



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO

COVID – 19 SUGESTÕES PARA PAIS E FILHOS

- Com o intuito de minimizar o impacto psicológico e social do vírus e, conseqüentemente, do isolamento social imposto pela situação, considerou-se pertinente a partilha de alguma informação que ajude a minimizar o stresse, medo e ansiedade.
- Seguem-se algumas orientações na comunicação e prevenção de ansiedade gerada por este quadro.
- Na página da escola e nas redes sociais vão sendo partilhadas informações e sugestões de estratégias ou desafios regularmente, no sentido de promover o bem-estar psicológico de todos.

Com os votos positivos,

Psicóloga Elisabete do Vale



COVID – 19

SUGESTÕES PARA PAIS E FILHOS

- Estarem informados, mas **filtrar informação** alarmista e que apenas gera medo e comportamentos que aumentam o mal-estar geral. Procurem a informação apenas de fontes oficiais.
- Esta é uma fase transitória e que pode ser um período de recurso à **criatividade** e ao **humor**.
- É importante compreender que o **contacto social** é uma das dimensões mais importantes para o nosso bem-estar, e como tal, sentirmos mais stresse. No entanto, salienta-se que este maior isolamento presencial constitui um importante fator de **prevenção** para todos nós. Desta forma, podemos **encontrar formas alternativas e divertidas de comunicar e de nos mantermos ligados uns com os outros**.



COVID – 19

SUGESTÕES PARA PAIS E FILHOS

- **Mantenham rotinas:** vistam-se como se fossem sair de casa e mantenham horários para refeições e atividades, como o teletrabalho e as tarefas escolares.
- **Estabeleçam horários** para as tarefas e para momentos de descontração, como exercício, tempo de ecrã (tablet, computador e telemóvel)
- Aproveitem para fazer **atividades que já há algum tempo que não conseguiam fazer:** por exemplo, contactar com alguém com quem há muito não comunicavam, aprender uma tarefa nova (recorrendo a tutoriais no Youtube, aprender uma atividade que os nossos pais sabem fazer bem, como um prato especial/bolo, costurar, ...), fazer jogos de tabuleiro.
- Mantenham os **contactos sociais à distância**, através de telefone, e-mail e videochamada. Isto vai ajudar a descontrair e a manter a calma.



COVID – 19

SUGESTÕES PARA PAIS E FILHOS

- Manter um **estilo de vida saudável** – ainda que esta seja uma época em que podemos dedicar-nos a fazer pratos mais especiais e criativos 😊 –, cumprindo **padrões de sono**, **hábitos alimentares saudáveis**, **exercício físico** (existem várias plataformas online, ou dançar ao som de uma playlist também pode ser bastante divertido e aumentar os níveis de bem-estar) e **exercícios de respiração e de relaxamento**.



#316622960



COVID – 19

SUGESTÕES PARA PAIS E FILHOS

- Sobretudo, **mantenham-se positivos** e confiantes que cada um de nós irá encontrar a melhor forma de lidar com a situação e que, tal como já enfrentou outros desafios, conseguirá ultrapassar esta situação com superação.
- Ter **esperança e confiar** nas nossas capacidades e nos que nos rodeiam.
- Se precisarem, **peçam ajuda**. Procurar um amigo ou, em casos mais urgentes, contactem um psicólogo.



PÁGINAS COM EXERCÍCIOS.

Meditação e Relaxamento:

- <https://www.youtube.com/watch?v=ieht9IooHA4> – para crianças
- https://www.youtube.com/watch?v=JM1pnW3IwjI&fbclid=IwAR2ODRH4DVdZqn5KDN3aEWcjozBCKSBveF8jGwAd83p3H2_z9asznZF2hbs – para adultos



LEITURAS DE INTERESSE:

- https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio?fbclid=IwAR11Fnh4CzICzrKnvwxeNlkFL_4d13NQ8758qRWRw6_9WvHv4Y8lflIkOE
- <https://rr.sapo.pt/noticia/185400/lei-de-gresham-ansiedade-e-covid-19?fbclid=IwAR2xkgysghuxOEAO497KzLk3r9h-a4b00c9Ne6-oeRVmIpZ56aUzKx3-IRA>
- https://www.jn.pt/nacional/pandemia-vai-gerar-mais-ansiedade-e-stress-mas-ha-um-lado-positivo--11931622.html?fbclid=IwAR20vs3jEbHmWdU0ciysIMp7RbuOJ7TdBEfarjJKTjJhQu37ANCsmnL_8t4
- <https://observador.pt/programas/explicador/que-impacto-tem-o-isolamento-na-saude-mental/?fbclid=IwAR2ooLHgRzWyzxlm-j28hoLqWXRL5j7X4uh3wbulOjd3xh-Kheo7xz4vVaM>
- <https://lifestyle.sapo.pt/saude/bem-estar/artigos/7-estrategias-para-manter-a-calma-durante-o-periodo-de-isolamento?fbclid=IwAR1hnYixswx1Exu-cvlQT5SXcT5f3O6iATjDUA2gNpmENulRADoupzJjTuc>
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_opp.pdf
- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar_as_criancas_a_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_4.pdf

