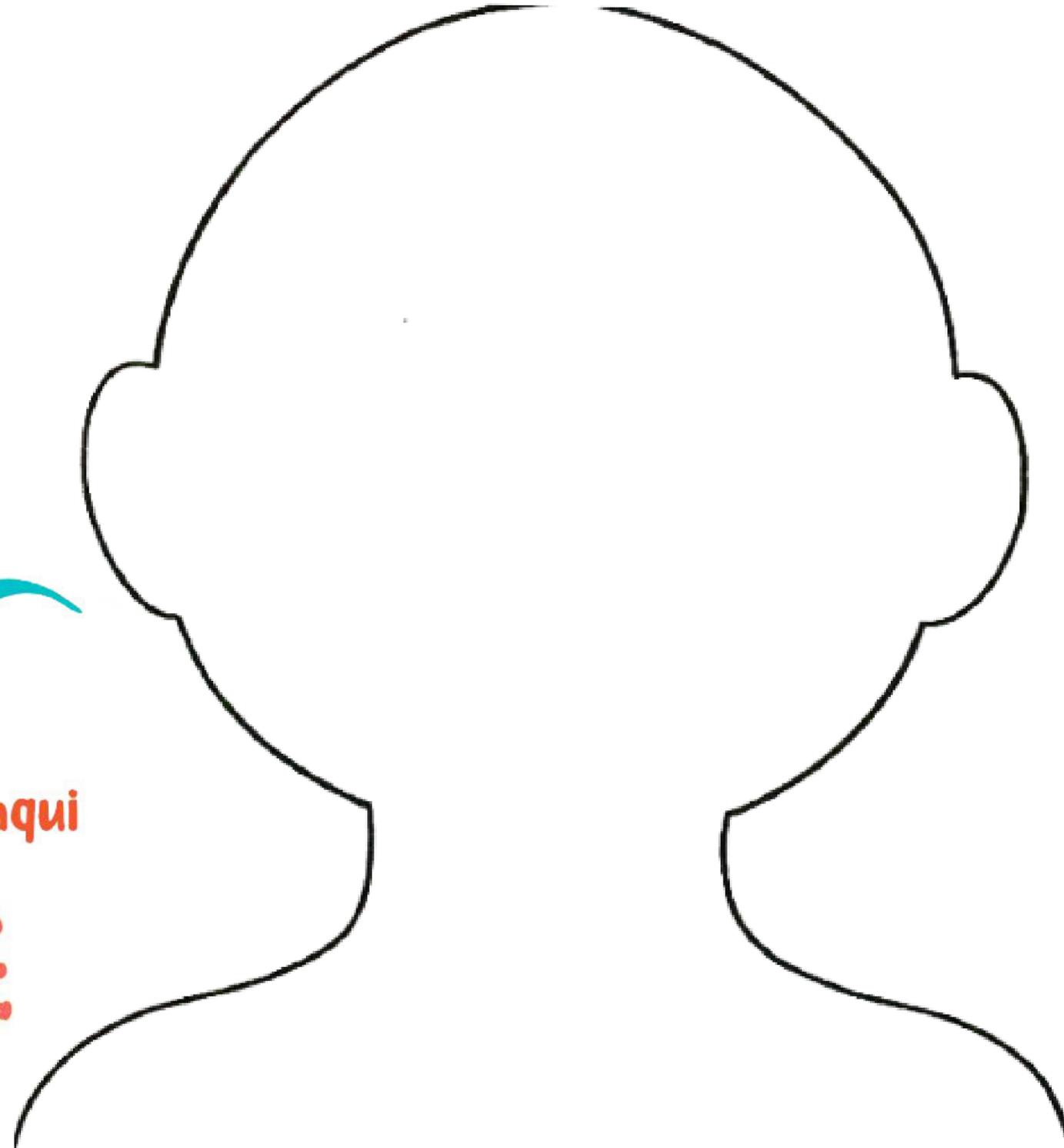
Nervoso



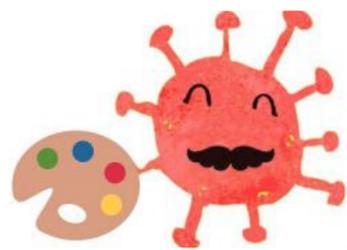
Triste

E TU COMO TE SENTES?

Fonte: CoviBook



Desenha aqui



O QUE É O COVID-19?



Às vezes, os adultos preocupam-se quando lêem as notícias ou que vêem 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.

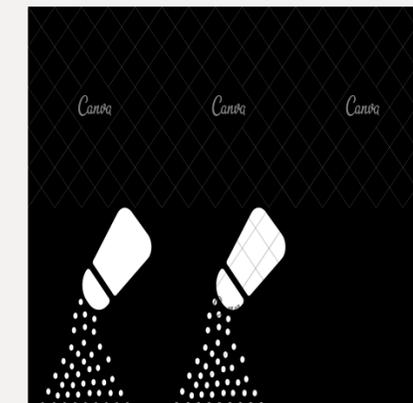
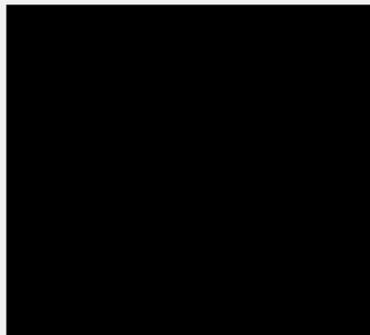
PRECISA DE:

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;

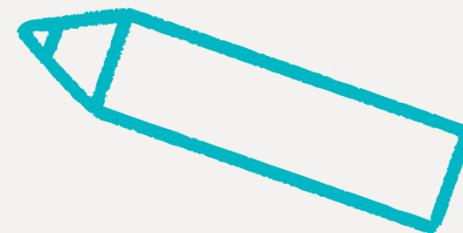
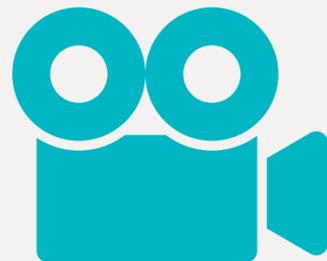
Faz um telefonema;

Faz uma videochamada;

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

Desenha uma pessoa de quem tenhas muitas saudades;

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





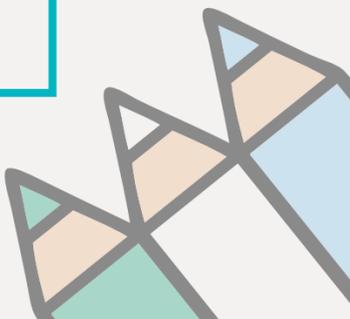
COMO VAMOS SAIR DESTA SITUAÇÃO?



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?



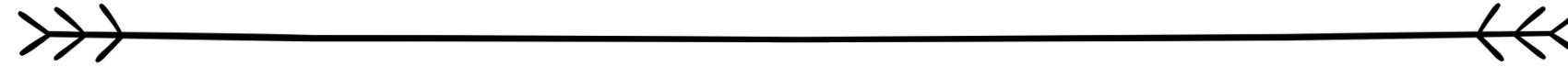
É normal que te sintas assim! De um dia para o outro tivemos de ficar em casa, ouvimos coisas menos boas na televisão e toda a gente está preocupada.

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 ver de forma é que te sentes nos diferentes 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!



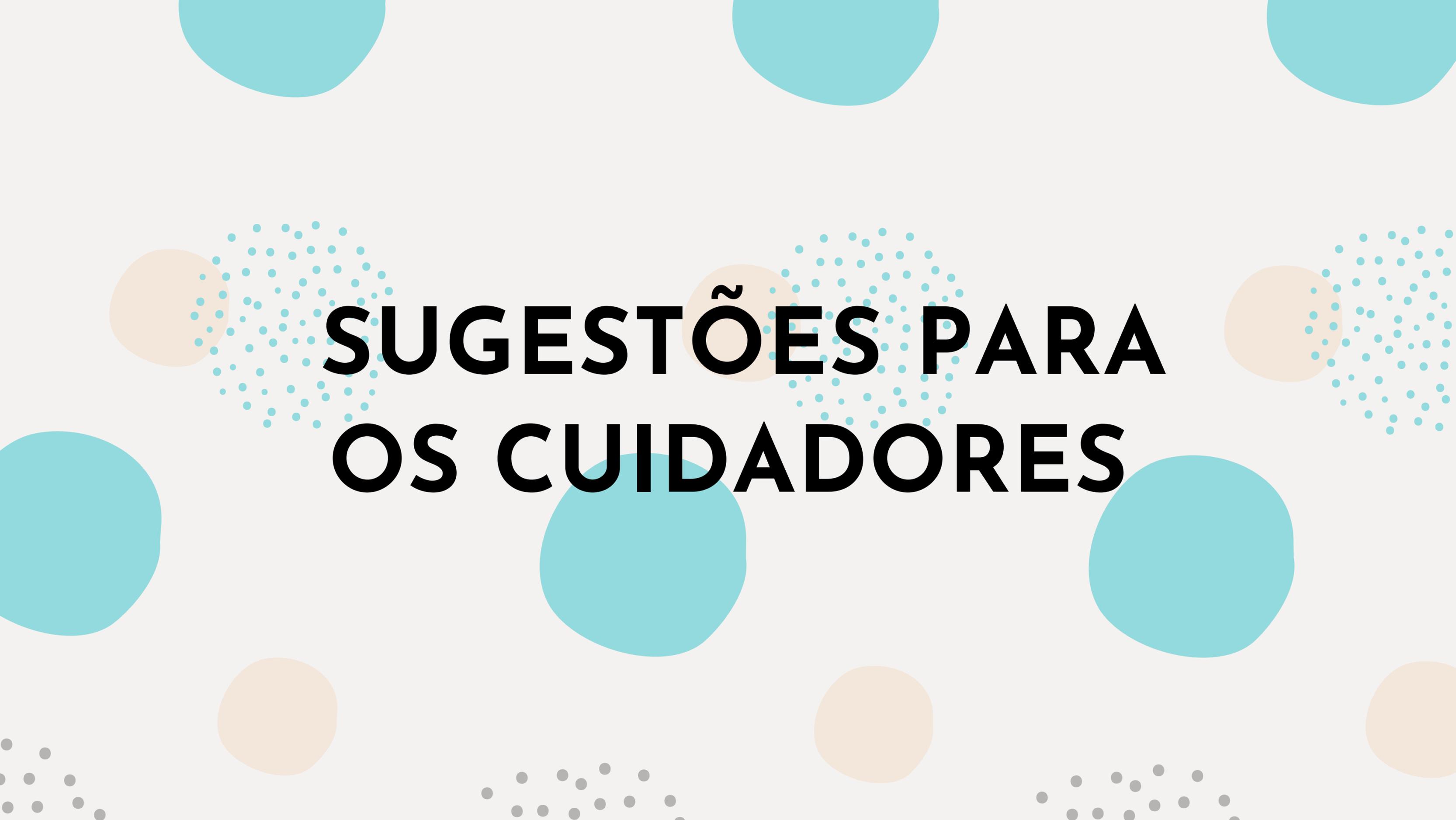
É NORMAL QUE NÃO CONSIGA ADORMECER COM TANTA FACILIDADE?



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!

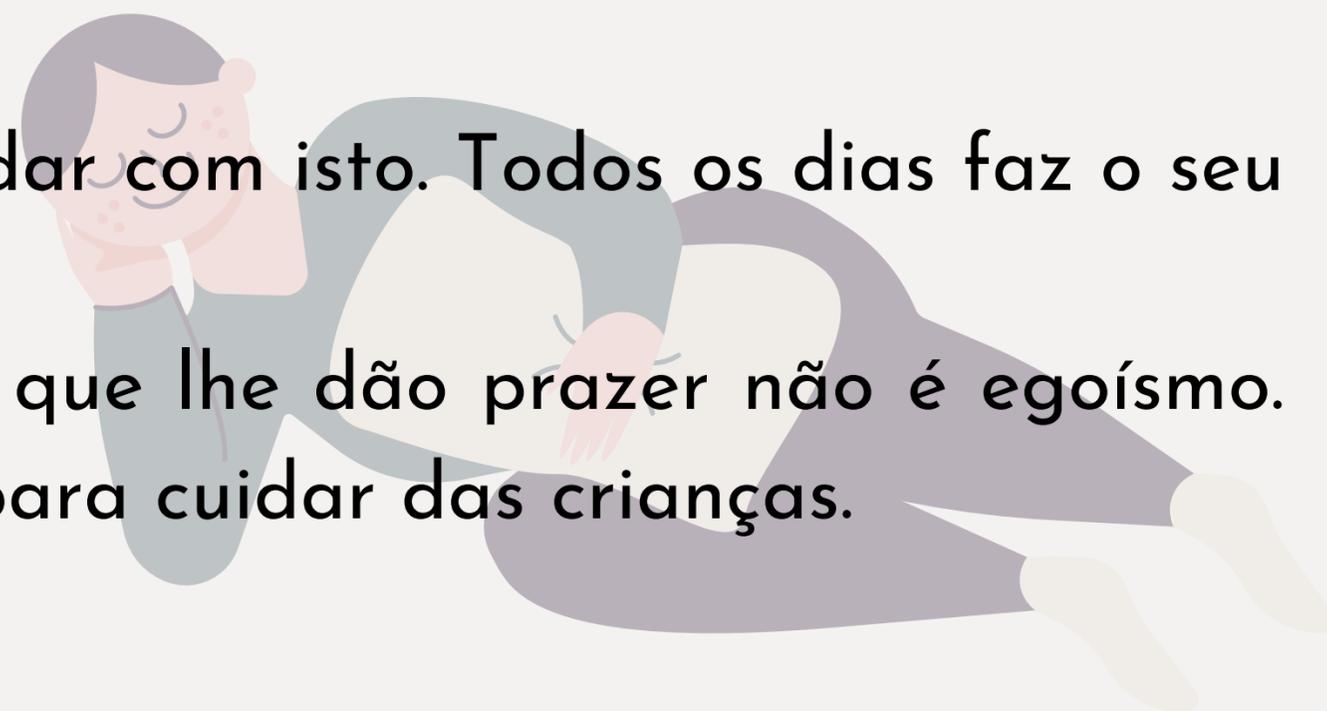
Assim, partilhe histórias de profissionais de saúde, investigadores e cientistas que estão a trabalhar diariamente para combater o surto e manter-nos seguros. Recorde também todos os casos curados, a redução da poluição ou a onda de solidariedade.

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!

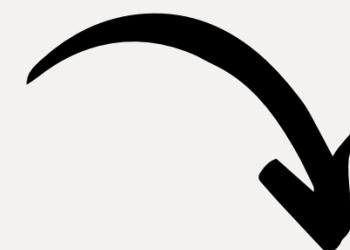
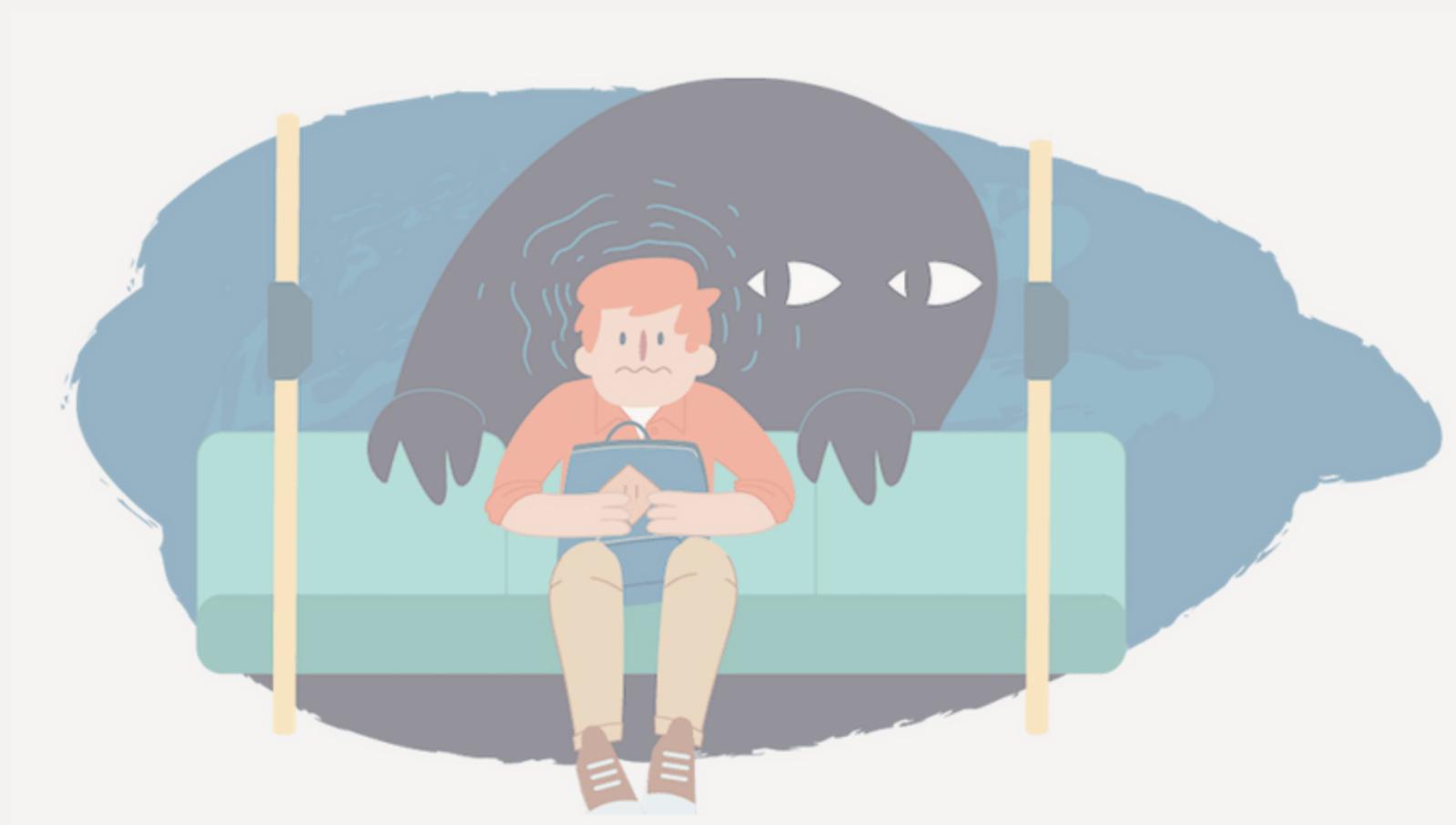
Cuidar de si e encontrar tempo para atividades que lhe dão prazer não é egoísmo. Só assim conseguirá estar na sua melhor versão para cuidar das crianças.



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.

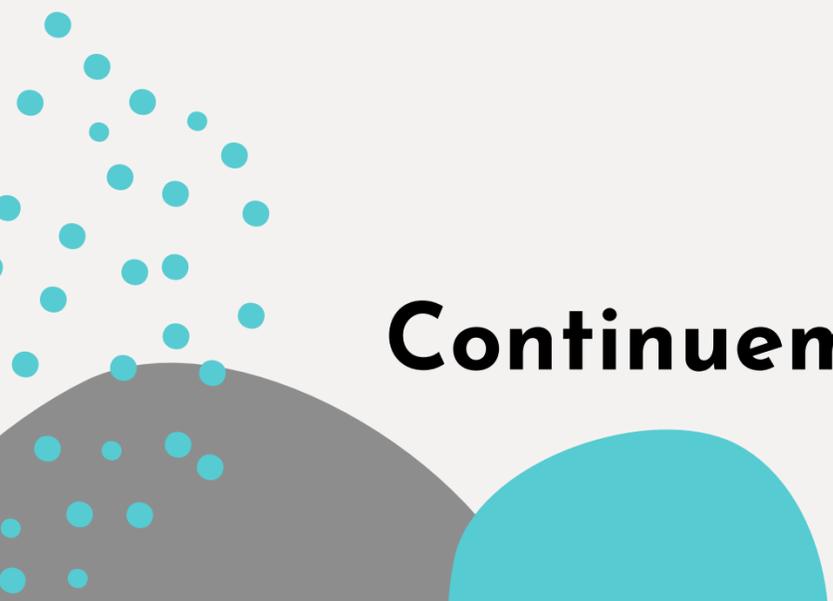
MAS TEMOS UMA BOA NOTÍCIA



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.

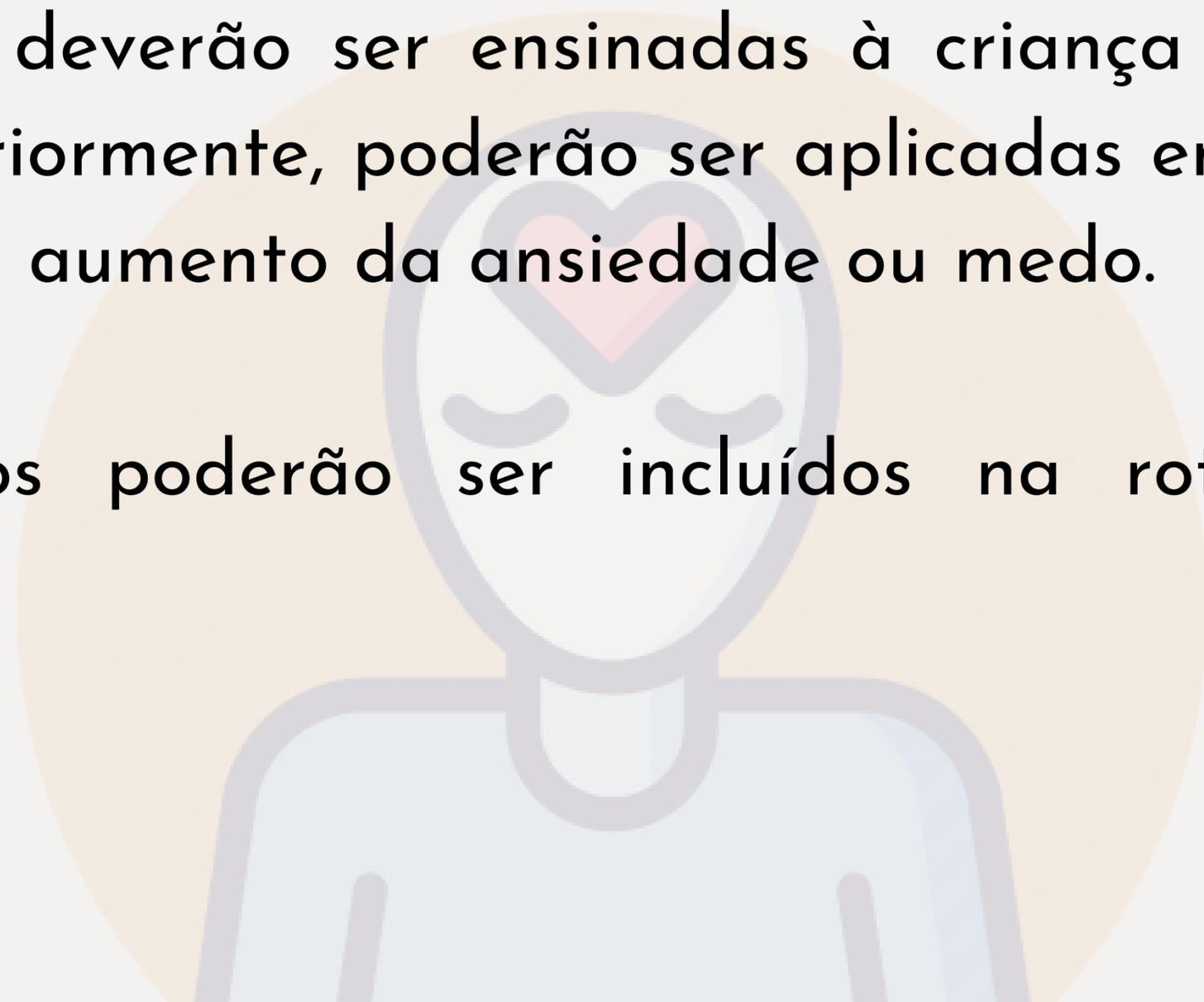
Continuem a ser um importante agente de Saúde Pública!



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.

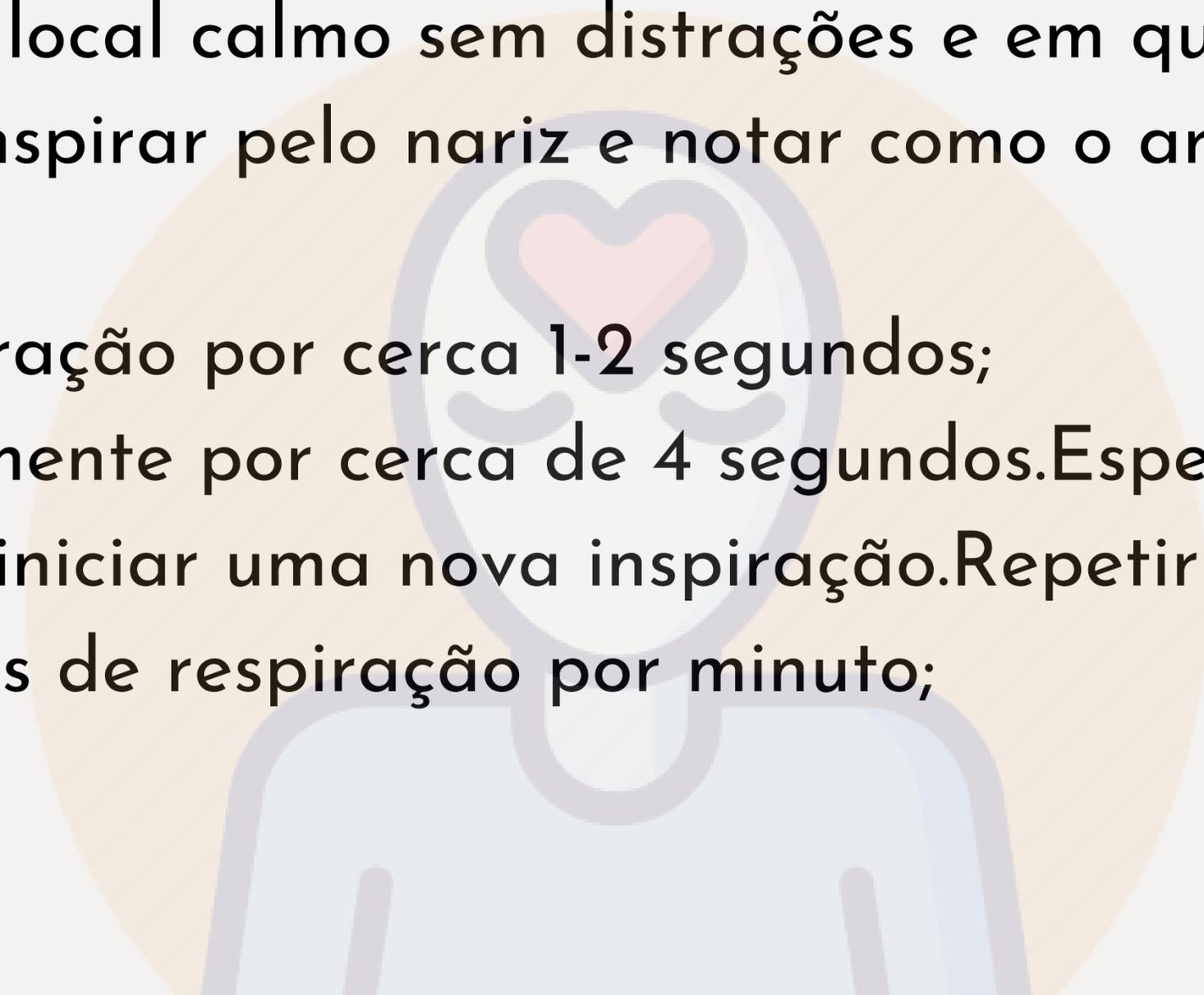
Estes exercícios poderão ser incluídos na rotina diária da criança.



EXERCÍCIOS PARA ACALMAR

TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

1. Encontrar um local calmo sem distrações e em que não ocorram interrupções. Inspirar pelo nariz e notar como o ar desce até à barriga;
2. Sustentar a respiração por cerca 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

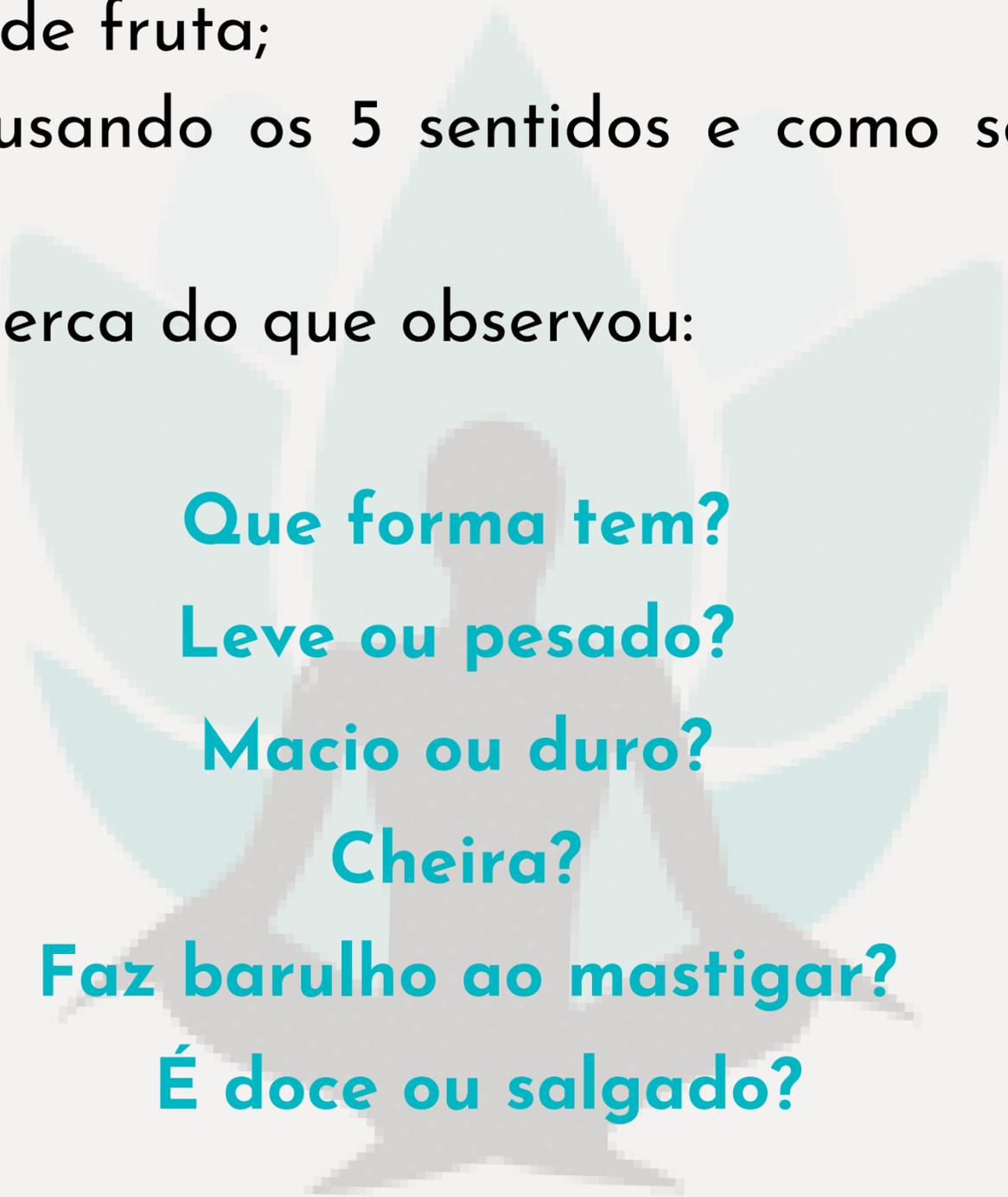
CHEIRE E CONTE

1. Entregue à criança algo aromático; Exemplo: gomo de laranja, vela, sabonete, limão ou erva aromática.
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 que passamos estes dias.

A tolerância e a amizade podem ser estimuladas, 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 reconhecermos e aceitarmos a individualidade de cada um. É natural que 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:

- Definição de 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

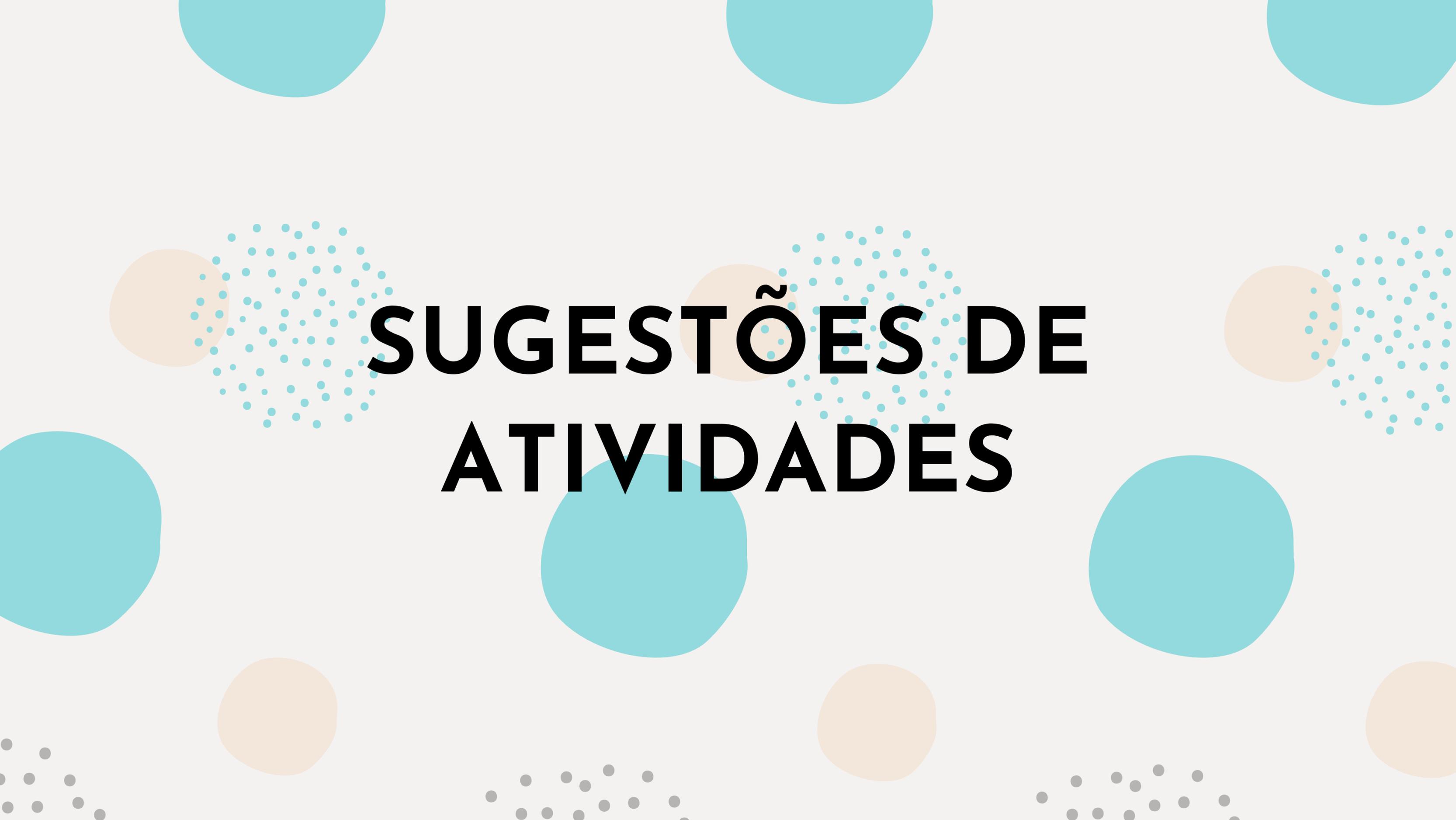
Tanto quanto possível, mantenha as rotinas e os horários habituais ou ajude a criar novas rotinas, incluindo momentos diversificados ao longo do dia.

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

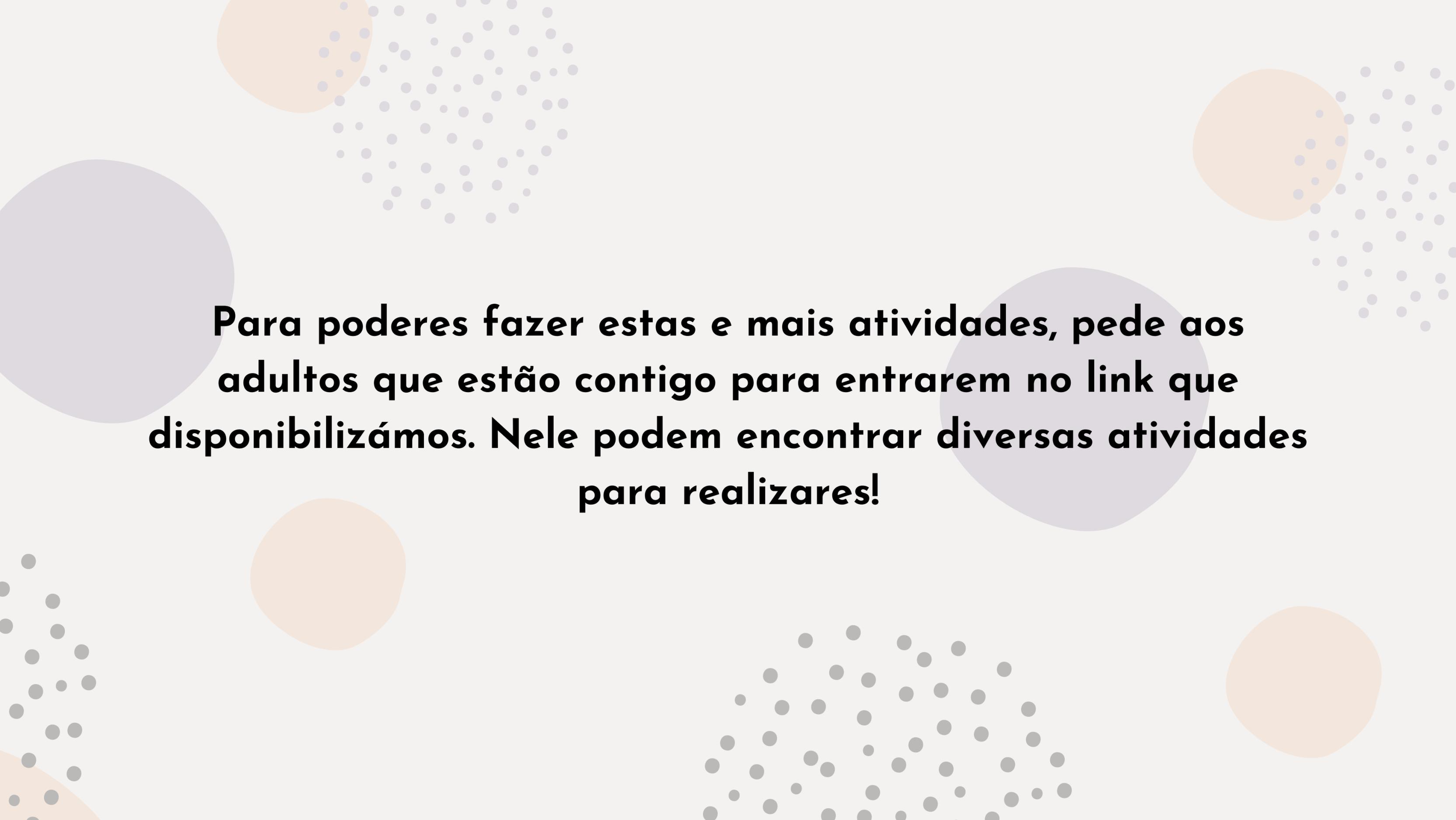
Esta rotina deve ser orientadora para o cuidador e a criança.

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!



**SUGESTÕES DE
ATIVIDADES**



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!

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.

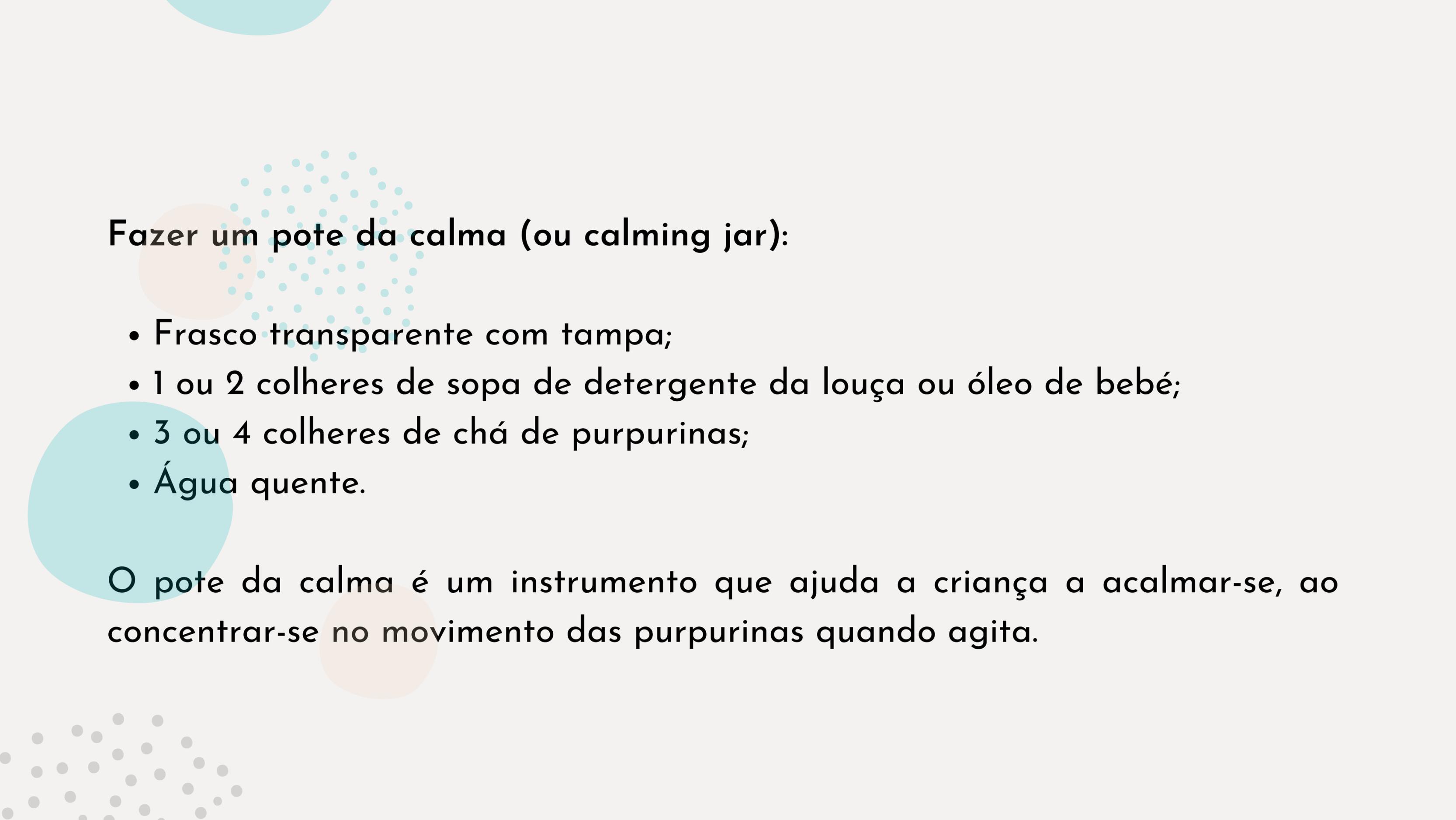
DrawyBook®: Concebida para crianças dos 5 aos 10 anos de idade, permite dar vida aos desenhos da criança e transformá-los numa história interativa. Deixe que criança dê asas à imaginação e à criatividade, enquanto vive uma história original, repleta de atividades divertidas e didáticas.

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.



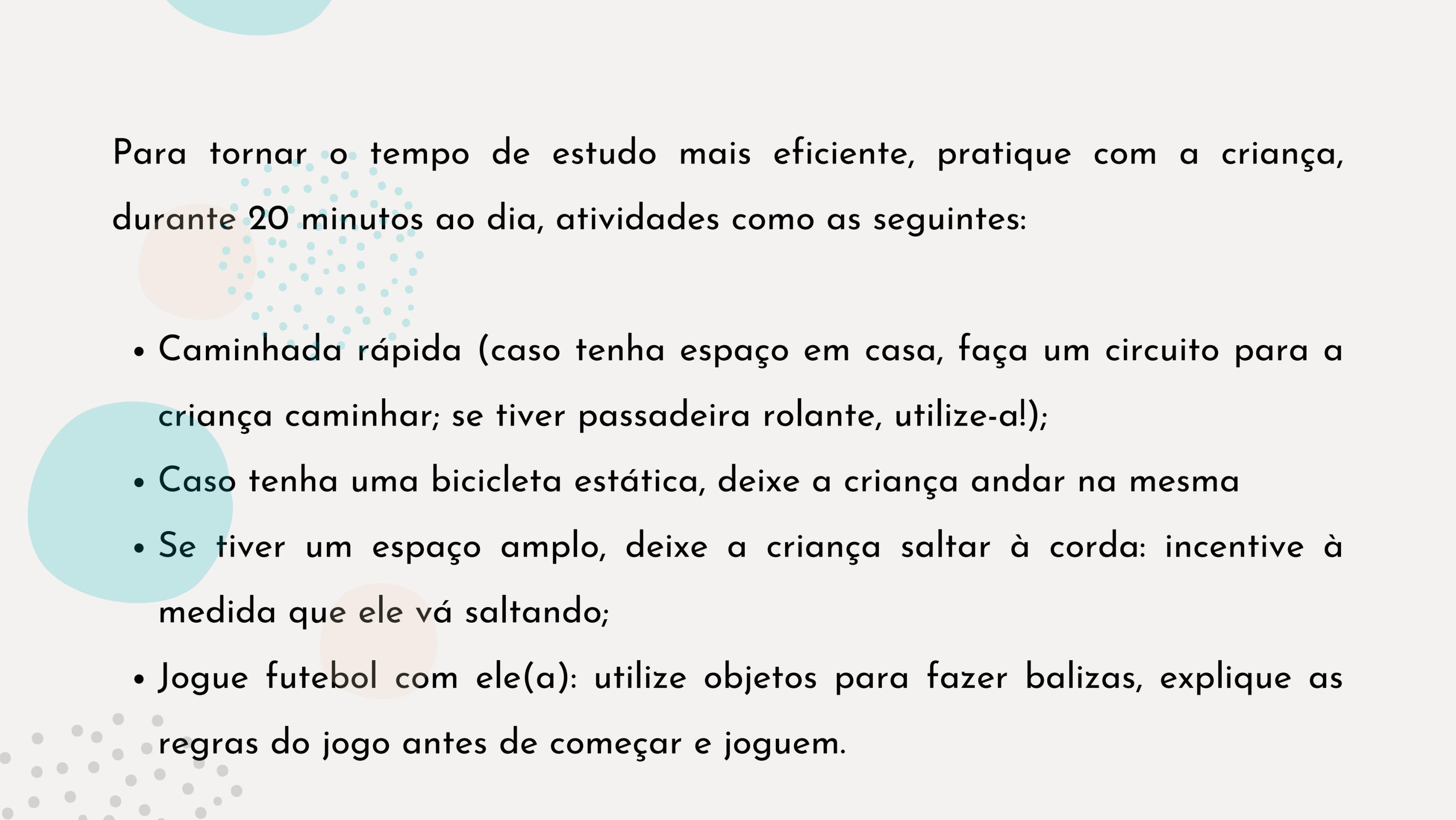
Fazer um pote da calma (ou calming jar):

- 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.

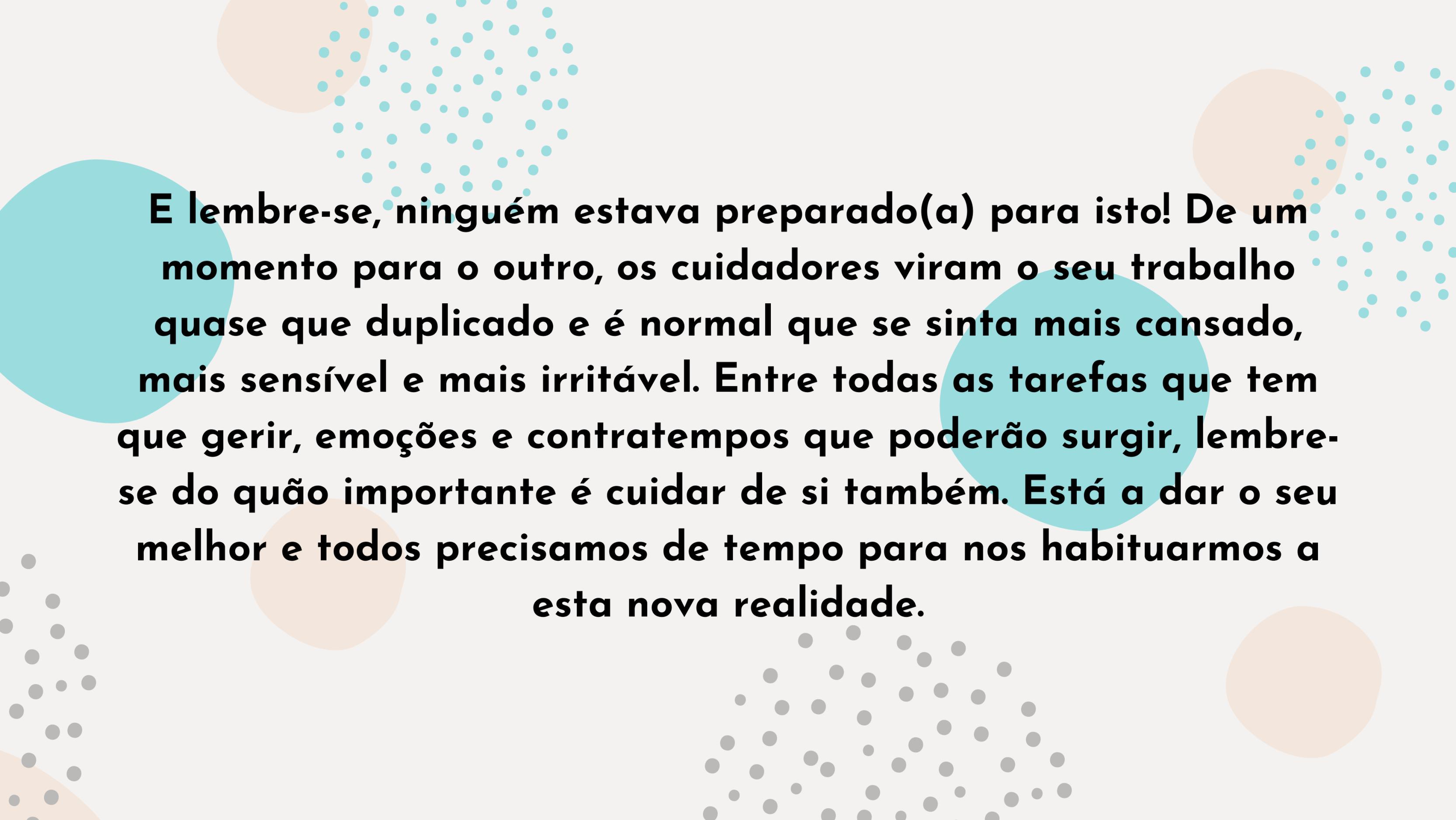


Para tornar o tempo de estudo mais eficiente, pratique com a criança, durante 20 minutos ao dia, atividades como as seguintes:

- Caminhada rápida (caso tenha espaço em casa, faça um circuito para a criança caminhar; se tiver passareira 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.



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 sinta 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)