



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

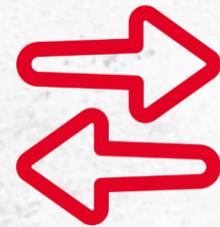
FAMÍLIAS DE ALTA COMPETIÇÃO!
PAIS E FILHOS, FICAR EM CASA...E AGORA??

#BENFICAEMCASA



COVID-19

Um novo **desafio**
para toda a família.



MUDANÇA

Um momento que exige
mudança nas rotinas.

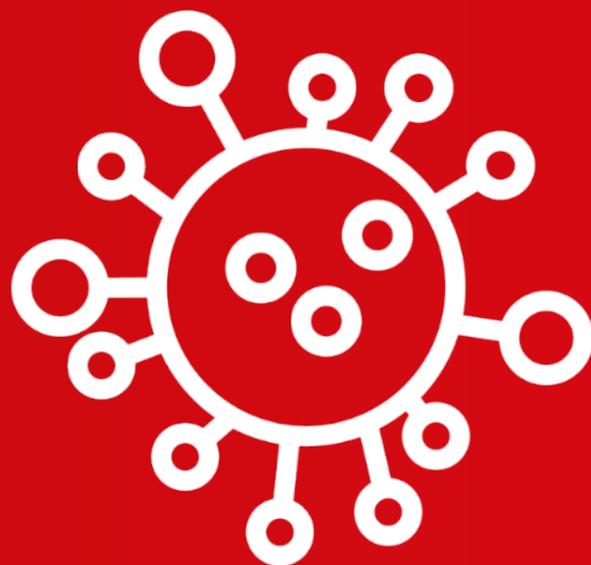


EMOÇÕES

A família poderá vivenciar
emoções negativas.

COVID-19:

DESAFIO



#BENFICAEMCASA



- As **limitações impostas** por esta doença **afetam a forma como nos relacionamos** uns com os outros. É fundamental respeitar as recomendações da Direção-Geral de Saúde e evitarmos o contacto de proximidade com outras pessoas, devendo, sempre que possível, ficar em casa.
- A elevada taxa de contágio desta doença e a inexistência de um tratamento eficaz, faz com que a melhor medida para a gerir este **DESAFIO** seja o **isolamento social**.

TODOS JUNTOS, SOMOS UMA VERDADEIRA FAMÍLIA DE ALTA COMPETIÇÃO.

Poderá ser um caminho longo mas, quando soar o apito final, sairemos todos mais fortes e mais humanos.

COVID-19:

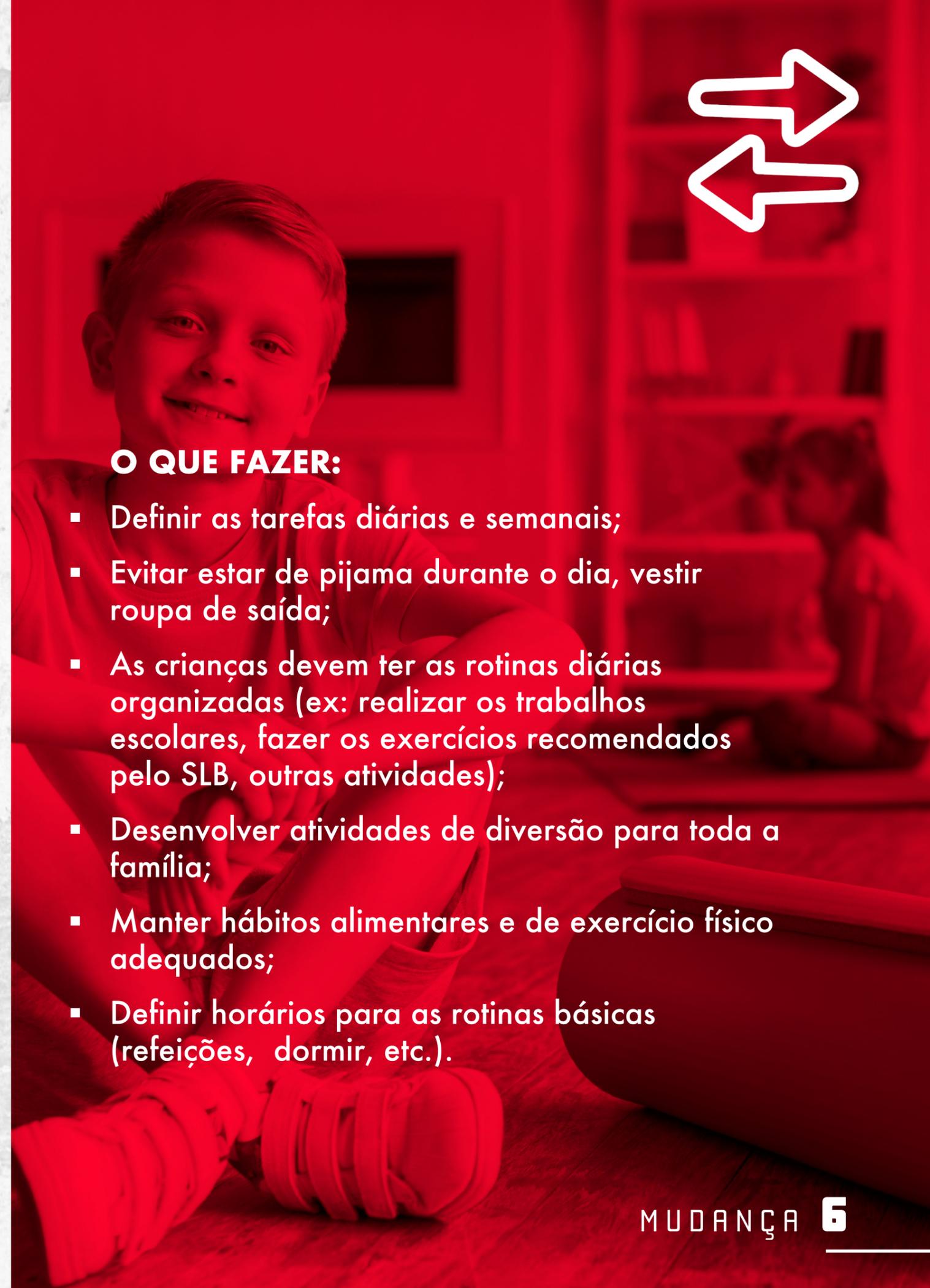
MUDANÇA



#BENFICAEMCASA



- O isolamento a que as famílias estão submetidas obriga à necessidade de **mudar** as rotinas diárias;
- Esta **mudança** é um desafio para toda a família que deverá encontrar um novo funcionamento equilibrado;
- A capacidade de adaptação é crucial para responder de forma ajustada aos **desafios**.



O QUE FAZER:

- Definir as tarefas diárias e semanais;
- Evitar estar de pijama durante o dia, vestir roupa de saída;
- As crianças devem ter as rotinas diárias organizadas (ex: realizar os trabalhos escolares, fazer os exercícios recomendados pelo SLB, outras atividades);
- Desenvolver atividades de diversão para toda a família;
- Manter hábitos alimentares e de exercício físico adequados;
- Definir horários para as rotinas básicas (refeições, dormir, etc.).

COVID-19:

EMOÇÕES



#BENFICAEMCASA



- Durante o **isolamento social** é natural sentirem várias **emoções** negativas como: medo, tristeza, ansiedade, insegurança, solidão, raiva, etc.

DICAS PARA GERIR AS EMOÇÕES:

- Limitar o consumo de informação. Recorrer apenas às fontes oficiais (ex. DGS, OMS).
- Falar sobre o que sentem em família e ser compreensivos uns com os outros.
- Manter contatos, respeitando as normas de segurança, com familiares e amigos.
- Realizar atividades diárias, em segurança, que sejam divertidas e que envolvam toda a família.
- Se estiver a realizar teletrabalho organize o seu horário de trabalho. Faça pausas ao longo do dia.

COVID-19:

ATIVIDADES

#BENFICAEMCASA



PROMOVA ATIVIDADES QUE AJUDEM A GERIR AS EMOÇÕES!

Eis algumas sugestões:

- Escrever um diário em família sobre o momento atual;
- Incentivar o seu filho a cumprir os exercícios físicos dados pelo clube;
- Cozinhar em família;
- Fazer jogos que tenham o trabalho de equipa;
- Envolver os seus filhos em tarefas de casa (pôr a mesa, tratar das plantas, limpeza do quarto...);
- Noites de cinema em casa;
- **Dar asas à imaginação:** usem a música (danças, karaoke, tocar instrumentos), teatros e jogos de representações;

COVID-19:

**CRIANÇAS EM CASA
E AGORA?**

#BENFICAEMCASA



O QUE VALORIZAR

O QUE FAZER

ALMOÇO		
MANHÃ	Despertar, planejar e realizar	<p>As crianças começam a despertar para o dia. Procurem cumprir as rotinas matinais (higiene pessoal e vestir-se como se fosse à rua). Prepare um pequeno almoço nutritivo. Podem criar uma ementa semanal onde envolva as crianças na sua preparação.</p> <p>Após o pequeno almoço, aproveitem para planejar as atividades a realizar ao longo do dia. Ajustem as atividades de lazer aos compromissos diários (ex. trabalhos da escola).</p>
TARDE	Realizar e Divertir	<p>Realizar as atividades planeadas. Ter em consideração as tarefas da escola ou os exercícios atribuídas pelo clube (se existirem) para manter as rotinas organizadas. Nas atividades de lazer, procurem ser criativos para que as atividades sejam divertidas e desafiantes. Sempre que possível envolvam toda a família para minimizar as consequências do isolamento.</p>
JANTAR		
FIM DO DIA	Relaxar	<p>Valorize atividades que promovam relaxamento (evitar atividade física) de forma a preparar o período de descanso noturno. Aproveitem para conversar em família sobre o dia. Procurem saber como todos os elementos da família estão a lidar com esta realidade. Em alternativa podem optar por ver um filme juntos. Preparem-se para uma boa noite de sono.</p>
NOITE	Descansar	<p>Garanta que as crianças dormem o tempo necessário para descansar.</p>

COVID-19:

OUTROS DESAFIOS

#BENFICAEMCASA



- Dificuldade em gerir conflitos entre membros da família;
- Alterações abruptas dos padrões de sono, alimentares e/ou de relacionamento social;
- Dificuldade em conciliar os horários do teletrabalho com a ocupação dos filhos;
- Dificuldade em gerir o comportamento dos filhos ao regressar do trabalho;
- Dificuldade em gerir o medo associado ao futuro e a segurança da família;
- Excesso de (des)informação causando confusão;
- Viver diariamente com alguém infetado;
- Cansaço face à situação de isolamento social.

- ✓ **Mantenha uma atitude positiva e seja compreensivo.**
- ✓ **Mantenha-se atento e reaja de forma serena mantendo rotinas organizadas.**
- ✓ **Alinhe as atividades dos seus filhos com os seus horários de trabalho.**
- ✓ **Explique o seu cansaço e peça-lhes ajuda e colaboração.**
- ✓ **Mantenha-se atualizado sobre as recomendações das fontes oficiais.**
- ✓ **Selecione as fontes de informação oficiais (DGS e OMS).**
- ✓ **Seguir todas as recomendações médicas para estas situações.**
- ✓ **Mantenha-se ativo e em segurança durante o isolamento. Lembre-se que é passageira.**

**SE SENTIR QUE NÃO CONSEGUE DAR RESPOSTA A ESTES DESAFIOS
PONDERE PROCURAR AJUDA EXTERNA ESPECIALIZADA.**



OBRIIGADO

Todas as informações partilhadas neste documento estão de acordo com as diretrizes contidas em documentos oficiais emitidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), Direção-Geral de Saúde (DGS) e Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

#BENFICAEMCASA