

Saúde Mental na Quarentena



ESTRATÉGIAS PARA PAIS E FAMÍLIAS
COM FILHOS PEQUENOS

Produzido por Gustavo Barreto e Pedro Menzani -
Disciplina Psicopatologia Geral I

Recovery

Este material foi produzido a partir da perspectiva recovery, uma prática da saúde mental que visa compreender o sofrimento psíquico e pensar em como conviver com ele de uma forma melhor

São estratégias para serem utilizadas por mães e pais para enfrentar as dificuldades no contexto familiar em decorrência da pandemia e do distanciamento social.



Uso da Internet

Com o confinamento gerado pelo Covid-19, as pessoas vêm usando cada vez mais a internet. . .



. . . para passar o tempo, se distrair com seus filmes e séries favoritos, interagir com os amigos nas redes sociais e até para trabalhar em casa.

Muitas agências transnacionais de saúde, como a UNICEF, recomendam fortemente o uso da internet como forma de prevenção e proteção a saúde nesse período. . .



Uso excessivo da Internet

Deve-se atentar quanto aos efeitos do uso da internet para si próprio e para seus familiares, principalmente crianças!!

O uso excessivo da internet pode gerar dependência de conteúdos como redes sociais, consumo obsessivo do comércio eletrônico, cyber sexo, busca de informações específicas e jogos!!



#CenterforOnline
Addiction

Deve-se avaliar se os conteúdos que você e seus filhos vêm consumindo estão gerando ansiedade, crises de pânico ou sentimentos pessimistas!



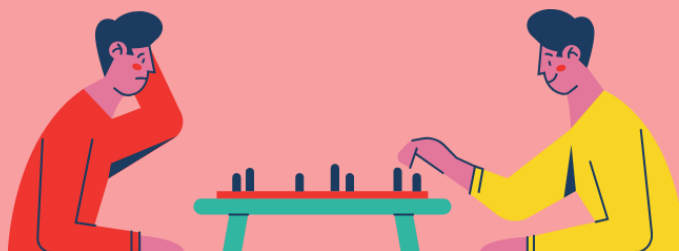
Ainda, é muito importante conciliar o uso da internet com outras atividades de estudo, lazer e exercícios físicos. Lembre de passar um tempo com as pessoas que estão passando a quarentena com você.





Mas é claro, não deixe de tirar um tempinho do seu dia para interagir com seus amigos ou familiares pelas redes sociais.

Encontre diferentes formas de interagir: faça uma vídeo chamada para jogarem conversa fora, jogarem algum jogo online como Gartic, Uno ou Stop, façam uma Netflix Party... Enfim, tem muitas opções!!



Rotina

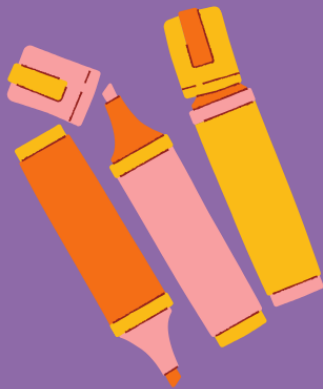


A organização e a estabilidade criam um espaço de proteção e evitam um ambiente caótico e desorganizado repleto de estressores.

É importante para o desenvolvimento de seus filhos que eles tenham uma rotina baseada em horários e regras, além de separar os diferentes espaços para lazer e para os estudos dentro da casa.. .



Reserve, também, um horário do dia para ajudar as crianças nas tarefas da escola. Elas devem ser realizadas em um ambiente organizado, sem distrações.



Recomenda-se que desliguem os equipamentos eletrônicos durante os estudos..



Brincar também faz parte!

A rotina deve ser flexível, respeitando a autonomia da criança!



Inclua pausas nos estudos e reserve horários para lazer e brincadeiras. Esteja com seus filhos também nos momentos prazerosos!

Tente incluir o movimento no seu cotidiano,
faz bem para a mente e para o corpo!

Se possível, realize atividades
ao ar livre, no quintal ou em
lugares sem aglomerações.

Use aplicativos de treino e
aulas online para manter a
motivação!

Quando estiver muito
tempo sentado, faça
pausas para alongamentos.



Informe-se!



Procure saber como estão acontecendo as atividades à distância da escola de seus filhos. Você pode entrar em contato com a direção ou professores para receber orientações, assim como fazer um grupo com pais e professores para facilitar a comunicação neste período

Para os alunos do ensino estadual, o Centro de Mídias de São Paulo (CMSP) oferece aulas e materiais através do portal ou dos aplicativos para celular (disponível na Play Store e Apple Store)



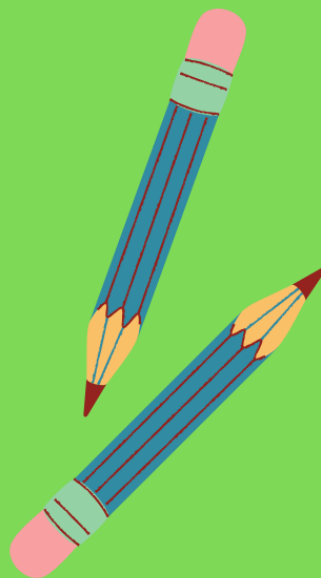
As aulas também podem ser acompanhadas pela TV Escola e TV Univesp. Confira a grade horária nas plataformas.

Conheça a Campanha Nacional Pelo direito à Educação

Acesse campanha.org.br e procure pelos guias Covid-19, direcionados a pais e comunidade escolar.

Encontre informações e orientações. Saiba como você pode atuar e contribuir na proteção do direito à educação!

@CNDE



Dialogue!

Não esqueça de manter conversas constantes com seus filhos e seus companheiros de quarentena. . .



. . . pois o diálogo fortalece os laços de confiança e permite que todos se ajudem nesse momento de dificuldade!!!



Você passa a entender os sentimentos do outro, seus incômodos e sua individualidade, reduzindo conflitos e melhorando a relação dentro de sua casa.

Com suas crianças, mantenham uma comunicação positiva, atendendo às suas dúvidas e ouvindo com atenção comentários e expressões de seus sentimentos.



Incentive diferentes formas de expressão por parte de seus filhos com atividades artísticas.



E explique aos seus filhos sobre as limitações e restrições que o atual contexto demanda é de grande importância...



... Mas evite o excesso de notícias e comentários negativos dentro de casa.



“

Por céus e mares eu andei,
Vi um poeta e vi um rei
Na esperança de saber
O que é o amor.

Ninguém sabia me dizer,
Eu já queria até morrer
Quando um velhinho
Com uma flor assim falou:

O amor é o carinho,
É o espinho que não se vê em cada flor.
É a vida quando
Chega sangrando aberta em pétalas de amor."

O Velho e a Flor – Vinícios de Moraes

Tudo isso vai passar!

Tome conta das pessoas que você
ama e não esqueça de si mesmo!

#FiqueEmCasa

