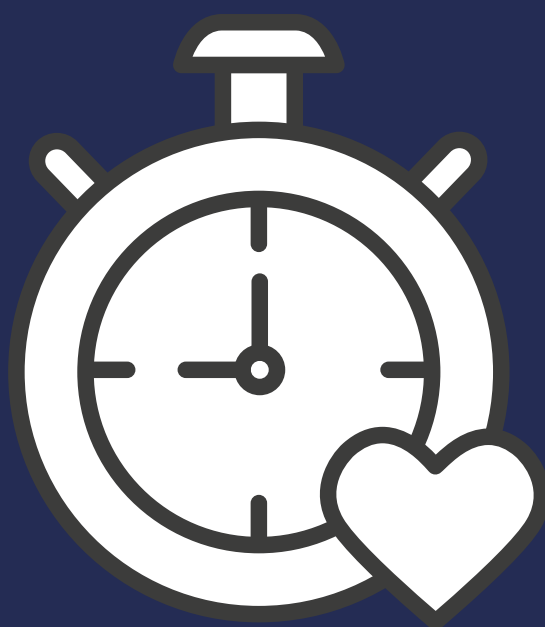


A ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA



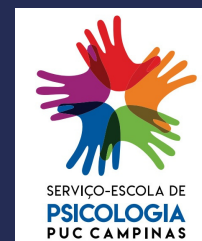
DICAS E SUGESTÕES

CAMPINAS / SP - 2020



SERVIÇO-ESCOLA DE
PSICOLOGIA
PUC CAMPINAS

A ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA



Desde o início de 2020, o mundo enfrenta uma grave crise com a pandemia de COVID-19. As crianças e adolescentes, e consequentemente suas famílias, foram um dos grupos mais afetados, visto que a maioria deles não frequenta o espaço físico da escola desde março/2020, quando foi decretada a pandemia e o Brasil passou a adotar o distanciamento social.

Estudar em casa tem sido um grande desafio, tanto para as crianças e adolescentes, como para os pais, que muitas vezes encontram dificuldades para estabelecer uma rotina dentro de casa que inclua os estudos dos filhos, afazeres domésticos e momentos de descanso.

Assim, essa cartilha tem o objetivo de auxiliar os pais no estabelecimento de uma rotina junto com os filhos, a fim de tornar a convivência familiar mais saudável e facilitar o estudo a distância.

MUITA COISA MUDOU DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA:

A escola transformou o seu espaço físico e entrou nas casas

O tempo juntos em casa contribui com os laços afetivos e pode ser fonte de novos desafios

A socialização das crianças e adolescentes ficou limitada, por isso temos que pensar novas formas de nos conectar

ORIENTAÇÕES GERAIS:

A pandemia de COVID-19 alterou profundamente a vida de todos as pessoas. Diante de tantas mudanças, cada indivíduo vem buscando entender e se adaptar a esse novo mundo. Com crianças e adolescentes não foi diferente, com o agravante de que, na maioria das vezes, eles não possuem os mesmos recursos que indivíduos mais maduros para lidar com tantas mudanças. Por isso, é sempre importante ter paciência e construir um canal de diálogo com a criança e adolescente, tanto para ajudá-los a lidar com as mudanças em suas vidas, como para organizar uma rotina funcional para eles e toda a família. Assim, seguem algumas orientações básicas:

- Procure convidar a criança ou adolescente para participar das atividades da casa que envolvem todos os membros da família, como passar um café, estender a roupa e colocar a mesa do almoço;
- Tente estabelecer horários fixos para as atividades mais importantes, como estudo, e procure ser firme no cumprimento deste horário;
- Em alguns momentos pode ser importante flexibilizar a rotina. Procure estar atento às necessidades da criança, adolescente e da família;
- É muito importante ter momentos de descanso e lazer na rotina, nos quais a criança e adolescente não possuem nenhuma obrigação;
- Montar um quadro de rotina pode ajudar a criança e adolescente a se organizar, evitando conflitos desnecessários;
- Procure estar aberto ao diálogo, afinal todos na família estão vivendo um momento novo, de muita incerteza e ansiedade.

A organização da rotina contempla 4 tipos de atividades que serão abordadas nesta cartilha:

- 1- Organização da casa**
- 2- Rotina de estudos**
- 3- Momentos de descanso e lazer**
- 4- Atividade física**

1. ORGANIZAÇÃO DA CASA

A organização da casa inclui diversas tarefas rotineiras e cotidianas que são fundamentais para a rotina de qualquer indivíduo. São exemplos de tarefas: a preparação de refeições, limpeza dos ambientes, cuidado com objetos pessoais e comuns ao grupo familiar, bem como atividades de auxílio aos demais membros da família.

A participação regular nas tarefas domésticas possibilita o desenvolvimento de habilidades importantes para que a criança e adolescente tenha mais independência na vida diária e na comunidade. Além disso, pode propiciar momentos importantes de afeto e cuidado entre os membros da família.

Assim, é importante incluir na rotina das crianças e adolescentes tarefas de organização da casa. Seguem algumas dicas:

- Conversar com a criança e adolescente sobre a importância de se arrumar a cama todos os dias ao levantar e combinar que isso é responsabilidade deles;**



- Definir junto com a criança e adolescente quais outras tarefas serão de sua responsabilidade (tirar os lixos do banheiro, lavar a louça, arrumar o quarto, cuidar do animal de estimação), a frequência que elas devem ser realizadas (todos os dias, dias alternados) e o horário (ao levantar, depois do almoço, antes de deitar);
- Explicar a importância da participação da criança e adolescente no cuidado da casa;
- Procurar elogiar e agradecer sempre que a criança cumprir com suas obrigações;
- Estabelecer consequências para o não cumprimento das tarefas. Por exemplo: sempre que a criança realizar todas as suas obrigações, ela pode ficar 10 minutos a mais na TV. Caso as obrigações não sejam cumpridas, a criança não terá a recompensa.

2. ROTINA DE ESTUDOS

Com a chegada da pandemia, a rotina e os estudos foram desafiados pelo conforto da casa. Porém, para que a criança compreenda a continuidade das atividades, é importante manter hábitos regulares e regradados para criar um senso de disciplina e dever escolar, aplicando, minimamente, estas características ao ambiente de casa:



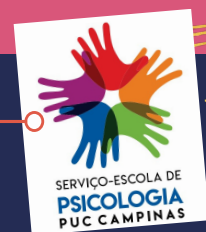
- É importante criar um ambiente tranquilo, arejado e bem iluminado para o estudo;
- Os pais ou responsáveis devem, sempre que possível, conhecer as plataformas que os filhos utilizam para estudar;
- Conversar com a criança sobre a rotina de aulas e tarefas oferecidas pela escola para montar uma rotina de estudos adequada;
- Definir o horário diário de estudos junto com a criança e adolescente, adequando a oferta da escola com o tempo disponível do aluno;
- Definir e manter, diariamente, horário para acordar, dormir e fazer as refeições;
- Evitar usar os momentos de estudo como castigo e punição, o que pode desestimular o aluno. Sempre conversar com a criança e adolescente sobre a importância do estudo e como ele faz parte de suas obrigações;
- Para crianças pequenas, tentar fornecer alguma atividade para ela fazer enquanto assiste à aula, caso a aula não prenda a atenção da criança;
- Sempre que possível, participar das atividades escolares, seja do dever de casa ou das aulas. A presença não implica estar ao lado (grudado) na criança, mas estar por perto para entender o que está sendo passado e caso apareça qualquer dúvida.



3. MOMENTOS DE DESCANSO E LAZER

Os momentos de descanso e lazer são fundamentais para a rotina saudável de qualquer indivíduo. No que se refere à rotina de crianças e adolescentes, pais e responsáveis devem se preocupar com a qualidade destes momentos, principalmente no que se refere ao uso de telas (TV, celulares, tablets e computadores). Atualmente, existem muitos atrativos para que os jovens queiram permanecer o dia inteiro conectado. Porém, estudos já demonstram que o uso excessivo de telas pode ser prejudicial à saúde física e psíquica dos indivíduos. Em tempos de pandemia, o desafio de diminuir o tempo de tela dos jovens é ainda maior, porém ainda mais relevante. Algumas dicas:

- Ao organizar a rotina, deixe momentos livres nos quais a criança e adolescente podem decidir o que fazer. Dentro dos limites e regras da casa, nesse momento eles devem exercer a autonomia e fazer o que desejarem;
- Incentive a criança e adolescente a sair para brincar e se movimentar pelo menos uma vez ao dia;
- Procure oferecer momentos de lazer em família. Sugestões de atividades incluem: jogar jogos de tabuleiro, jogar baralho, assistir filmes e séries, cozinhar juntos uma comida gostosa, conversar e andar pelo bairro;
- Porém, pense que o tempo junto com as crianças e adolescentes não precisa ser preenchido com atividades. O “fazer nada” junto também pode ser muito prazeroso e fortalecer os vínculos familiares;



- É importante estabelecer um número de horas limite diário para o uso de telas, principalmente o celular;
- Também é importante estabelecer um horário para o começo e para o término do uso. Por exemplo, só é permitido mexer no aparelho depois do almoço, e não pode usar o aparelho uma hora antes de dormir (favorecendo os processos naturais do sono).



4. ATIVIDADE FÍSICA



A pandemia de COVID-19 trouxe muitas mudanças para a vida de todos. O isolamento social, além de restringir o contato com outras pessoas, fez com que grande parte da população se movimentasse muito menos. Sem sair de casa, o corpo está menos ativo e mais sedentário, o que pode trazer prejuízos significativos para a saúde. Assim, a prática de atividades físicas, ainda que dentro de casa, é fundamental. Além dos benefícios que os exercícios físicos naturalmente já trazem, eles podem ser um poderoso aliado na adaptação à nova realidade imposta pela pandemia, contribuindo para a diminuição do stress e ansiedade e aumentando a sensação de bem-estar. Algumas dicas:

- A atividade física pode ser praticada individualmente ou em grupo. Em tempos de coronavírus, aproveite para convidar as pessoas que moram com você para praticar algum exercício, o que pode se tornar um momento familiar de diversão e socialização;
- A utilização de música pode deixar a prática mais divertida;

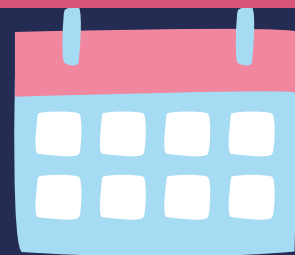
- Procure iniciar as atividades em um ritmo adequado ao seu nível de preparação e vá, aos poucos, aumentando a intensidade;
- Alguns exemplos de atividades tradicionais são: caminhada, corrida, musculação e alongamento;
- Alguns exemplos de atividades diferentes são: dança e Yoga (há muitas aulas gratuitas no Youtube) e videogames que estimulam atividade corporal;
- Se você não tem equipamentos em casa, utilize objetos do dia a dia;
- Procure definir um horário diário para a prática da atividade.

COMO MONTAR UM QUADRO DE ROTINA:

Um quadro de rotina deve conter todas as atividades importantes que não podem deixar de ser realizadas, assim como os horários de acordar, dormir e das refeições. Isso não significa que esses horários não podem mudar, se necessário, ao longo dos dias. Porém, é importante procurar segui-los ao máximo e caso você perceba que não consegue, constantemente, cumprir determinado horário, altere o seu quadro para que ele reflita a sua rotina.



À seguir, disponibilizamos um quadro de rotina como exemplo para você se inspirar, mas, lembre-se, adapte as atividades de acordo com a rotina da casa e da criança. Confira:

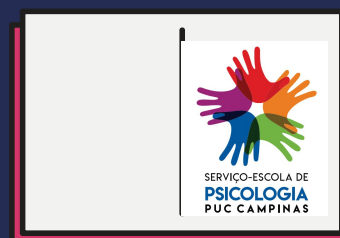


Atividades de organização da casa, como arrumar a cama, lavar a louça e passear com o cachorro.

Horários fixos diários para estudar

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00	Acordar Arrumar a cama Café da manhã	Acordar Arrumar a cama Café da manhã	Acordar Arrumar a cama Café da manhã	Acordar Arrumar a cama Café da manhã	Acordar Arrumar a cama Café da manhã
8:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
9:30	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
11:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
12:00	Almoço Lavar a Louça	Almoço Lavar a Louça	Almoço Lavar a Louça	Almoço Lavar a Louça	Almoço Lavar a Louça
16:00	Atividade Física	Atividade Física	Atividade Física	Atividade Física	Atividade Física
16:30	Passear com o cachorro	Passear com o cachorro	Passear com o cachorro	Passear com o cachorro	Passear com o cachorro
19:00	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta
22:00	Hora de deitar	Hora de deitar	Hora de deitar	Hora de deitar	Hora de deitar

Manter os horários de acordar, dormir e das refeições.



ONDE ACHAR MAIS INFORMAÇÕES:

LEITURAS INTERESSANTES:

- Organização Pan-Americana de Saúde:
<https://www.paho.org/pt/covid-19-materiais-comunicacao#atividade>
- Saúde Brasil:
<https://saudebrasil.saude.gov.br/>
- Catraca Livre:
<https://catracalivre.com.br/>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

FIORI, Raquel; GOI, Mara Elisângela Jappe. O Ensino de Química na Plataforma Digital em Tempos de Coronavírus. Revista Thema, V. 18, Especial, 2020. Pág. 218 - 242.

MENDES, Camila Guimarães; MANCINI, Marisa Cotta; MIRANDA, Débora Marques. Participação doméstica de crianças e adolescentes com TDAH: uma revisão sistemática da literatura. Cad. Bras. Ter. Ocup. [online]. 2018, vol.26, n.3 [cited 2020-10-24], pp.658-667.

OVIEDO, N., & CARVALHO, G. (2020). COVID-19 em Pediatria: O Muito que Ainda Não se Sabe!. Gazeta Médica, 7(2).

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-que-ro-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus#:~:text=Tranquilizante%20natural,e%20gatilho%20para%20a%20ansiedade>

<https://lunetas.com.br/tempo-livre-e-silencio-o-poder-do-ocio-na-vida-das-criancas/>

Projeto elaborado pelos estagiários Fernanda Zucato, Inaê Soares, Isadora Talamoni, João Beneditti e Mariana Solano, alunos do 8º semestre de Psicologia, na disciplina de "Estágio Básico II- Projetos de Intervenção", ministrada pela prof.^a Dr.^a Márcia Imaculada de Souza.

