



# DICAS DE CUIDADO PARA FAMÍLIAS COM CRIANÇAS DURANTE A QUARENTENA

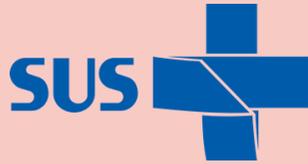
Material elaborado pelas psicólogas residentes  
da Unidade de Saúde Jardim Itu:

Janaína Oliveira Steiger (CRP 07/32556)

Letícia Dalla Costa (CRP 07/24047)

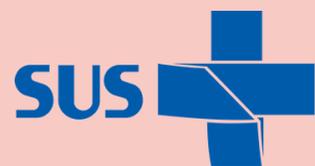
Luiza de Oliveira Nascimento (CRP 07/30089)

Abril, 2020

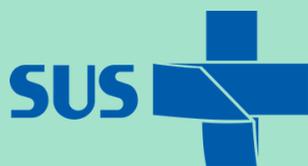


# FAMÍLIAS - NO PLURAL

Cada família tem suas singularidades. Não existe um modelo único, embora alguns sejam mais comuns. As definições de família mudam ao longo do tempo, mas partimos da noção de que é formada por vínculos de afeto (mesmo que às vezes seja difícil lidar com eles!) entre pessoas que tem um compromisso com o cuidado regular do outro.



Desenho da @desenhaceu



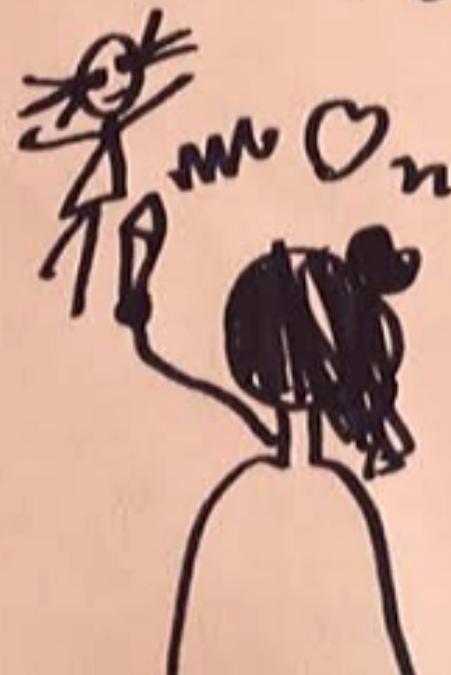
# PERFEIÇÃO EXISTE?

Este material não pretende auxiliar vocês a tornarem suas famílias ideais para a quarentena, mas ajudar a tornarem a quarentena mais adequada às possibilidades de suas famílias. Lembrem-se: um momento difícil não é um bom parâmetro para cobranças rígidas em relação ao funcionamento de algo que não depende só de vocês! As necessidades das crianças não obrigatoriamente se adaptarão com facilidade às medidas de saúde - nem as suas. Tentem acolher suas falhas e faltas, elas também fazem parte de um convívio familiar saudável e, inclusive, da educação e constituição das crianças!

MÎNI QUE  
RIA DEZENHA  
MAS NAOTINHA  
PAPEL



NHITÃO  
ELA DEZENHOU  
NA PAREDE

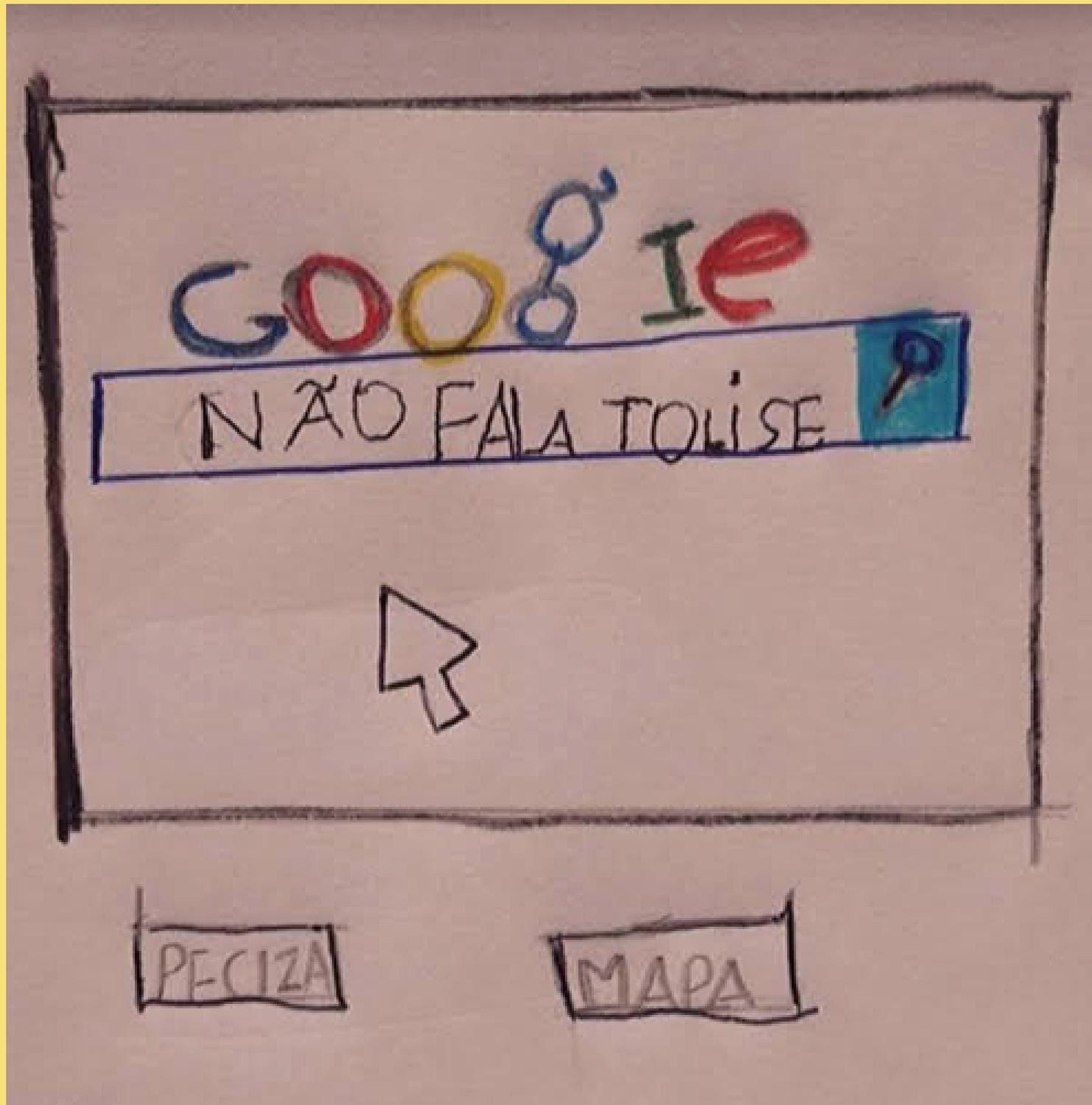




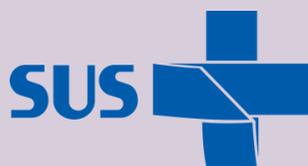
# EVITEM COMPARAÇÕES

"A grama da família vizinha é sempre mais verde,  
as pessoas mais tranquilas e unidas".

Será? As famílias são formadas por relações profundas e complexas, com suas potências e fragilidades. Quando observamos de fora, temos tendência a superestimar a vida (ou até a criança) do outro (e as redes sociais, por vezes boas aliadas, também podem agravar esse processo de comparação). Não há pessoa, relação de amizade, de trabalho e de família livres de angústias e dificuldades. Lembrem-se: ideais de família e infância são possibilidades, tudo bem se vocês não couberem "naquela".



Desenho da @desenhaceu



# FLEXIBILIZEM

Precisamos reconhecer: estamos vivendo um momento único e, por vezes, assustador. Isso impossibilita manter nossas rotinas rígidas, como se nada estivesse acontecendo (principalmente porque antes, provavelmente, vocês não conviviam em tempo integral). Porém, atentem-se também: isso vai passar, e a partir disso, vocês saberão eleger quais regras não se deve abrir mão nunca para uma convivência possível. Buscar manter certa constância, agora, pode gerar uma importante sensação de segurança para a criança, além de facilitar um retorno mais tranquilo depois.



Desenho da @desenhaceu

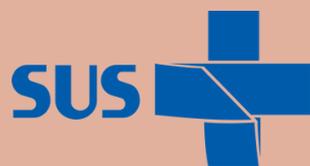


# QUANTO MAIS ESTÍMULO MELHOR?

Queremos ser bons/boas cuidadores(as) possibilitando que nossas crianças tenham boas memórias de suas infâncias e aproveitem ao máximo o mundo da brincadeira. Mas só nos aproximamos disso ofertando inúmeras diversões e/ou atividades educativas? Uma situação angustiante, como a que estamos vivendo, pode reduzir nossa disponibilidade criativa. Que outras coisas deixaram memórias em nossas infâncias? Lidar com momentos de tédio, ócio e frustração também nos ensinaram algo - e muito podem ensinar às crianças de suas famílias, também!



Desenho da @desenhaceu



# APOSTEM EM ATIVIDADES SIMPLES

Em meio a tantas listas de atividades complexas para propor às crianças, que tal investirem naquelas mais simples, como rever fotos antigas, cozinhar, ensinar brincadeiras de suas infâncias ou fazer dos cuidados com higiene pessoal e da casa uma diversão colaborativa? Este é um momento de aprendizado sobre a convivência para todos(as) nós, por que não brincar com isso?



**"Cápsula do tempo" para se divertir e registrar memórias da quarentena (clique [aqui](#) para acessar)**



Desenho da @desenhaceu



# VIVENCIEM AS INCERTEZAS

Esse momento pode mexer de diferentes formas com adultos(as) e crianças. É importante que todos(as) possam falar sobre a situação atual: informar o que está acontecendo\*, mas também se permitir, enquanto cuidadores(as), não ter todas as previsões. Afinal, ninguém as tem! Assim, o cuidado pode ser abrir espaço aos questionamentos e sentimentos das crianças e ajudá-las a construir suas próprias versões.



\*Este material pode auxiliar a contar para as crianças:

**Carta para conversar com meninas e meninos sobre COVID-19 (clique [aqui](#) para acessar)**



Desenho da @desenhaceu



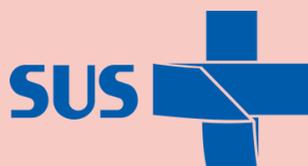
# ABRAM ESPAÇO À EXPRESSÃO

Para que as crianças possam construir suas próprias narrativas sobre o que está acontecendo, vocês precisarão apostar que sim, elas são capazes de entender muitas coisas!

Assim, é importante dar espaço para que a criança expresse suas questões (e isso vale para o(a) cuidador(a) também!).

A palavra falada ou escrita, o desenho, os gestos, seja qual for a forma de expressão, quando possibilitadas, diminuem a intensidade das angústias e melhoram a comunicação.



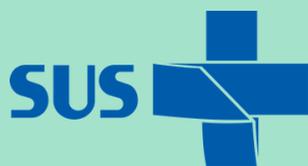


# PEÇAM AJUDA A SUA REDE DE APOIO

Vivemos um período de isolamento social, mas não precisa ser isolamento afetivo também! Identifiquem e acionem sua rede de apoio - sejam familiares, profissionais de saúde de referência, vizinhos(as), amigos(as). A ajuda pode vir de diferentes formas: uma escuta, um conselho no telefone, um sorriso na videochamada, uma foto compartilhada, uma mensagem de carinho, uma receita, um pedaço de bolo... Sem contato físico, mas com muito afeto!

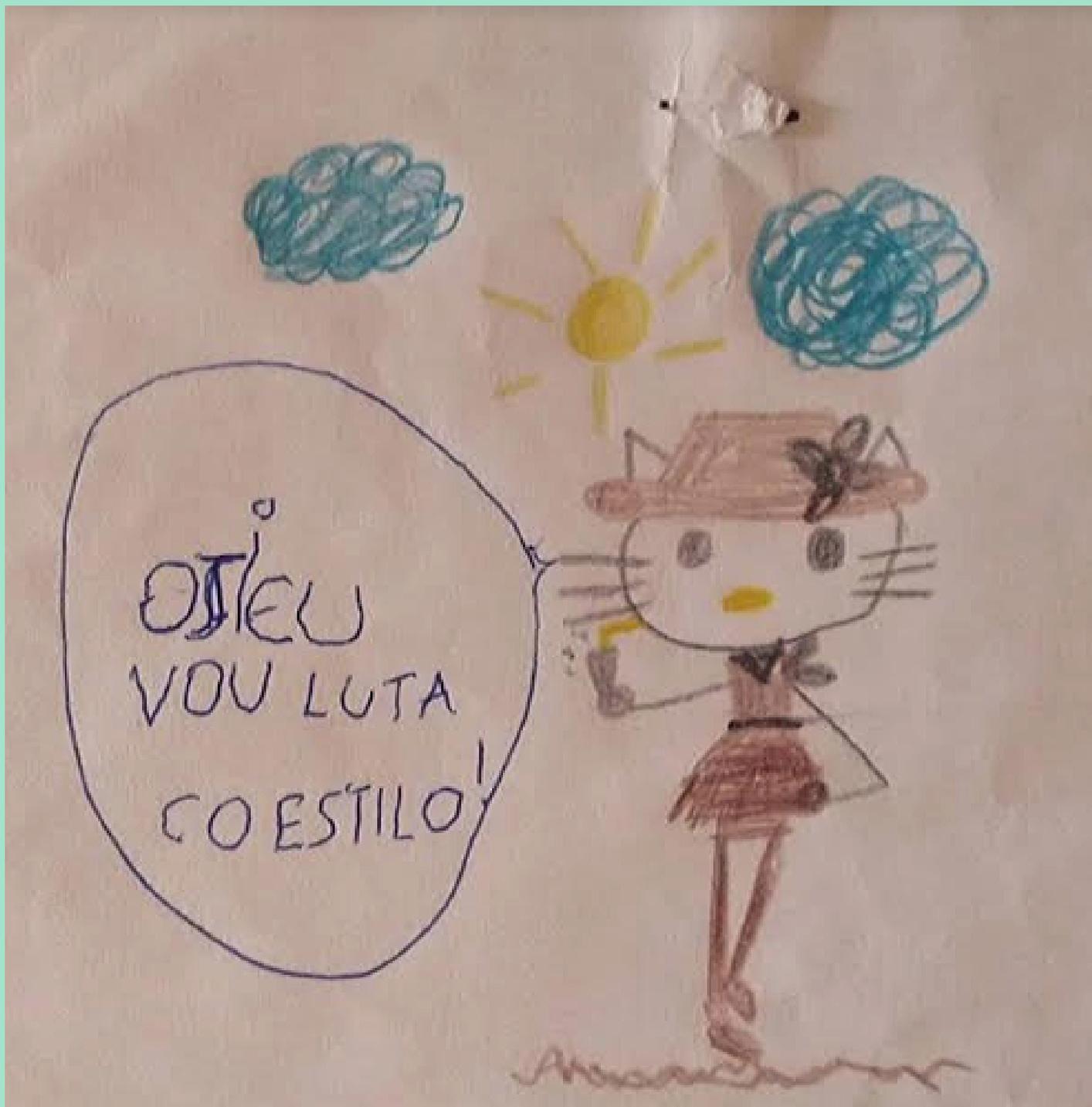


Desenho da @desenhaceu



# ACREDITEM EM VOCÊS!

E descartem cartilhas e manuais quando necessário! Pode parecer contraditório, mas é necessário prestar atenção ao efeito de cada informação em vocês. E quando estiver fazendo mais mal do que bem, descartem-na! Tentem consultar a si mesmos(as), acolher sua angústia, agir de acordo com as suas possibilidades. A quarentena de cada família terá seu tom, de acordo com variáveis econômicas e de saúde (mental, inclusive).



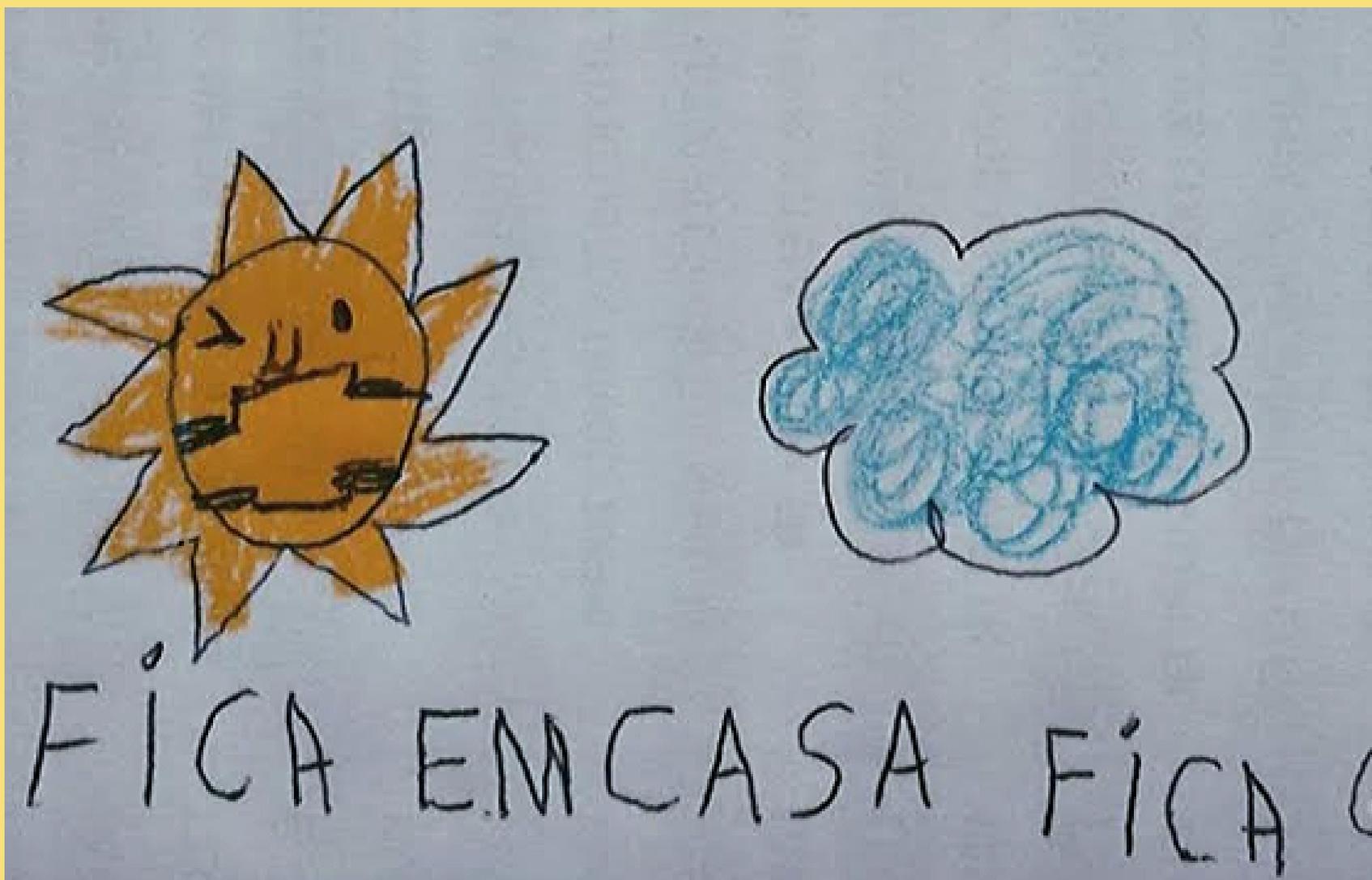
Desenho da @desenhaceu



# AINDA COM DIFICULDADES?

Encontrar soluções para situações novas é mesmo desafiador e, quando estamos em um coletivo, o desafio é ainda maior. Desejamos que vocês se fortaleçam para lidar com este momento e, caso sintam que precisam de ajuda especializada, podem procurar pela **Unidade de Saúde** de referência e perguntar como está funcionando o serviço psicossocial de seu território.

Outras possibilidades: **Entidades gaúchas em atendimentos online para questões de saúde mental:** (51) 3224.3340 (de segunda à sexta, das 9h às 18h) ou clique [aqui](#) para acessar o formulário,



Desenho da @desenhaceu