

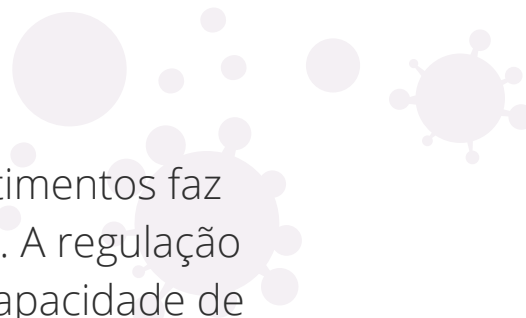


# PAIS E FILHOS EM DISTANCIAMENTO SOCIAL

Convivência familiar  
e a regulação das emoções

ufjf | CAMPUS GV

SIASS  
Subsistema Integrado de  
Atenção à Saúde do Servidor



Experimentar diversas emoções e sentimentos faz parte da vida de qualquer ser humano. A regulação emocional pode ser definida como a capacidade de identificar as emoções de acordo com as diversas circunstâncias. Ou seja, é a forma de processar e definir a maneira de lidar com o que sentimos.

Diante de preocupações, estresse e mudanças repentinas, a regulação emocional torna-se indispensável para lidar com as situações desafiadoras de maneira saudável, sem que elas causem prejuízos em sua vida, rotina ou relacionamentos.

Neste contexto, enfrentar a pandemia de COVID-19 já é um desafio por si só, e as preocupações com a saúde e a economia ocupam boa parte do dia a dia dos adultos. No entanto, também é preciso compreender a melhor forma de se relacionar com os filhos neste período de distanciamento social.

Se por um lado a restrição social permite passar mais tempo com os filhos, por outro, as demandas simultâneas de cuidado com eles, bem como o cumprimento das tarefas escolares, e ainda os afazeres domésticos, trabalho em regime de home office e necessidade de autocuidado, podem gerar estresse e sobrecarga, comprometendo a boa convivência familiar.

É normal experimentar neste período emoções como medo, ansiedade, tristeza e raiva. E o mesmo pode acontecer com os filhos, pois de repente mudaram completamente a rotina, deixaram de passear, de visitar amigos e familiares, deixaram de ir à escola, de ter contato com os professores e colegas. Vivenciamos uma situação em que todos se veem obrigados a ficar em casa, o que, muitas vezes, pode ser de difícil aceitação para os filhos, afinal, a compreensão de suas próprias emoções já é um desafio!

Esta é, portanto, uma situação inédita para todos, e exige novos conhecimentos, mudanças na rotina, nos hábitos e nas prioridades. Neste material proponho algumas sugestões que poderão auxiliar no equilíbrio emocional de toda a família.



## ROTINA É IMPORTANTE

A pandemia bagunçou a rotina em casa! É uma situação difícil para as crianças, adolescentes e também para os pais. Por isso, criar nova rotina traz segurança e ajuda a amenizar a ansiedade.

Crianças maiores e adolescentes podem ajudar a planejar a rotina do dia. Defina horários equilibrados para dormir, acordar, alimentar, entretenimento, realizar as atividades escolares e revisão dos estudos.

Oriente e auxilie seus filhos a entenderem que a quarentena não significa férias, e por isso, além das atividades escolares, também existirão algumas regras e horários a serem cumpridos. Mas atenção: Não se sinta obrigado a preencher todos os horários. Um pouco de tédio estimula processos criativos, é importante que tenham tempo livre!

A rotina ajudará a organizar o seu dia e manterá seus filhos ocupados nos momentos em que você precisar focar no trabalho ou em outra atividade.

Algumas atividades que podem ser incluídas na rotina da família:

### **Conectar-se com as pessoas**

Em tempos de distanciamento social as redes sociais são um ótimo recurso para isso. Estabeleça horários para se conectarem com os familiares e amigos por meio de vídeo chamadas.

Permita que seus filhos também troquem experiências com amigos e pessoas que são importantes em suas vidas.



### **Manter-se ativo**

Com a recomendação de evitar locais públicos, bem como academias para a prática de atividade física, mantenham-se ativos dentro de casa! Estabeleça alguns dias da semana para praticarem atividades, se possível em conjunto com os filhos! Pode ser uma dança, um circuito de atividades divertidas no quintal, um futebol no corredor, jogos eletrônicos interativos, subir e descer escadas. São momentos prazerosos e de autocuidado que podem ajudar a amenizar a energia acumulada dos filhos, e que contribuem significativamente para a melhora da qualidade de vida e, desta forma, agregam benefícios à saúde física e mental de toda a família.



### **Realizar atividades em conjunto:**

desliguem os celulares e esqueçam as desculpas. Procurem se dedicar às atividades em conjunto quando possível, por exemplo: realize as refeições com todos à mesa. Reserve também um tempo para um jogo de tabuleiro, sessão de cinema com pipoca, jogar vídeo game... ou mesmo, bater um papo. É divertido e gratuito! Faz com que os filhos se sintam amados e seguros.



### **Dividir as tarefas domésticas:**

os filhos podem e devem ajudar nas tarefas domésticas. Se seu filho for muito pequeno, podem ser atividades mais simples como guardar os brinquedos e colocar a roupa suja no cesto. Crianças maiores podem arrumar a cama, ajudar a pôr a mesa e lavar o quintal. Os adolescentes podem limpar banheiros e preparar refeições. Distribua as responsabilidades de acordo com a idade e capacidade de cada um. É uma ótima oportunidade para desenvolver o senso de responsabilidade e participação.



**Hora de relaxar:** que tal propor um momento de relaxamento antes de dormir? Pode ser em família ou individualmente. O processo de relaxamento auxilia na qualidade do sono e no alívio de tensões. Façam um alongamento, exercícios de respiração, ouçam uma música ou mesmo sessões de massagem. Existem diversas formas de desacelerar o corpo e a mente, escolha a que mais se sentir confortável.



## DIÁLOGO E ACOLHIMENTO

A ferramenta mais poderosa da criação é a atenção! Esteja aberto e ouça seus filhos. Pergunte a eles o que gostariam de fazer, caso escolham algo que não permita distanciamento físico, converse novamente sobre o que está acontecendo e sugira outras opções. Dê espaço para seus filhos compartilharem como estão se sentindo e mostre que você está ali por eles. Tranquelize suas inquietações, dê o conforto necessário e reforce que é o momento de cuidarmos uns dos outros.

## DÊ LIBERDADE

Todo mundo precisa de um intervalo, de um tempo sozinho de vez em quando! Ter este hábito, e ensiná-lo aos filhos, é um ótimo exemplo de respeito à convivência, e de como cuidar da saúde mental. É extremamente saudável que cada um tenha o seu espaço para reflexão. Separe um local da casa para a criança se sentir livre e brincar, pode ser o seu quarto, a varanda do apartamento ou uma cabana. Para os adolescentes, o quarto já se torna um refúgio de privacidade e liberdade.



## **BRINCANDO SOZINHO**

Você não precisa entreter seu filho pequeno o tempo todo. Nos momentos em que você precisar realizar alguma tarefa ou trabalhar, seu filho precisará ficar sozinho (a não ser que tenha um irmão). Portanto, se ele não estiver dormindo, faça-o brincar sozinho. Ofereça ferramentas para que ele se distraia, por exemplo, brinquedos que não exijam a companhia de outras pessoas, e demandam tempo e dedicação. Brincar sozinho é uma grande ferramenta para o desenvolvimento da imaginação e da criatividade.

## **DISCIPLINA POSITIVA**

Não só os adultos estão mais tensos, as crianças e adolescentes podem demonstrar sinais de estresse e alterações de comportamento. Neste cenário, o cansaço bate e há maiores chances de exagerar com os filhos na hora de discipliná-los. Procure utilizar palavras positivas quando estiver dizendo o que devem fazer, gritar só deixará você e eles mais estressados e chateados. Filhos também precisam ser elogiados. Destaque o comportamento quando agirem corretamente e quando fizerem algo bom. Isso reafirmará que você cuida e se importa com eles.

## CONVERSANDO SOBRE A COVID-19

Antes de tudo, pense na idade do seu filho e no quanto ele consegue entender. Tenha uma conversa aberta e franca. Os filhos provavelmente já vão ter ouvido falar algo sobre o vírus, portanto, converse e descubra o quanto eles já sabem. Silêncio e segredos não protegem os filhos, honestidade e franqueza, sim!

Dê orientações sobre a prevenção, medidas básicas de higiene, como a lavagem das mãos e as maneiras adequadas de espirrar ou tossir. Se necessário, utilize histórias, desenhos ou vídeos da internet para ajudar na explicação e torná-la mais didática. O importante é garantir que seus filhos tenham abertura para esclarecimento de todas as dúvidas.

Ao encerrar a conversa, avalie como seus filhos estão se sentindo. Se percebeu ansiedade ou preocupação excessiva reforce a importância do cuidado e acalme suas angústias. Explique que é normal sentir medo e ansiedade, mas que juntos enfrentarão essa situação. Coloque-se à disposição para conversar sobre o tema quantas vezes for necessário e procure trazer leveza para este que já é um tema pesado até para os adultos.

## **MANTENHA A CALMA E GERENCIE O ESTRESSE**

Estamos vivenciando um período desafiador, mas é preciso cuidar de si e da sua saúde mental para dar suporte aos filhos. Primeiro, tenha em mente que essa situação é transitória. Pense que você não está sozinho, milhões de pessoas estão enfrentando os mesmos desafios. Converse com quem confia sobre como está se sentindo.

Não é hora de perfeccionismo, acredite que está fazendo o melhor que pode, o momento pede flexibilidade! Esteja disposto a ver as coisas com um olhar mais leve, afinal, o que antes era extremamente importante pode ser diferente hoje. Isso serve tanto para as suas cobranças internas, quanto às cobranças feitas aos filhos. É natural, por exemplo, ter uma queda de produtividade no trabalho e que seus filhos tenham um menor desempenho na escola. Encare isso como parte do processo.

Busque olhar para os pontos positivos do seu dia. Provavelmente nunca passará tanto tempo com seus filhos quanto agora. Aproveite para criar lembranças positivas! É uma chance de ouro para fortalecer os laços entre os familiares. Ouça-os, enxergue-os, dê-lhes atenção, cuidem-se e divirtam-se!

## SINAL DE ALERTA

Esteja atento às suas emoções, e também às alterações de comportamento dos filhos. Observe se todos da família estão lidando bem com a pandemia e o distanciamento social. Se alguém apresentar: tristeza ou irritabilidade intensa, ideação suicida, sérias dificuldades de sono ou de se alimentar, medo intenso e duradouro, crises súbitas de ansiedade, taquicardia e falta de ar, e permanecer em reclusão constante, não hesite, procure ajuda profissional!

# SUGESTÕES DE CARTILHAS E ATIVIDADES

**Livro: O Escudo Protetor contra o Rei Vírus  
Um conto para explicar às crianças o que está  
acontecendo**

[https://www.ibfeduca.com.br/shared/upload/acon\\_agenda/15\\_2054\\_3038.pdf](https://www.ibfeduca.com.br/shared/upload/acon_agenda/15_2054_3038.pdf)

**Cartilha: Coronavírus – Como nos proteger?**

<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>

**Livro: Coronavírus – Série Pequenos Cientistas**

<http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/arquivos/anexos/3215a7cc0290409c2e269c01985666f97fa3f3fb.PDF>

**Atividades pedagógicas: Livrinho Xô Coronavírus**

<http://educacao.salvador.ba.gov.br/adm/wp-content/uploads/2020/03/LIVRINHO-XO-CORONAVIRUS-ATIVIDADES-MATERIAIS-PEDAG%C3%93GICOS.pdf>

**Criatividade e saúde mental em tempos de  
Pandemia**

<https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-revisada.pdf>

**Educadores físicos indicam atividades para pessoas  
em isolamento social**

<https://www2.ufjf.br/noticias/2020/03/20/educadores-fisicos-indicam-atividades-para-pessoas-em-isolamento-social/>

## **LEIA TAMBÉM**

### **SAÚDE MENTAL: 10 passos para se proteger em períodos de isolamento e pandemia**

<http://www2.ufjf.br/noticias/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/cartilha-saude-mental.pdf>

### **SAUDADE: Como lidar com esse sentimento em um mundo marcado pelo distanciamento social?**

<http://www2.ufjf.br/noticias/wp-content/uploads/sites/2/2020/05/saudade.pdf>

Este material foi adaptado e contextualizado pela psicóloga **Larissa Vieira** da **Universidade Federal de Juiz de Fora Campus Governador Valadares** e do **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS)** de Governador Valadares.

Nossos canais de comunicação continuam abertos para qualquer dúvida que possa surgir:

[ufjf.br/gv](https://ufjf.br/gv)

  [ufjfcampusgv](https://www.instagram.com/ufjfcampusgv)