

# CONVERSANDO COM A COMUNIDADE ESCOLAR

DURANTE O ISOLAMENTO  
PELO COVID-19

**Cartilha desenvolvida pelo Núcleo de Psicologia  
Escolar e Educacional.**

Clique e explore as seções:

Apresentação



Práticas de  
autocuidado



Rotinas familiares  
diárias



Comportamentos  
Saudáveis



Cuidando da  
Saúde Mental



Exercitando o  
lazer e o brincar



Contação de  
histórias em família



**Cartilha desenvolvida pelo Núcleo de Psicologia Escolar e Educacional.**

**Produção:** Camila Frank da Silva, Giovanna de Bortoli, Indiara Batista, João Pedro Alano, Mateus Telles, Paola Rabel e Pedro Ardais

**Coordenação:** Berenice Moura da Roza e Renata Plácido Dipp

O Núcleo de Psicologia Escolar e Educacional integra o Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia da PUCRS, atuando na perspectiva de consultoria com a prerrogativa de intervir e instrumentalizar as escolas públicas e sociais para minorar os problemas existentes, estimulando um espaço coletivo de prevenção e promoção de saúde mental.

**Quer saber mais, entre em contato conosco:**

sapp@pucrs.br.

# Apresentação

**Nosso objetivo com essa Cartilha é trazer informações e recomendações para a comunidade escolar, sobre formas saudáveis, do ponto de vista da saúde física e emocional, de enfrentamento do isolamento social e dicas para lidar com o tempo presente e futuro.**

As formas de nos relacionarmos socialmente, de aprendermos e de ensinarmos, bem como todas as rotinas diárias que tínhamos anteriormente, precisam ser ajustadas para o contexto atual - que é o de isolamento social - para que possamos combater a disseminação do Coronavírus (COVID-19).

Sabe-se que os números de casos têm aumentado desde o início do isolamento em vários países (WHO, 2020). Quanto menos pessoas circularem nas ruas, ou nos transportes e espaços públicos, menor será a chance de contato com o Coronavírus e, consequentemente, de contágio. É importante lembrar que muitos serão portadores assintomáticos do Coronavírus (isto significa que apesar de carregar o vírus, não terá sintomas, não sentirá nada, ou terá sintomas leves, quase imperceptíveis), mas será capaz de contagiar outras pessoas, que poderão desenvolver a doença, COVID-19, inclusive, de forma grave.

Queremos, com essa cartilha, auxiliá-los com estratégias ampliadas de rotinas que ofereçam a prevenção e promoção da saúde - tanto mental, quanto física.

*Tudo está tão diferente! Mas vai passar.  
Estamos em um tempo de cuidado.  
Consigo e com o coletivo.*

**Boa Leitura!**



## Práticas de autocuidado

O autocuidado ou cuidado de si, é um conhecimento que nos possibilita cuidar de nós e também do outro. Se temos o conhecimento sobre o que aceitamos e o que rejeitamos, do que é bom e do que é ruim para nós, conseguiremos aprender a cuidar do outro e a nos relacionarmos socialmente, de forma saudável.



## 3. Ao retornar

- Tire os sapatos antes de entrar em casa: Os calçados podem servir de meios de transporte para o vírus.
- Lave as mãos com sabão: Sempre que chegar em casa, lavar as mãos com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos.
- Troque de roupas: elas podem estar infectadas com vírus e bactérias da rua, Se possível, tome banho.

## 1. Fique em casa

- O mais importante neste momento é evitar o contato entre as pessoas: assim, evite sair de casa para não correr riscos de se infectar nas ruas.
- Procure manter as janelas abertas: a circulação de ar nos ambientes de casa é importante para evitar que a doença se espalhe.

## 2. Se tiver que sair

- Evite locais onde fiquem muitas pessoas juntas. Evite aglomerações.
- Ao espirrar ou tossir, cubra o nariz e boca com lenço descartável ou com o braço. Nunca com as mãos! O contato das mãos com olhos, nariz ou boca permite que o vírus entre no corpo.
- Mantenha uma distância segura das pessoas: a transmissão do vírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal.



## 4. Lembre-se

- De evitar contato corporal com outras pessoas: pode parecer difícil evitar um beijo ou abraço, mas neste momento em que o contato pode ser perigoso, a distância é necessária.



## Rotinas familiares diárias

O diálogo no ambiente familiar é uma rotina de extrema importância para todos, pois facilita o dia a dia, orienta e informa além de favorecer a harmonia entre todos. Já se sabe que o Coronavírus não se desloca sozinho, ele precisa de pessoas para se espalhar. Além disso, o cenário atual é marcado por inúmeras informações, desde as confiáveis, dos Órgãos Mundiais de Saúde, até às “fake news” e as notícias, nem sempre confiáveis, de redes sociais. Os excessos de notícias diárias também podem causar ansiedade. Uma alternativa para este momento que naturalmente é de tensão, é de que as famílias busquem, além

das fontes de informação que julguem confiáveis, contato com as escolas de suas comunidades (professores, coordenadores, funcionários) e solicitem orientações oficiais sobre como agir em determinada situação diante dessa pandemia. Dessa forma, é possível que as famílias possam evitar informações equivocadas e se tranquilizarem, compreendendo que todas as medidas propostas pelas autoridades no âmbito da saúde e da educação existem para a segurança de toda a sociedade. Aqui, trazemos alguns cuidados para que as famílias possam manter os seus ambientes saudáveis.



Evitar tocar o Rosto; ensine seus filhos a fazerem o mesmo.



Evitar viajar, se deslocar para áreas altamente infectadas.



Limpar e desinfetar a casa como de costume, usando sprays e panos de limpeza domésticos regulares.



Ensinar as crianças a tossir e espirrar em um lenço de papel (certificar de jogá-lo fora após cada uso!) Ou ensinar a tossir e espirrar no braço ou cotovelo, não nas mãos.



Mantiver as crianças afastadas de outras pessoas doentes ou mantê-los em casa se estiverem doentes.



Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos. Se não houver água e sabão, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.



Seção Anterior



Página Anterior



Menu



Próxima página



Próxima seção



## Comportamentos Saudáveis

Em um período de pandemia, marcado por tantas mudanças de hábitos, é importante que possa haver também uma desaceleração e uma reorganização, na medida do que é possível, nas rotinas de cada família, de modo a favorecer um ambiente mais agradável. Organização para dividir os espaços físicos dentro de casa, respeitando os afazeres de cada um, para realizar as tarefas diárias, para cuidar da alimentação, para realizar alguma atividade que proporcione prazer e para movimentar-se. Aqui, trazemos algumas sugestões de ações que favorecem esses comportamentos.



Consumir alimentos saudáveis: se possível procure comer mais alimentos naturais, como frutas e verduras, evitando os processados que vêm em embalagens.



Ter contato com a luz do sol: procure pegar 20 minutos de sol por dia. O sol dá ao corpo vitamina D, que além de regular o sistema imune, faz reduzir o risco de infecção respiratória por origem de vírus.



Permanecer hidratado(a): se manter bem hidratado é importante para fortalecer o sistema imunológico.



Fazer exercícios físicos: mesmo dentro de casa o objetivo é manter o corpo em movimento.

- Alongamentos
- Pular corda
- Dançar suas músicas favoritas



## Cuidando de sua saúde mental

Frente à situação social que vivemos, de pandemia do COVID-19, a preservação da vida é sempre o objetivo maior de todos. Assim, a atenção à saúde mental é um dos postos-chave para enfrentarmos esta situação e suas consequências. As dúvidas quanto ao tempo do isolamento, a redução da economia e dos ganhos financeiros, são exemplos de fatores que influenciam no bem-estar emocional de todos. Uma das estratégias de enfrentamento do isolamento é a comunicação, que pode seguir acontecendo, com seus familiares ou com quem more perto de você. Alternativas para manter o convívio com as pessoas é um contato por telefone ou pelas redes sociais na internet, ou ainda, uma conversa com o seu vizinho, pela janela da sua casa. Estar em contato com as pessoas que você gosta, falar sobre os acontecimentos de forma clara e objetiva, contribui para diminuir a insegurança e a ansiedade, que é

comum a todos. O simples fato de escutar e ser escutado, em suas dificuldades, limites, estresses ou tristezas, é capaz de gerar uma sensação de maior tranquilidade e acolhimento.

Mas lembre-se, se achares que está difícil de conversar com as pessoas de sua relação (independentemente do motivo), os profissionais da Saúde Mental podem lhe acolher e lhe encaminhar para o melhor acompanhamento profissional, de acordo com a sua necessidade. Não deixe de procurar o posto de saúde da sua região de moradia. Falar sobre questões que estão lhe causando tristeza ou sofrimento é uma forma saudável de conduzir suas emoções e receber o devido cuidado.

O cuidado com a sua saúde mental faz parte do cuidado com a sua saúde integral!

Abaixo algumas dicas sobre como cuidar de sua saúde mental.



A Meditação ajuda a reduzir o fluxo de pensamentos na nossa mente, para trazer-nos silêncio e a sensação de paz interior, para lidarmos com as consequências do estresse no nível corporal.



Mindfulness é uma prática que tem ajudado muitas pessoas que a praticam, a pensar com clareza, a otimizar o aprendizado, a manter o equilíbrio emocional e a reduzir o estresse.



# PASSO A PASSO PARA MEDITAR

1

## Encontrar um local calmo

- É recomendado separar um espaço onde possa se sentar com um pouco de tranquilidade.
- O importante é que possa estar, se possível, em um ambiente tranquilo e com poucas distrações para facilitar a concentração.

2

## Adotar uma postura confortável

- Você pode ficar sentado em qualquer posição, no chão ou em uma cadeira, desde que esteja confortável, com a coluna reta, ombros relaxados e pescoço alinhado.
- As mãos devem repousar no colo, ficando uma em cada joelho, com as palmas para baixo.
- Em seguida, deve-se manter os olhos fechados e permitir que os músculos relaxem.

3

## Controlar a respiração

- Preste atenção à sua respiração e utilize os pulmões completamente.
- Inspire pelo nariz contando até 4, puxando o ar utilizando a barriga
- Em seguida deixe o ar dos pulmões sair, expirando até 4, de maneira lenta e prazerosa.

4

## Focar a atenção.

- É necessário encontrar um foco para manter a atenção.
- Para isso use a própria respiração ou algum pensamento positivo.
- O importante é que a mente esteja calma e sem outros pensamentos.

5



## O QUE FAZER QUANDO ESTOU ANSIOSO?

### RESPIRE!

Preste atenção agora na sua respiração. Como ela está? Rápida ou lenta? A inspiração e a expiração estão no mesmo ritmo? Qual é a temperatura do ar que entra e do ar que sai? Observe o que a respiração pode falar sobre você e seu estado físico, mental e emocional.

### MASSAGEIE!

Massageie as orelhas lentamente e com movimentos circulares com o polegar e o indicador, passando por todos os pontos, por dentro e por fora. Depois coloque as palmas das mãos abertas sobre as orelhas, tapando-as, e efetue movimentos suaves e circulares. Você vai se sentir mais calmo.

### RESPIRE LENTA E PROFUNDAMENTE!

Expire pela boca, soprando o ar para fora com vigor, por dez vezes. Imagine que, quando o ar entra em seus pulmões, ele traz energia e vigor, e, quando sai, limpa as impurezas do seu organismo e da sua mente, liberando tudo que não lhe serve mais. Pratique por cinco minutos e sinta seu corpo participar.



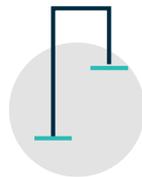
## Exercitando o lazer e o brincar de cada um

Brincar é sempre muito divertido! Em qualquer idade!

Brincar ajuda no sistema imunológico, na coordenação motora e também na criatividade! E ainda, alivia o estresse e melhora as relações sociais!

E você sabia que algumas brincadeiras só precisam de papel, caneta e imaginação? Vejam algumas ideias para que vocês se divirtam!

Vamos brincar?



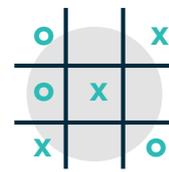
### Forca

A forca já é um jogo conhecido, mas que sempre diverte a todos! Em uma folha, você escolherá uma palavra e desenhará linhas horizontais que representarão cada letra da palavra. Os jogadores devem adivinhar as letras da palavra, e a cada letra errada, uma parte do corpo aparece na forca. Primeiro, a cabeça; depois, o corpinho, pernas e braços, e, se você for gentil, fará peças de roupas. Se não, os jogadores perdem a vez.

### Quem sou eu?

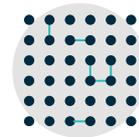
No começo de cada rodada, os participantes devem escrever o nome de algum PERSONAGEM ou CELEBRIDADE em um papel e entregar para outro jogador. O papel recebido deve ser segurado na altura da testa para que todos possam enxergar. O objetivo do jogo é tentar adivinhar qual personalidade recebeu fazendo perguntas que possam ser respondidas com SIM e NÃO. (Escola Educação, 2019)

Exemplos: Sou um animal? Meu personagem é alto?



### Jogo da velha

O jogo da velha só precisa de um papel, caneta e duas pessoas. O símbolo do jogo da velha (#) é feito no papel. Cada jogador escolhe um símbolo, seja bolinha ou x, e cada um deverá preencher seu símbolo em um dos quadrados. O primeiro que completar uma coluna, linha ou diagonal, vence!



### Jogo dos pontinhos

Em uma folha de papel, faça pontinhos alinhados em colunas e linhas. O objetivo do jogo é formar a maior quantidade de quadradinhos que puder. Cada jogador em sua rodada fará uma linha entre dois pontinhos, seja na vertical ou horizontal, nunca na diagonal. Quando formar um quadrado, coloque sua inicial. Mas lembre-se de não deixar o seu adversário formar o quadradinho!



### Stop!

Cada jogador precisa de um papel e uma caneta, e todos irão escrever colunas separadas por tópicos, como nome, cidade, animal, cor, filme, etc.

A cada rodada, uma letra será escolhida e todos os jogadores devem escrever o mais rápido possível coisas que comecem com a letra sorteada. Quem terminar primeiro, vence!



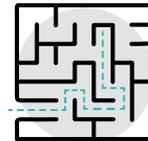
É no brincar, e somente no brincar que o indivíduo, criança ou o adulto, pode ser criativo e usar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu”.

**Winnicott (1971)**



### Continue o desenho

Sentados juntos, os jogadores devem pro-duzir, ao final da rodada, um desenho coleti-vo. Para isso, o primeiro participante faz uma parte do desenho na folha, e a passa para o lado. A pessoa seguinte deve fazer mais uma parte, e assim continuamente até terminar o desenho.



### Labirinto

A brincadeira fica ainda mais divertida quando nós mesmos a criamos. Desenhe, numa folha de papel, um caminho que tenha um (ou mais) início(s) e que tenha um fim (pode ser o centro da folha, por exemplo). Ao longo desse caminho, crie outras saídas, bifurcações e diferentes caminhos para quem vai percorrer o labirinto.



### Mimica

Esse jogo pode ser realizado tanto indi-vidualmente, como em grupos na forma de competição. O objetivo é fazer com que os outros jogadores, ou seus companheiros de time, adivinhem o que você está imitando. As imitações podem ser livres ou com cronometragem e temática combinada previamente: animais, perso-nagens, cantores, etc.



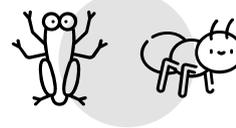
### Era uma Vez

Para estimularmos a criatividade e a ima-ginação das crianças, comece uma histó-ria e peça para as crianças irem comple-mentando. Cada um fala durante 5 minu-tos. Vocês também podem inventar fan-tasias e acessórios para tornar esse mo-mento ainda mais divertido, lúdico e com personagens.



## Contação de histórias em família

Assim como o brincar tem uma importante contribuição no nosso desenvolvimento emocional, as histórias são a maneira mais significativa que a humanidade encontrou para expressar as experiências que nas narrativas realistas não acontecem. As histórias conectam as pessoas, despertam a imaginação, as emoções, o interesse e as expectativas de quem a está escutando. Possibilitam também desenvolver valores sociais e morais, e despertam a empatia com/para os personagens de cada história. Sugerimos nesta cartilha, uma leitura em conjunto: todos os membros da família podem se sentar em um espaço conjunto para cada um ler uma parte do livro! Essa prática, além de divertida, favorece a harmonia entre a família, ajuda a desenvolver raciocínio, a criatividade e a habilidade com as palavras! Vamos contar?



### O gafanhoto e a formiga

Era uma vez uma formiga que trabalhava com as outras formigas. De repente passou um gafanhoto cantando e tocando seu violão e disse:

-Formiguinha, porque você trabalha tanto?

A formiguinha respondeu:

-Estou trabalhando para quando o inverno chegar, ter comida em casa.

O gafanhoto disse:

-Mas o sol está brilhando e nem está perto de chegar o inverno, vamos brincar.

Durante todo o verão as formigas trabalhavam e o gafanhoto cantava, tocava e brincava.

Quando o inverno chegou as formigas tinham bastante comida no formigueiro e o gafanhoto estava do lado de fora morrendo de frio e fome.

O gafanhoto bateu na porta da formiga e disse:

-Abra a porta por favor.

A formiga perguntou:

-Você é aquele gafanhoto que passou o verão todo tocando, cantando e brincando?

O gafanhoto respondeu:

-Sou sim.

Então a formiga disse:

-Já que você aprendeu a lição, pode entrar e no próximo verão irá trabalhar.

### Mais histórias online



#### Contação de Histórias com Rosane Castro

<https://www.youtube.com/channel/UCT8zXvNt95sfAcOkwVmzq8w>

#### Contação de Histórias com Léia Cassol

<https://www.youtube.com/user/LeiaCassol>

#### Contação de Histórias com Carol Levy

<https://www.youtube.com/channel/UC46AogCeWxImxaLHDY0qB8A>

#### Contação de História com Fafá conta Histórias

[https://www.youtube.com/channel/UC9fxSdFjcz5QWDEhYck\\_k1w](https://www.youtube.com/channel/UC9fxSdFjcz5QWDEhYck_k1w)



# Referências

- American Academy of Pediatrics (2020). 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). Disponível em: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>
- Ascom TJBA (2020). Dia mundial da água: TJBA ressalta a importância do recurso no combate ao COVID-19 e enfatiza a necessidade do uso consciente. Disponível em: <http://www5.tjba.jus.br/portal/dia-mundial-da-agua-tjba-ressalta-a-importancia-do-recurso-no-combate-ao-covid-19-e-enfatiza-a-necessidade-do-uso-consciente/>
- BBC News (2020). Coronavírus: especialista recomenda evitar 'abraços e beijos' Recuperado de <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2020/02/13/coronavirus-especialista-recomenda-evitar-abracos-e-beijos.ghtml>
- Calazans, P. Mindfulness - 100 Cartas Com Exercícios Para A Atenção Plena e Redução do Stresse. 1. ed. Brasil: Matrix, 7 de junho de 2017.
- Carta Campinas (2020). Médicos observam a importância de tomar sol para enfrentar a pandemia de coronavírus. Disponível em: <https://www.seaaccampinas.org.br/medicos-observam-a-importancia-de-tomar-sol-para-enfrentar-a-pandemia-de-coronavirus/>
- Detlinger, Jennifer. Crianças em casa: 22 brincadeiras e atividades para fazer com os filhos durante a quarentena. Recuperado de <https://paisefilhos.uol.com.br/familia/criancas-em-casa-22-brincadeiras-e-atividades-para-fazer-com-os-filhos-durante-a-quarentena/>
- Escola Educação (2019). 13 Brincadeiras com Papel. Recuperado de <https://escolaeducacao.com.br/brincadeiras-com-papel/>
- Fábulas de Esopo (2009). Recuperado de <https://www.recantodasletras.com.br/infantil/1926579>
- Faria, C. (2020). 5 passos para meditar sozinho corretamente. Recuperado de <https://www.tuasau-de.com/como-meditar/>
- Guia da semana (2020). 8 jogos que só precisam de papel e caneta. Recuperado de <https://www.guiadasemana.com.br/estilo-de-vida/galeria/jogos-de-papel-e-caneta>
- Grupo MB (2020). Ventilação natural evita propagação de vírus e doenças respiratórias. Recuperado de <https://grupomb.ind.br/mbobras/ventilacao-natural/doencas-respiratorias/>
- Manarini, T. (2020). Precisou sair? O que fazer ao chegar em casa para evitar o coronavírus. Recuperado de <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-fazer-em-casa-para-evitar-coronavirus/>
- Portal do Governo (2020). Coronavírus: Entenda a importância de evitar aglomerações. Recuperado de <https://www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/coronavirus-entenda-a-importancia-de-evitar-aglomeracoes/>
- Redação Engeplus (2020). Exercícios físicos no período de quarentena: como e o que fazer? Disponível em: <http://www.engeplus.com.br/noticia/geral/2020/exercicios-fisicos-no-periodo-de-quarentena-como-e-o-que-fazer>
- Redação Folha Vitória (2020). Alimentação saudável pode diminuir impacto do Coronavírus no organismo; Disponível em: <https://www.folhavitória.com.br/saude/noticia/03/2020/alimentacao-saudavel-pode-diminuir-impacto-do-coronavirus-no-organismo-confira-as-dicas>
- Secretaria da saúde (2020). Dicas de prevenção. recuperado de <https://saude.rs.gov.br/coronavirus-prevencao>
- Silva, A. G. Et al. Saúde Mental: por que devemos nos ater a ela em tempos de pandemia. Revista Brasileira de Psiquiatria - ABP. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.abp.org.br/post/artigo-bjp-saude-mental-por-que-devemos-nos-ater-a-ela-em-tempos-de-pandemia>
- Winnicott, D. W. (1971/1975). O brincar e a realidade. Trad. José Octavio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago. PP. 80
- World Health Organization (WHO). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 18 de março de 2020. Disponível em <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations.pdf>



Seção Anterior



Página Anterior



Menu



Próxima página



Próxima seção