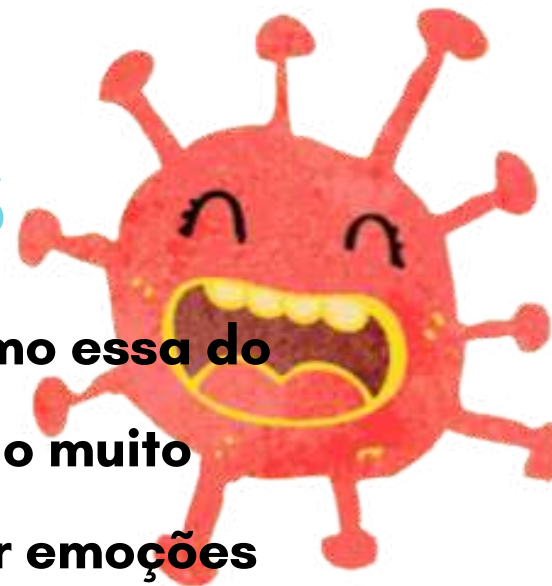


# Como lidar com a ansiedade das crianças na quarentena?

ufjf | CAMPUS GV



# Aos pais ou responsáveis



**Saber que existe uma pandemia - como essa do Novo Coronavírus - é uma sensação muito estressante, e enfrentá-la pode gerar emoções como: tédio, medo, ansiedade e até raiva, afetando a qualidade de vida de crianças e adultos.**

**Em uma situação de quarentena, a qual estamos passando no mundo todo, devemos dar uma atenção especial a nossa saúde, não apenas física, mas também mental.**



# Se liga!

**É essencial saber o que fazer para diminuir os efeitos emocionais do confinamento, pois, quando as pessoas compreendem o que sentem, é mais fácil controlar as emoções e transformá-las em algo construtivo e, a partir daí, aliviar o estresse e medo, o qual na maioria das vezes sentimos.**



# Como conversar com as crianças?

**Dificuldades de sono e de alimentação, bem como a falta de ar, podem também ser sintomas do isolamento. Logo, uma boa forma de enfrentar essa quarentena é conversar tranquilamente a respeito da real situação que estamos vivendo. Também é importante transmitir certeza às crianças de que esta situação é passageira e que elas não estão sozinhas.**

**Escolher o que dizer, sem exageros e com otimismo, dando exemplos simples e claros é muito importante.**



# "O bichinho"

**É preciso explicar às crianças que não há motivo para ter medo do bichinho, mas que elas devem sempre ficar juntas aos pais ou responsáveis e sempre lavarem bem as mãos e, se possível, passar álcool em gel.**

*Uma dica é cantar alguma música que a criança goste enquanto lava as mãos.*

**Essas orientações para prevenção são meios de diminuir o medo que elas possam estar tendo em relação ao Novo Coronavírus.**



# Como distrair as crianças?

**Brincadeiras**

**Estudos**

# Rotina

**Também é importante ter rotina para organizar o dia a dia com as crianças. Por exemplo, separar períodos dedicados a estudo, alimentação, hora de dormir e diversão. Isso ajuda a diminuir a frustração e o tédio. Ainda, torna-se importante mantê-las distraídas, com diversas atividades durante o dia, seja sozinha ou fazendo atividades em grupo (com as pessoas de casa), bem como incentivá-las a ajudar nas tarefas domésticas, como por exemplo arrumar o quarto e retirar o lixo.**

**É preciso também evitar muitas cobranças e manter firme na criança o hábito de estudo.**

# Rotina de estudos



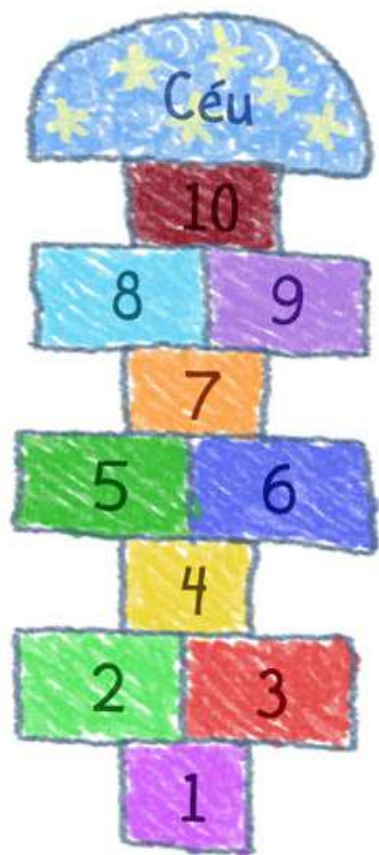


# Rotina de distrações

**Propor tarefas diferentes das tradicionais brincadeiras é uma maneira legal de mantê-las distraídas. Já pensou em plantar uma flor? Regar a horta no quintal? Imaginar com que as nuvens se parecem? Brincar de amarelinha?**



# Rotina de distrações



# Prevenção

**Não é preciso ter medo, é preciso se PREVINIR,  
antecipar com atitudes o que está por vir. Não é  
exagero ficar em casa, lavar as mãos, proteger os  
grupos de risco, manter distanciamento e usar  
máscaras, isso é CUIDADO!**

**#TodosContra  
#Coronavírus**



Se puderem, fiquem em  
casa e se protejam.



**UFJF-GV & E.M. VICENTE  
PETRONILHO DE OLIVEIRA**