

UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

# COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

MANUAL PARA CRIANÇAS

ACADÊMICA  
START  
UC



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA



 **Santander**  
Universidades

**BRAIN**



# ÍNDICE

- O que é isto do isolamento social?
- Porque razão temos de estar assim?
- Como gerir o medo?
- Como lidar com as emoções?
- Por que razão é importante estarmos conscientes dos nossos pensamentos e emoções, agora?
- Sugestões de atividades para os próximos dias.



## O QUE É ISTO DO ISOLAMENTO SOCIAL?



O isolamento social é a falta de contacto com o meio social onde vivemos, nomeadamente:

- Ausência de contacto social ou familiar (Não estares com a tua família ou amigos).
- Ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior (Não estares com outras pessoas).
- Ausência ou dificuldade no acesso a alguns serviços (Não ires a restaurantes ou lojas).



NÃO TE ESQUEÇAS QUE POR ESTARES ISOLADO(A), NÃO  
TENS DE ESTAR SOZINHO(A)!





## O QUE É IMPORTANTE NESTAS SITUAÇÕES?



### Embora estejas em casa, tira o pijama!

- Organiza o teu horário para todos os dias da semana;
- Não te esqueças de pôr o teu cérebro a funcionar e de te dedicares à escola;
- Movimenta-te! Faz exercício físico;
- Poderás também ajudar os adultos em algumas tarefas domésticas.



TENTA MANTER AS TUAS ROTINAS. É IMPORTANTE QUE TE DEDIQUES A DIFERENTES ATIVIDADES!






## PORQUE RAZÃO TEMOS DE ESTAR ASSIM?

O ISOLAMENTO SOCIAL PERMITE QUE O VÍRUS NÃO CONTINUE A ESPALHAR-SE! PARA ALÉM DE ESTARES A PROTEGER-TE, ESTÁS A PROTEGER A TUA FAMÍLIA E A SOCIEDADE ONDE VIVES!



Sabemos que, ao início, não ter escola, não ter aulas e ficar em casa até te pode ter parecido uma boa ideia! Mas é normal que, ao longo do tempo, comeces a querer voltar a fazer as coisas que fazias antes (ir às tuas atividades depois da escola, ir ao parque, poder andar de bicicleta ou patins...).



TODAS AS CRIANÇAS DO MUNDO  
ESTÃO ASSIM?

NÃO

MAS FICA DESCANSADO(A). A MAIORIA DAS  
CRIANÇAS DO TEU PAÍS TAMBÉM ESTÃO EM CASA,  
TAL COMO TU!

---

E todas têm as mesmas perguntas e os mesmos  
medos que tu tens!



# É NORMAL SENTIR-ME COM MEDO? E ANSIOSO(A)?

SIM! SIM! SIM!

Este é talvez o sentimento que tu e todas as pessoas à tua volta estão a sentir, por muito que possas achar que não! Mas porque é que sentes isso? Todos nós vimos o nosso dia a dia a ser mudado, ouvimos coisas menos boas na televisão e ouvimos toda a gente a falar da mesma coisa.

É assustador, não? Claro!

Podes sentir o coração a bater mais rápido, um “nó na barriga” ou até te podes sentir mais irrequieto(a). Mas não te preocupes, é normal que sintas tudo isso! A ansiedade e o medo, por vezes, fazem-nos sentir coisas que não percebemos bem.

## É NORMAL QUE, POR VEZES, SINTA MAIS DIFICULDADE EM ADORMECER? OU QUE TENHA MENOS SONO QUE O HABITUAL?

Por vezes é normal que queiras dormir e não consigas. Isto pode acontecer porque, como estás em casa o dia todo, não gastas tanta energia como gastavas na escola e nas tuas atividades extracurriculares. Ou então, porque ficas a pensar em tudo o que se está a passar. Ou os dois juntos! Mas não te preocupes que, com o passar do tempo, o teu corpo vai habituar-se a toda esta nova situação.



Para te ajudar, nas próximas páginas vamos dar-te algumas sugestões para conseguires gastar a tua energia durante o dia e para conseguires distrair-te um pouco!



## É NORMAL QUE, POR VEZES, SINTA MAIS DIFICULDADE EM ADORMECER? OU QUE TENHA MENOS SONO QUE O HABITUAL?

Por vezes é normal que queiras dormir e não consigas. Isto pode acontecer porque, como estás em casa o dia todo, não gastas tanta energia como gastavas na escola e nas tuas atividades extracurriculares. Ou então, porque ficas a pensar em tudo o que se está a passar. Ou os dois juntos! Mas não te preocupes que, com o passar do tempo, o teu corpo vai habituar-se a toda esta nova situação.



Para te ajudar, nas próximas páginas vamos dar-te algumas sugestões para conseguires gastar a tua energia durante o dia e para conseguires distrair-te um pouco!




## SINTO FALTA DOS MEUS AMIGOS, E AGORA?



De certeza que eles também têm saudades tuas! É normal que perguntes porque é que não podes estar com o teu amigo e/ou vizinho, afinal de contas ele não está doente. Deves entender que, nesta situação, não devemos estar juntos para não pegarmos o vírus uns aos outros. Porque não pedes aos teus pais para tentar conversar com eles por mensagens ou videochamada? Vais ver que, depois disso, as saudades vão apertar um bocadinho menos!



**Tem paciência! Dentro de pouco tempo poderão fazer todas as brincadeiras e ter todas as conversas que quiserem!**



## QUANDO PODEREI VOLTAR À ESCOLA?



Esta é a questão que todos nós fazemos e ainda ninguém sabe responder! Como já te dissemos, é uma situação nova para todos. Como tal, aos poucos, os médicos e enfermeiros vão ver quando é seguro para podermos voltar à escola, ao trabalho, ao parque... Deves ter paciência e pensar que pode demorar um pouco mais do que inicialmente te foi dito. Mas não te preocupes, mais à frente vamos dar-te muitas ideias do que podes fazer nestes dias em que vais estar em casa!



Não te esqueças! A tua saúde e a saúde de todos é muito importante! Por isso mesmo, deves respeitar tudo o que te dizem até ser seguro sair à rua!



## É NORMAL SENTIR QUE O DIA TEM MAIS HORAS?



**SIM!** Por vezes, quando sentimos que temos menos coisas para fazer do que o normal, parece que o tempo demora muito a passar. Provavelmente, já tiveste outros dias em que sentiste que as horas não passaram ou que passou mais tempo do que aquele que realmente passou.



É normal, porque o nosso dia a dia, os nossos horários e atividades mudaram e, com isso, acabamos por perder noção do tempo. No entanto, aos poucos, vais ver que tudo começa a recompor-se, é uma questão de hábito!



# É NORMAL NÃO ME LEMBRAR DO DIA DA SEMANA OU DO DIA DO MÊS EM QUE ESTAMOS?



É normal, **sim!** Não estás a ficar esquecido(a) nem comeste queijo a mais! Apenas deixaste de ter educação física ou história à terça-feira e o teu cérebro não sabe bem o que se está a passar, acabando por se perder no tempo. Mas não te preocupes com isto! O que importa é que agora tens oportunidade para fazer aquilo que mais gostas, todos os dias. Não te esqueças que é importante que continues a pôr o teu cérebro a funcionar!



O mais importante não é saberes qual o dia da semana em que estás, mas sim que te consigas divertir em cada um deles!



## MAS TEMOS UMA BOA NOTÍCIA!



O papel que estás a ter, nestes dias, está a ser muito importante!  
Estares em casa protege-te a ti, à tua família, amigos e à restante  
sociedade.

**Continua a ser um importante agente de Saúde Pública!**





# E COMO POSSO LIDAR COM TODAS AS MINHAS EMOÇÕES?

## SITUAÇÕES

No nosso dia a dia, existem muitas situações complicadas. Por vezes, podemos não compreender aquilo que se passa à nossa volta e é normal. A situação atual pode ser uma dessas, em que tudo à tua volta parece confuso. E nesses momentos, surgem pensamentos e sentimentos, que explicamos à frente.

## PENSAMENTOS

Os pensamentos são tudo aquilo que nos passa pela cabeça. São difíceis de controlar e, nestes momentos, podem aparecer alguns menos bons, sobre tudo o que se passa à tua volta.

## SENTIMENTOS

Os sentimentos, por vezes, podem ser confusos, podem ser muitos e alguns podem ser mesmo desagradáveis. Mas não te preocupes, é normal eles aparecerem nestes momentos! Aqui, vamos dar-te muitas sugestões para poderes gerir melhor estes teus sentimentos.

# POR QUE RAZÃO É IMPORTANTE ESTARMOS CONSCIENTES DOS NOSSOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES AGORA?



Se pensares na situação que estamos a viver, em que não sabemos o que se vai passar, é normal que andes mais triste, assustado(a), zangado(a) ou ansioso(a). Sabias que a ansiedade te pode fazer sentir muitas coisas no teu corpo? Repara!



**Imagina que a ansiedade é um avião:  
cada lugar ocupado é uma sensação que tens no teu corpo.**



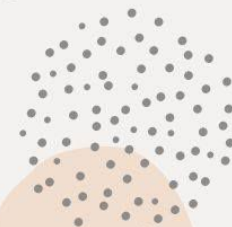


## POR QUE RAZÃO É IMPORTANTE ESTARMOS CONSCIENTES DOS NOSSOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES AGORA?

Ainda que não tenhas muitas sensações no corpo, a ansiedade pode surgir várias vezes e ser cada vez maior. Por isso, é importante tentares aprender sobre ela e teres algumas ferramentas que te possam ajudar.



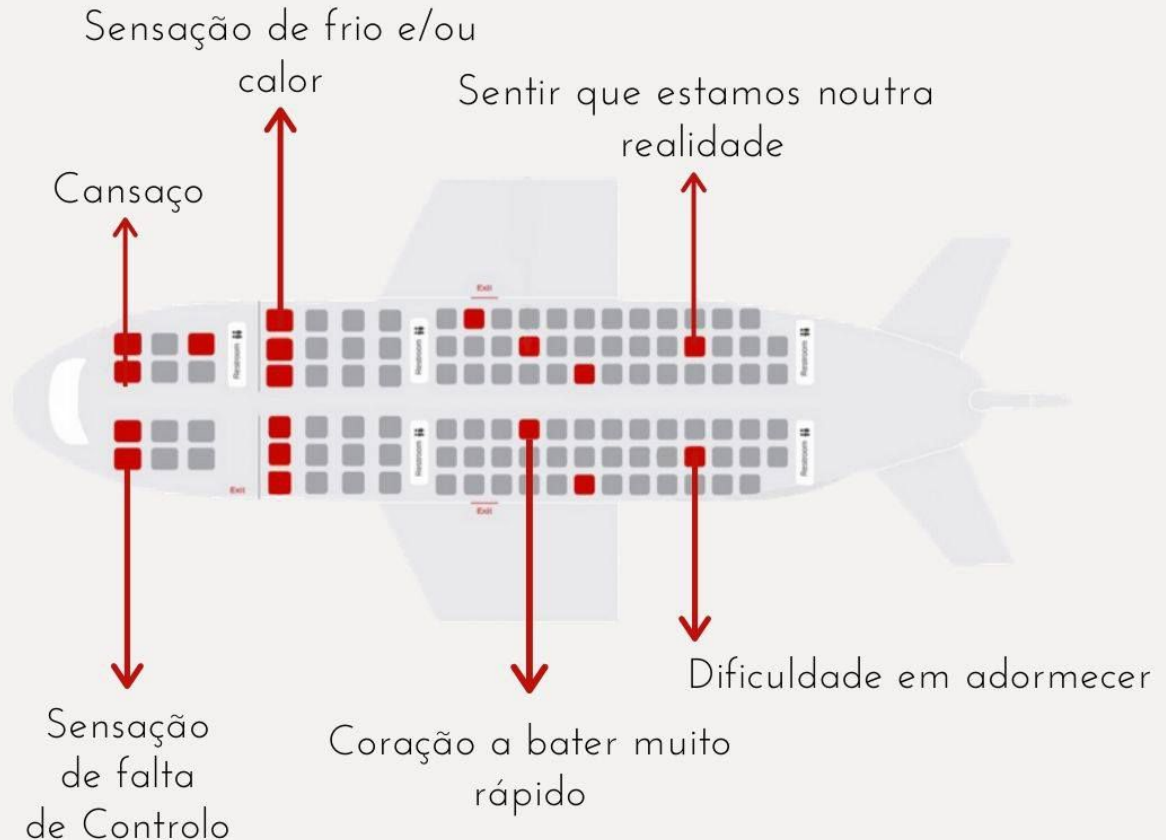
Quando percebes aquilo que pensas e aquilo que sentes, conheces melhor as tuas emoções e consegues ficar mais tranquilo(a) e ajudar os outros a ficarem tranquilos também!



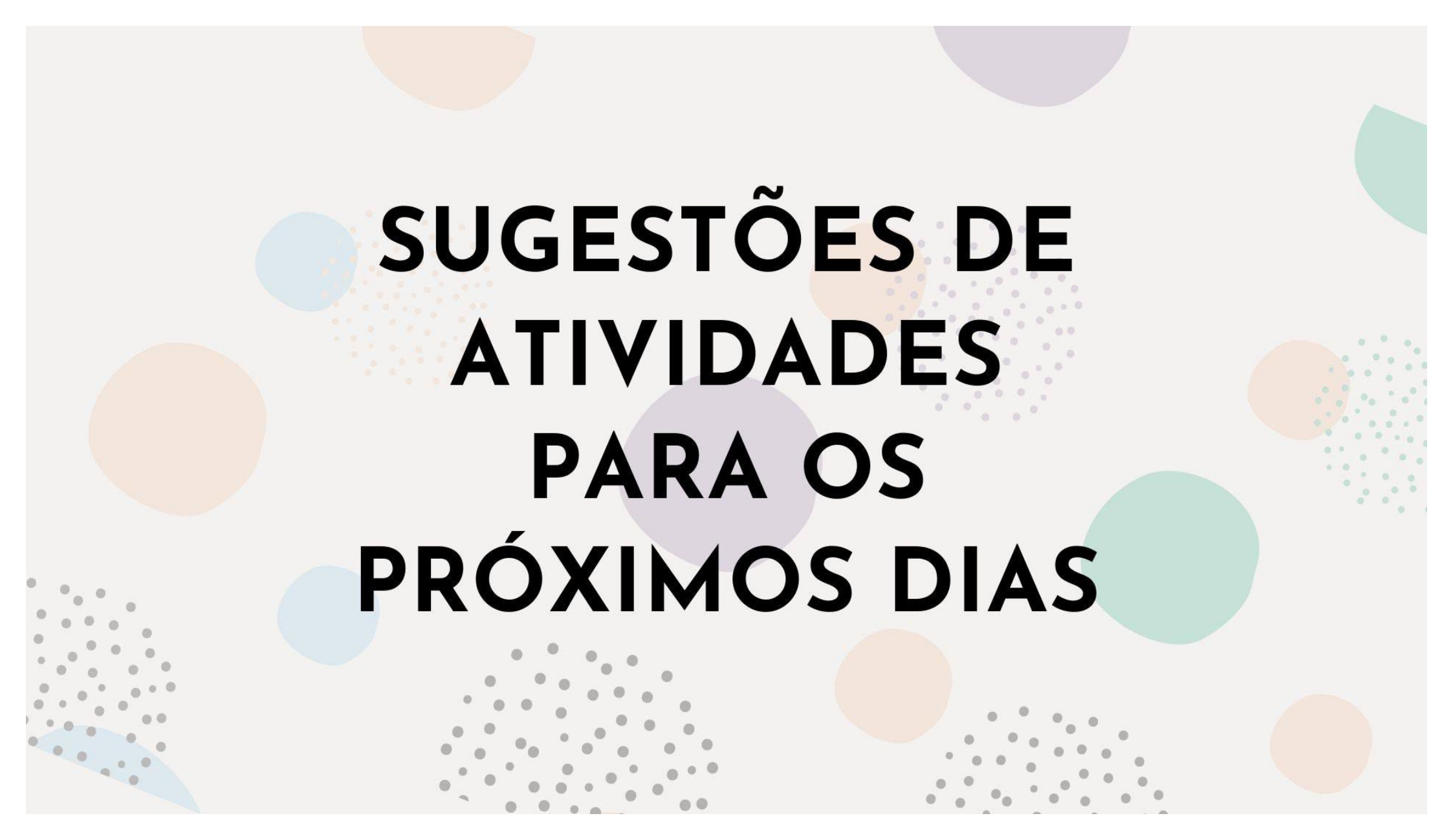
# POR QUE RAZÃO É IMPORTANTE PENSARMOS SOBRE O QUE SENTIMOS E SOBRE O QUE PENSAMOS?

Em **dias maus**, o avião vai cheio.

Em **dias bons**, existem muitos lugares vazios.





The background is a light gray color decorated with various pastel-colored circles and clusters of small dots in shades of orange, purple, blue, and green. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

# **SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS**

### Os brinquedos favoritos

→ Descobre na sopa de letras 12 brinquedos diferentes.  
Pinta os teus favoritos.



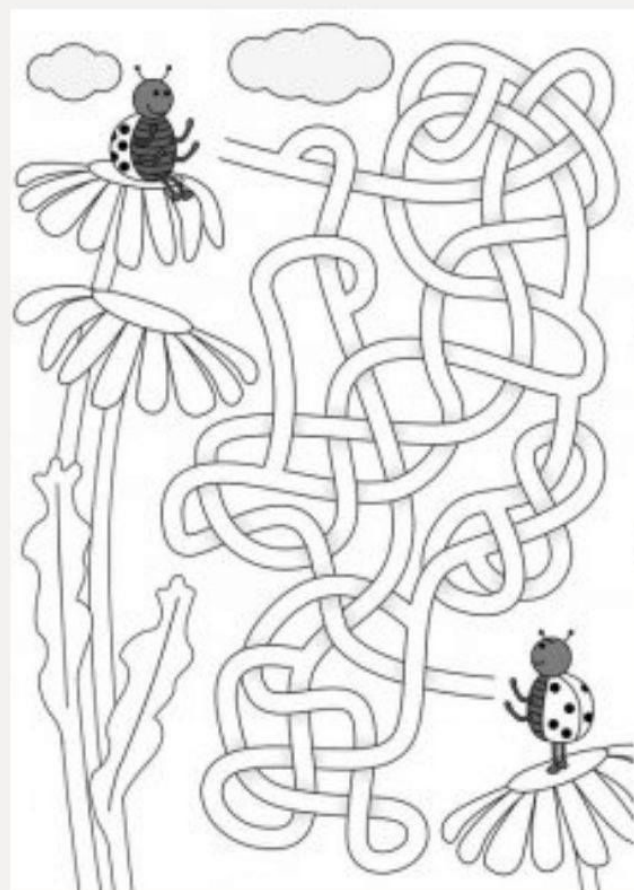
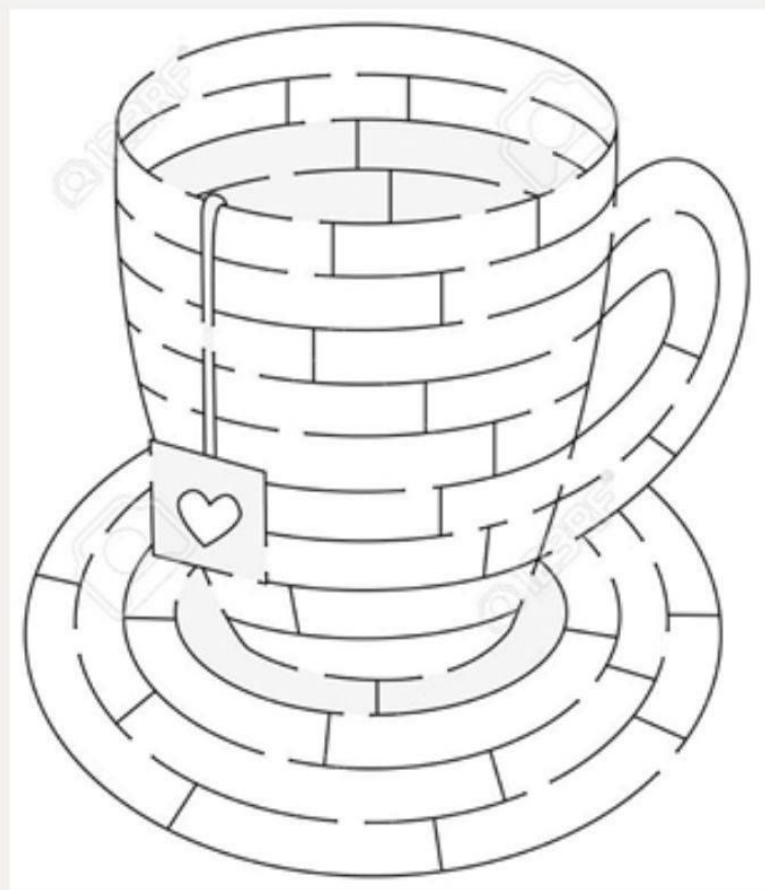
BALÃO  
BONECA  
PATINS

BICICLETA  
LIVRO  
BOLA

CORDA  
AVIÃO  
CARRO

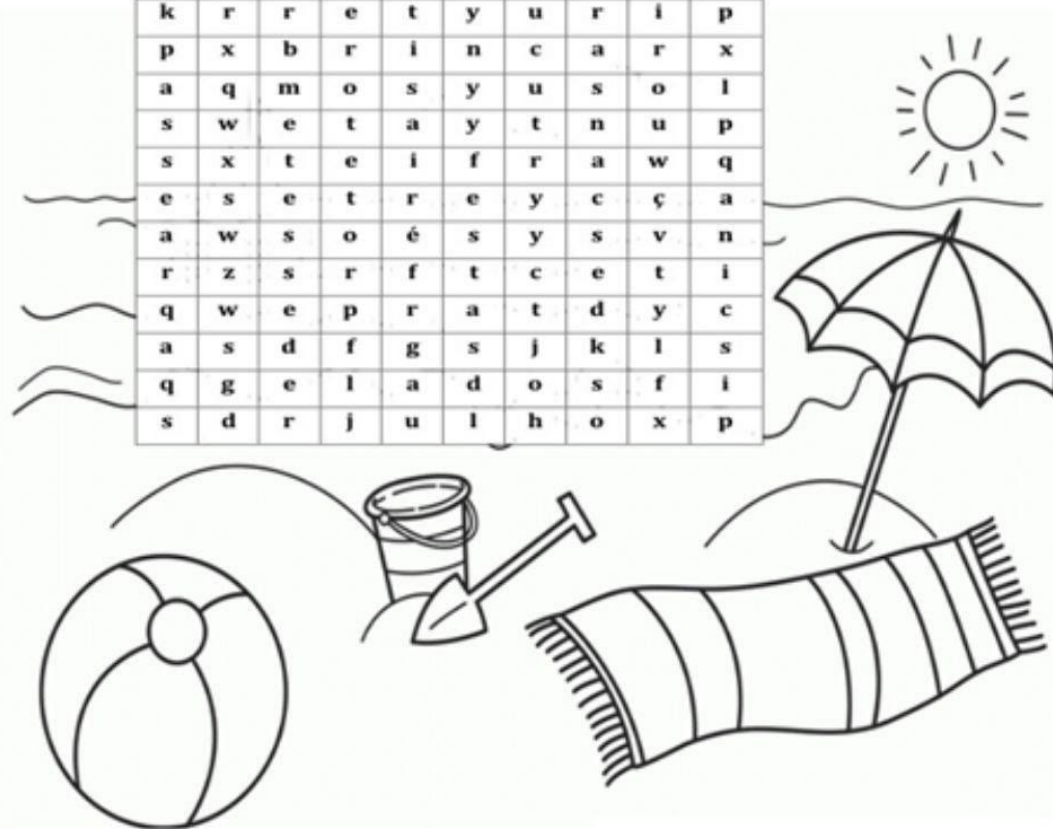
RAQUETA  
COMBOIO  
TRICICLO

W	B	O	N	E	C	A	P	T
T	Y	L	S	H	K	P	W	P
B	I	C	I	C	L	E	T	A
A	W	O	K	D	I	Z	T	T
L	A	R	T	Ç	V	K	W	I
Ã	V	D	C	A	R	R	O	N
O	I	A	W	B	O	L	A	S
K	Ã	F	T	Y	Q	X	S	W
C	O	M	B	O	I	O	M	K
E	W	G	K	X	Ç	S	Y	O
T	R	I	C	I	C	L	O	W
Y	A	R	A	Q	U	E	T	A



1 - Encontra 17 palavras relacionadas com o verão.

q	r	c	a	l	o	r	t	y	p
p	b	n	r	x	z	d	f	g	j
r	q	w	a	g	o	s	t	o	u
a	e	r	l	á	g	u	a	t	n
i	z	x	o	c	v	b	n	m	h
a	w	o	s	r	t	y	r	i	o
k	r	r	e	t	y	u	r	i	p
p	x	b	r	i	n	c	a	r	x
a	q	m	o	s	y	u	s	o	l
s	w	e	t	a	y	t	n	u	p
s	x	t	e	i	f	r	a	w	q
e	s	e	t	r	e	y	c	ç	a
a	w	s	o	é	s	y	s	v	n
r	z	s	r	f	t	c	e	t	i
q	w	e	p	r	a	t	d	y	c
a	s	d	f	g	s	j	k	l	s
q	g	e	l	a	d	o	s	f	i
s	d	r	j	u	l	h	o	x	p



## ÁUDIO-LIVROS:

"As Quatro Estações" - Manuela Leitão;

"A Incrível História do Sr. Solitário" - Elias Gato;

"A Grande Viagem do Pequeno Mi" - Sandro William Junqueira;

"Era Uma Vez Uma Raiva" - Blandina Franco;

"Eu Quero a Minha Cabeça!" - António Jorge Gonçalves;

"O Coração e a Garrafa" - Oliver Jeffers;

"O Incrível Rapaz que Comia Livros" - Oliver Jeffers;

"A Máquina de Fazer Asneiras" - João Paulo Cotrim;

"Não Quero Usar Óculos" - Carla Maia de Almeida.

Disponível em Projeto adamastor (<http://projectoadamastor.org/>)



Agradecemos, desde já, a todos os envolvidos neste projeto, que nasceu do dia para a noite (Estudantes da FPCE-UC)

- Ana Leite
- Ana Silva
- Ana Sousa
- Andreia Graça
- Ana Lourenço
- Andreia Nunes
- Bárbara Rodrigues
- Bárbara Santos
- Carolina Paixão
- Débora Silva
- Francisca Cardeira
- Filipa Andrade
- Helena Broa
- Inês Agostinho
- Inês Esteves
- Inês Simões
- Inês Santos
- Inês Santos
- Joana Gonçalves
- Joana Martins
- João Caseiro
- Maria Coimbra
- Mariana Godinho
- Maria Inês Pedro
- Mariana Felício
- Mariana Saraiva
- Mariana Barreira
- Matilde Azenha
- Mariana Ventura
- Patrícia Martins
- Ricardo Gonçalves
- Rita Rocha
- Rita Damasceno
- Sara Costa

**Com o apoio:** Dra. Catarina Quadros (Psicóloga da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento)