

GUIA DE  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL PARA

# FAMÍLIAS



estação  
conhecimento

## GUIA DE DISTANCIAMENTO SOCIAL PARA FAMÍLIAS

*Instrumento para preservar a saúde mental de crianças  
no contexto familiar*

# Olá

Esse guia oferece orientações para lidar de forma saudável com a medida de *distanciamento social* e também visa promover momentos de bem-estar e interação entre a família.

O distanciamento social é um conjunto de ações que limitam o convívio social com o objetivo de parar ou controlar a propagação de doenças contagiosas. No caso do coronavírus, a medida é importante para diminuir o número de contaminados e consequentemente conter a superlotação do sistema de saúde e o aumento no número de mortes. Além do mais, obedecer a orientação mantém a segurança dos grupos de risco, que são os idosos, diabéticos, hipertensos e asmáticos.

Uma das ações do distanciamento social foi adotada pela Estação Conhecimento de Arari, que foi exatamente a suspensão das atividades para que nossos atendidos estivessem protegidos, evitando o contato e as aglomerações.

Essas medidas podem representar grandes mudanças na rotina de algumas famílias, além de trazer impactos para o comportamento e emoções das crianças. Foi pensando neste momento delicado que a EC Arari resolveu apoiar, mais uma vez, as famílias atendidas.

***Vamos começar!***

# COMBINADOS

- ◆ Crie uma rotina para a criança pensando desde o momento em que ela acorda até o momento em que vai dormir, de preferência parecida com a rotina que ela já é acostumada.
- ◆ Inclua este Guia na rotina criada;
- ◆ Lembre-se de permitir que a criança brinque livremente em alguns momentos, sem dirigir a atividade;
- ◆ É importante que todo membro da família tenha uma rotina também;
- ◆ Se comprometa em fazer o uso adequado desse Guia.



# SUMÁRIO

**PARA FAZER TODOS OS DIAS | 6**

**PARA FAZER QUANDO HOUVER NECESSIDADE | 9**

**PARA NÃO FAZER | 11**

**BANCO DE ATIVIDADES | 14**



**PARA FAZER TODOS OS DIAS**

# PARA FAZER TODOS OS DIAS

Abaixo estão descritos itens que devem permanecer fixos durante o período de isolamento. É interessante que todos os dias a família os realize, pois diferentemente do adulto, a criança precisa que alguns pontos sejam lembrados diariamente.

**Reunir a família e compartilhar o que estão planejando para aquele dia**, pois assim, juntos podem se organizar e ajudar nas atividades uns dos outros. Aproveitem esse momento para fazer combinados com a(s) criança(s).

## DICA



Procure não prometer coisas a longo prazo. O isolamento social pode trazer diversas consequências psicológicas e uma delas é a ansiedade. Por isso, comente com a criança somente aquilo que vai acontecer a no máximo 2 dias.

**Escolha junto com a criança as atividades que farão no dia**. Procure anotar as atividades eleitas para aquele dia, assim conseguirão ter organização e metas. Permita que a criança faça sugestões e crie regras mas lembrem-se de respeitar horários, como:

- Hora de se alimentar;
- Hora de dormir;
- Hora de estudar.



***Preserve o estudo na rotina da criança.*** As escolas estão paradas, mas a educação não precisa ter pausas, por isso, sempre separe o tempo para fazer atividades educativas com a criança.

A família não precisa necessariamente ensinar como a escola, mas pode descobrir a sua melhor forma: vídeos educativos no Youtube e atividades com números, leitura, escrita, pesquisa (no quintal ou na internet), são algumas dicas.

Se você tiver o contato de um(a) professor(a), peça dicas sobre como continuar ensinando em casa. Conte com as pedagogas da EC Arari nessa!



***Fazer contato com amiguinhos e familiares*** é essencial para manter a socialização e firmar o laço afetivo que a criança tem com as outras pessoas. Por isso, façam juntos uma lista de pessoas com quem desejam conversar e a cada dia façam contato por meio de ligação, mensagens e/ou chamada de vídeo.

Para as famílias que não tem nenhum meio de contato citado acima, é possível estimular a criança a escrever cartinhas que devem ser entregues quando o distanciamento social terminar.



***Regule o uso das telas e faça intervalos entre as demais atividades.*** As telinhas como a tv, celular, tablet, entre outros, serão elementos a mais na criação da rotina das crianças, porém, seu excesso pode causar danos, como já é de conhecimento de todos. Então regule o tempo de uso e o conteúdo que a criança acessa, dando opções que combinem com a idade dela. Em relação as demais atividades organizadas na rotina, ofereça momentos de intervalo, evitando assim, “emendar” uma atividade na outra.

# PARA FAZER QUANDO HOVER NECESSIDADE



## PARA FAZER QUANDO HOUVER NECESSIDADE

Aí vai algumas orientações que devem ser acionadas somente quando perceber a necessidade.

**Fazer roda de conversa entre a família** para conversarem juntos sobre temas necessários, como: conflitos, o isolamento e o vírus.

É importante que a família funcione como a principal rede de apoio dos membros nesse momento. Todos precisam fazer esforços para manter uma convivência sadia e para isso, de vez em quando, será necessário conversar e resolver possíveis problemas que surgirem.

**Procurar ajuda profissional** é um elemento muito importante quando a família perceber que a situação está fora de seu controle. Atualmente, boa parte dos profissionais estão realizando seus atendimentos via internet, portanto, busque esse suporte. A EC Arari continua com todo o seu time de profissionais ativos (por internet e ligação) para atendê-los.

**Fazer uma pausa na rotina** para ter um dia livre de compromissos é algo completamente aceitável! Rotina significa basicamente fazer tudo do mesmo modo diariamente. Seu lado bom é que organiza afazeres e preenche o dia e seu lado ruim é que pode se tornar cansativa e exige esforço para manter. Por isso, tudo bem fazer uma pausa na rotina e aproveitar um dia livre com a criança.

Lembrando que embora o dia seja “livre”, devemos fazê-lo dentro de casa, dando continuidade no que dizem os pesquisadores e profissionais de saúde: ficar em casa é a melhor forma de prevenção até agora.

PARA **NÃO** FAZER



# PARA NÃO FAZER

Aqui estão algumas orientações sobre o que não fazer no período delicado em que estamos vivendo.

## ***Não exponha a criança a grande volume de informações***

sobre a pandemia. Não tem por quê esconder o problema, mas também é desnecessário expor a criança à notícias o tempo inteiro. O excesso de informação pode provocar na criança sensações como medo, tristeza e angústia. Tudo isso pode gerar alterações no sono, no comportamento e até na alimentação.

## ***Não vale mentir para a criança.***

Como já foi dito, não há por que esconder o problema, pois a criança já percebeu que algo está acontecendo. Ela deixou de ir à escola, brincar com amiguinhos, visitar familiares e tem observado os adultos preocupados...As crianças ainda não têm a capacidade de entender o problema como um adulto entende, mas procure modos apropriados para a idade para explicar. Lembre-se: não é necessário falar sobre número de casos ou mortes.

***\* Veja no Banco de atividades deste guia: como falar sobre o coronavírus com crianças.***

## ***NÃO deixe a criança sem programação.***

O dia-a-dia cuidando de uma criança de fato pode ser exaustivo, já que elas tem muita energia e o isolamento em casa é uma situação estressante também para elas. No entanto, deixar a criança sem programação pode tornar o dia-a-dia ainda mais cansativo, levando a família a situações de desentendimentos e estresses que trarão mais dificuldades para o convívio. Bater, xingar, punir ou desistir da criança não resolverão o problema. Por isso, antes de chegar a esse ponto, priorize a criação de uma rotina e dedique a assistência necessária que uma criança precisa.



**NÃO apavore a criança.** Entenda que a sua reação vai atingir diretamente a criança. É natural que uma situação completamente nova cause medo, principalmente quando ameaça a saúde, no entanto, existe um limite para o medo, já que ele em excesso também pode fazer mal.

## PARA VENCER O MEDO

- Procure se informar em fontes confiáveis de notícias e evite as mensagens falsas distribuídas na internet;
- Entenda o problema. Pesquise como a contaminação acontece e o que podemos fazer para evitar;
- Cumpra rigorosamente as orientações dadas pelos profissionais da saúde;
- Evite se expor a muitas notícias. Escolha apenas um momento do dia para se manter informado(a);
- Preencha sua rotina com as dicas dadas aqui neste manual.
- Ao persistir o desconforto emocional, procure ajuda profissional de um(a) psicólogo(a). Durante a pandemia, profissionais estão realizando atendimento pela internet e alguns são gratuitos.

# BANCO DE ATIVIDADES



# BANCO DE ATIVIDADES

## *Como falar sobre o coronavírus com crianças*

É importante que os pais ouçam os sentimentos de seus filhos e acolham o medo e a sensação de insegurança que o momento pode despertar na criança.

Veja no final do guia o conto “O escudo protetor contra o rei vírus” (Guadalupe del Canto). Use esse conto como forma de adentrar o assunto com a criança e entender o que ela percebe e como se sente, aproveitando o momento para educa-la sobre o tema e deixa-la tranquila.

Para brincar!

## *O que é, o que é...*

A família se reúne em círculo e uma pessoa deve ser escolhida para ser mestre. Seu papel será recolher pela casa 3 coisas que tenham aroma. Enquanto isso, os demais participantes devem estar de olhos vendados. Ao escolher o que será usado, o(a) mestre passará pelo círculo uma coisa de cada vez para que os participantes cheirem e tentem adivinhar o que é. A cada final de rodada o mestre deve anunciar quem acertou e passar para o próximo aroma. Ao final, quando as 3 coisas estiverem passado pela roda, o participante com mais acertos será o mestre e a brincadeira continua, escolhendo novos aromas para serem adivinhados.

Díca

*Se a criança não conseguir fazer mais acertos, combine uma regrinha onde ela tenha a oportunidade de ser mestre em algum momento.*

# MEMÓRIA DE ELEFANTE

Material:

*papel e caneta/lápis para cada participante; balde; relógio.*

Um membro da família será o(a) recriador(a) desta brincadeira e seu papel é pegar 10 ou mais objetos pela casa, levando-os dentro de um balde ou qualquer outro que facilite carrega-los. Os participantes ficam em pé, em círculo, e o(a) recriador(a) irá entregar um objeto após outro para ser passado adiante. Os objetos devem retornar para o balde e após serem passados todos os objetos, o(a) recriador(a) irá tirá-los da vista dos participantes.

Agora todos escreverão o nome dos objetos que passaram pelas suas mãos, dentro de um tempo combinado entre a família. O(a) recriador(a) deve marcar esse tempo e quando acabar vencerá aquele que escrever mais nomes dos objetos no tempo determinado

Dica

*Se houverem dificuldades com leitura e escrita, a família poderá brincar sem a anotação, ou seja, um de cada vez fala os objetos que estiver lembrando, respeitando o tempo determinado.*

# ALERTA

*Material:*

*bola e objeto que sirva como alvo.*

Um jogador pega a bola, joga ela pra cima e grita o nome de uma pessoa que está na brincadeira. A pessoa que teve seu nome citado deve pegar a bola e gritar “Alerta!”. Essa pessoa tem como desafio acertar um alvo (um balde ou derrubar um objeto, por exemplo), sendo que se acertar o alvo continua na brincadeira, se não, será eliminada.

# BOLICHE NO ESCURO

*Material:*

*bola de meia, garrafa pet e venda para os olhos.*

Formam-se duas equipes para duelar e um(a) juiz(a) para mediar o jogo. As equipes se posicionam lado a lado, já do lado oposto, de frente para os participantes, estarão as garrafas pets organizadas como em um jogo de boliche e prontas para serem acertadas pela bola feita de meias.

O diferencial dessa brincadeira é que todo mundo brinca de olhos vendados! Joga um participante de cada equipe por vez, dando a oportunidade para que todos joguem e cada jogador tem a chance de um lançamento. Quando acertar, o(a) juiz(a) deve contar ponto para a equipe, quando errar, o(a) juiz(a) deve passar a vez para a outra equipe. Lembrando que o objetivo do jogo é derrubar até o último pino, porém, a equipe com mais pontos é a que vence.

*Dica*

*esse é um jogo cheio de regras, mas não precisam ser fixas, ou seja, a família pode se reunir e criar suas próprias regras. As equipes podem ser batizadas com nomes divertidos.*

# FRIO, QUENTE OU QUEIMADO

O (a) mestre esconde um objeto, enquanto os outros aguardam de olhos fechados. Assim que o(a) mestre der o sinal, os participantes saem a procurar. O que escondeu o objeto vai alertando, conforme a distância que estiverem do esconderijo: quente (quanto próximo), frio (quando distanciado) e queimado (quando bem perto). Quem encontrar o objeto será o(a) novo(a) mestre e a brincadeira se repete.

## JORNAL DA CRIANÇA

Crie uma notícia com tema adequado para a idade da criança. Por exemplo: o lado bom de ficar em casa ou sobre a saudade da Estação Conhecimento, etc.

Pesquisem sobre a notícia, procurando na internet fontes que falem sobre o assunto e/ou entrevistando alguém da família.

Criem juntos o texto que será apresentado no jornal. Nesta etapa a criança tem a oportunidade de exercitar a escrita, a leitura e a memória.

Organizem o cenário, ou seja, busquem pela casa objetos que representem a bancada de um jornal, o cenário e o figurino também.

Agora é só apresentar a notícia! A criança apresenta a notícia escolhida e pode até ser gravada pelo celular e compartilhada com a família. Aproveitem o resultado!

# CHEFE, POSSO IR?

Marque duas linhas no chão, uma de frente para a outra, mas distantes. Atrás de uma das linhas estarão os participantes e na outra, o(a) chefe.

Para que os participantes cheguem até o outro lado, dependerá das ordens do(a) chefe. Um participante de cada vez irá perguntar:

⇒ **Chefe**, posso ir?

⇒ **Chefe**: Pode!

⇒ **Participante**: Quantos passos?

⇒ **Chefe**: um de elefante (mostrar como é o passo de elefante para que o participante reproduza).

Assim, o (a) participante avança a linha na direção do (a) chefe e aguarda a rodada. Quem chegar primeiro na outra linha, substituirá o(a) chefe.

## Dica

*os passos podem ser de formiguinha (colocar o pé unido à frente do outro); elefante (avançar com passos enormes); canguru (movimentar-se, pulando, agachando); cachorro (avançar usando os pés e as mãos) e como a imaginação mandar.*

# ESPELHO MEU

Formam-se duplas e estas devem escolher quem será o espelho. Frente a frente um para o outro, o espelho deve imitar os movimentos da sua dupla sem sorrir. O que está à frente do espelho pode pensar em estratégias para fazer o outro rir, mas não vale cocegas, apenas gestos. Na repetição da brincadeira, os papéis se invertem.

## Díca

*A família pode estabelecer que aquele que der risada paga prenda, mas sempre pensando no bem-estar da criança. Não recomenda-se prendas onde haja humilhação e maus-tratos.*

# LAÇO NO SAPATO

## Material:

*uma ou mais folhas de papel (pode ser usada); tesoura sem ponta e cadarço ou fita.*

Essa atividade é ideal para crianças que ainda não desenvolveram bem a habilidade de amarrar o sapato, podendo auxiliar na coordenação motora e na concentração.

O pezinho da criança deve ser usado como fôrma, colocando-o em cima da folha e fazendo o contorno do pé com o lápis. Recorte o formato do pé e fazer pelo menos 4 pares de furinhos, estando um furinho ao lado do outro, como nos sapatos. Agora é hora do adulto auxiliar a criança na etapa de repassar o cadarço pelos furinhos e no fim fazer o laço.

**Prontinho!** Com paciência, ajude a criança aprender a dar o laço no sapato.

# COBRINHA

Material:

*corda*

Dois participantes seguram nas extremidades da corda e começam a fazer movimentos com ela. Enquanto isso, os demais participantes deverão ultrapassar a corda sem tocar nela. Se não conseguir, é eliminado. Quando todos já tiverem passado, deverão retornar para o outro lado. E por aí vai até que reste apenas uma pessoa para atravessar, se conseguir, chegamos a um(a) campeã(o).

*Dica*

*se não tiver corda, a cobrinha pode ser um elástico, uma fita, um fio ou até mesmo uma tira de tecido, enfim, algo que sirva para o objetivo da brincadeira.*

# SOMBRA

Forma-se uma fila com os participantes e o mestre fica na ponta. Coloca-se uma música e tudo que o mestre fizer, os participantes deverão fazer também. Aonde ele entrar, os outros deverão entrar também. Se o mestre fizer exercícios corporais, danças, posições e movimentos engraçados, todos devem repetir, até que a música acabe. Então, escolhe-se um novo mestre e este dirá qual será sua música...assim a brincadeira inicia novamente.

*Dica*

*É interessante que todos tenham a oportunidade de ser mestre para mostrarem seu gosto musical e expressar a criatividade nos movimentos de comando.*

Para se mexer!

# BOBINHO

Os jogadores vão jogando a bola um para o outro, e o objetivo do bobinho é roubar a bola. Se conseguir, quem jogou a bola pela última vez será o novo bobinho. Pode ser brincado com os pés ou com as mãos.

**Díca**

*pensem juntos nas regras dessa brincadeira. O que vale e o que não vale.*

## COSTA COM COSTA

Formam-se duplas e cada dupla deve ficar posicionada costa com costa, bem juntinhas.

Pegar as mãos um do outro, por cima, de modo a ficarem bem esticados os braços.

Segurando as mãos um do outro, dobrar bem devagar para a frente, ficando com o corpo do parceiro sobre as costas.

Dobrar para a direita e para a esquerda, também.

Efetuar cada movimento pelo menos três vezes.

Soltar as mãos, sem descolar os corpos.

Começar a virar lentamente, sem descolar, de forma que os dois de cada dupla fiquem frente a frente, bem juntinhos.

Juntar as mãos, palma com palmas.

Ir abrindo os braços, com as mãos coladas, bem devagar, forçando para a frente (forças opostas), ficando em forma de cruz (braços abertos)

Deslizar as mãos e fechar os braços em torno do corpo do (a) companheiro (a), abraçando-o (a).

**Conclusão:** Todo esse momento, para finalizar com encontro das almas, o abraço. Que bom! Aproveite e distribua vários abraços.

**Díca**

*Coloque uma música.*

# DANÇA DAS CADEIRAS

Escolham um local com espaço na casa ou afastem os móveis e posicionem cadeiras em pares, umas de costas para as outras. O número de cadeiras será menor do que o número de participantes. Escolhe-se alguém para ser recreador(a), pois, ao som da música, os participantes contornarão as cadeiras e quando o (a)recreador(a) parar a música, todos procurarão sentar-se. O que sobrar será eliminado e retira-se uma cadeira. Vencerá o último a sentar.

## Díca

*Não só nessa, mas em todas as brincadeiras que houverem vencedores, a família pode combinar uma premiação. Lembrando que a premiação não precisa ser apenas presentes, poderá ser também: minutos a mais no celular, 1 dia de folga de suas tarefas, direito a escolher a programação da tv, entre outras, como a criatividade e a necessidade de cada família mandar.*

Para assistir!

## VÍDEOS EDUCATIVOS (PESQUISE PELO TÍTULO)

- **Vídeos Educativos para crianças** – Compilação | Cores, formas, números e muito mais! | BabyFirst
- **Uma Mão Lava a Outra** - O Show da Luna!
- **Aprenda as FORMAS GEOMÉTRICAS com Pocoyo**
- **Como Funciona O Corpo Humano?** | Vídeos Educativos para Criança
- **Um Plano para Salvar o Planeta** - Turma da Mônica
- **Série Sentimentos e Emoções** – De criança para criança

## 5 CANAIS INFANTIS NO YOUTUBE

**Manual do Mundo** - Canal educativo onde a criançada aprende sobre experiências, curiosidades científicas, dicas de sobrevivência, o que tem dentro das coisas, explicações impossíveis, viagens imperdíveis...

**Canal do Júlio** - Personagem principal do programa infantil Cocoricó, exibido pela TV Cultura, Júlio conta histórias, entrevistas personalidades e ensina muitas brincadeiras.

**Palavra Cantada** - Une música, brincadeira e educação, trazendo no repertório melodias, letras e arranjos originais, presando sempre pelo respeito à inteligência e sensibilidade das crianças.

**O Show da Luna!** - Luna é uma garotinha de 6 anos apaixonada por ciências! Para ela o planeta Terra é um laboratório gigante, repleto de possibilidades e curiosidades!

**Mundo Bitá** - Tem como personagens o senhor bigode laranja e seus amigos e ensina os pequeninos através da música e das cores temas como as estações do ano, o respeito e outros valores importantes.

## 5 DICAS PARA DEIXAR AS BRINCADEIRAS MAIS DIVERTIDAS

- 1 É importante que as regras das brincadeiras sejam sempre bem claras e estabelecidas antes do início. Quando as regras são bem combinadas, a brincadeira faz mais sentido para quem está brincando.
- 2 Fazer combinados com as crianças é fundamental para que o jogo flua bem: explicar quando é um jogo que envolve ganhar e perder, preparando-a para uma possível frustração (mostrar os pontos positivos da brincadeira para além do “ganhar”) e mostrar também o que não é aceitável na brincadeira.
- 3 Sempre que precisar escolher alguém para começar ou para ser mestre, pensem juntos nos critérios. Será escolhido por idade? por altura? no par ou ímpar? Por bom comportamento?
- 4 Evite prometer premiações que não são possíveis no momento. Lance mão da criatividade para pensar em prêmios que estimule os participantes, mas que esteja ao alcance.
- 5 Inclua as prendas nas brincadeiras apenas se for algo confortável para todos e evitem aquelas que envergonham a criança, sejam humilhantes ou envolva maus tratos.

# REFERÊNCIAS

COLL, César; MARCHESI, Álvaro; PALACIOS, Jesús. **Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva**. Artes Médicas, 2004.

WAGNER, Marcos; PAIVA, Karoline. **Desconforto emocional em períodos de isolamento**, 2020.

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.lunetas.com.br](http://www.lunetas.com.br)

[www.escolaeducacao.com.br](http://www.escolaeducacao.com.br)

[www.ibccoaching.com.br](http://www.ibccoaching.com.br)

[www.portaldafamilia.org](http://www.portaldafamilia.org)

# MATERIAL PRODUZIDO E VEICULADO PELA ESTAÇÃO CONHECIMENTO DE ARARI

## TEXTO

**Nadya Maria M. Pereira**

Psicóloga da Estação Conhecimento  
Esp. Em Saúde mental

## PRODUÇÃO GRÁFICA

**Diogo Souza Gomes**

Educador da Estação Conhecimento

## COLABORAÇÃO

**Rosana Chaves**

Pedagoga da Estação Conhecimento