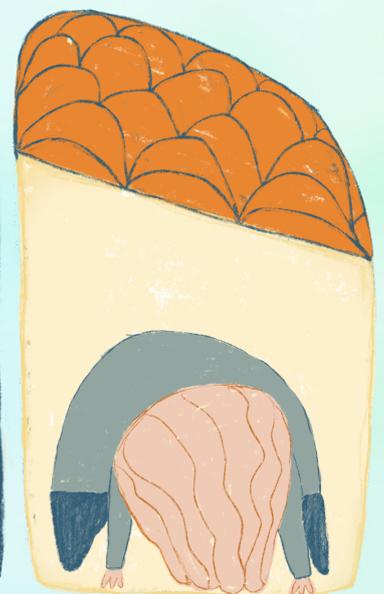


NÃO  
POSSO  
SAIR  
DE CASA!  
E AGORA?



CARTILHA PARA AJUDAR CRIANÇAS A ENFRENTAR O ISOLAMENTO SOCIAL.

**VOCE** tinha uma rotina, costumava ir à escola, via os amigos, encontrava com familiares, fazia atividades ao ar livre, e tantas outras coisas...

Tudo mudou rapidinho e passamos a ter que ficar em casa o tempo todo. Talvez vários sentimentos e pensamentos difíceis tenham surgido. Esta cartilha poderá te ajudar a aprender algumas estratégias para lidar com essas novas situações que o isolamento social exige.

Você poderá utilizá-la da forma como achar melhor. Especialmente quando se sentir nervoso, irritado, desanimado ou sempre que quiser fazer algo, mas não souber o que fazer.

Caso alguma dúvida apareça, peça ajuda a quem cuida de você. E se tiver outras crianças por perto, pode chamar para conhecer o que temos aqui.

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR?  
DE MUITA IMAGINAÇÃO!  
VAMOS COMEÇAR?

# PENSE EM COISAS BOAS

O pensamento pode nos levar a lugares mágicos e nos fazer lembrar de coisas bacanas que já aconteceram.

A mágica do pensamento pode até fazer com que você sinta emoções agradáveis, como alegria e amor. E, ainda, tem o poder de nos deixar mais calmos e relaxados quando estamos sentindo coisas ruins.

*Que tal imaginar algumas coisas legais?*



# CONTROLE SUA RESPIRAÇÃO

Quando estamos ansiosos ou irritados, respirar é uma forma muito importante de nos acalmarmos. Vamos aprender com o jacaré Onofre a controlar a nossa respiração?

Toda vez que fica nervoso ele faz um exercício fácil de respiração. Isso ajuda ele a se acalmar, voltando a ficar tranquilo e relaxado.



O exercício é assim:  
Primeiro, respire beeeem fundo pelo nariz até não conseguir mais puxar o ar.

Como se estivesse cheirando uma flor!

Depois, beeeem devagar, solte o ar pela boca como se estivesse soprando a vela do seu bolo de aniversário!

Respire assim 3 vezes.



*Quer se sentir mais calmo?  
É a sua vez de tentar!*

# ESCUTE UMA MÚSICA

Você gosta de música? Essa é uma forma muito legal para a gente se distrair, fazer coisas legais e deixar de pensar no que nos deixa triste.

*Quais músicas você gosta de ouvir?*



*Por falar em música,  
você gosta de cantar  
e dançar?*

*Que tal chamar alguém  
para fazer isso junto?*

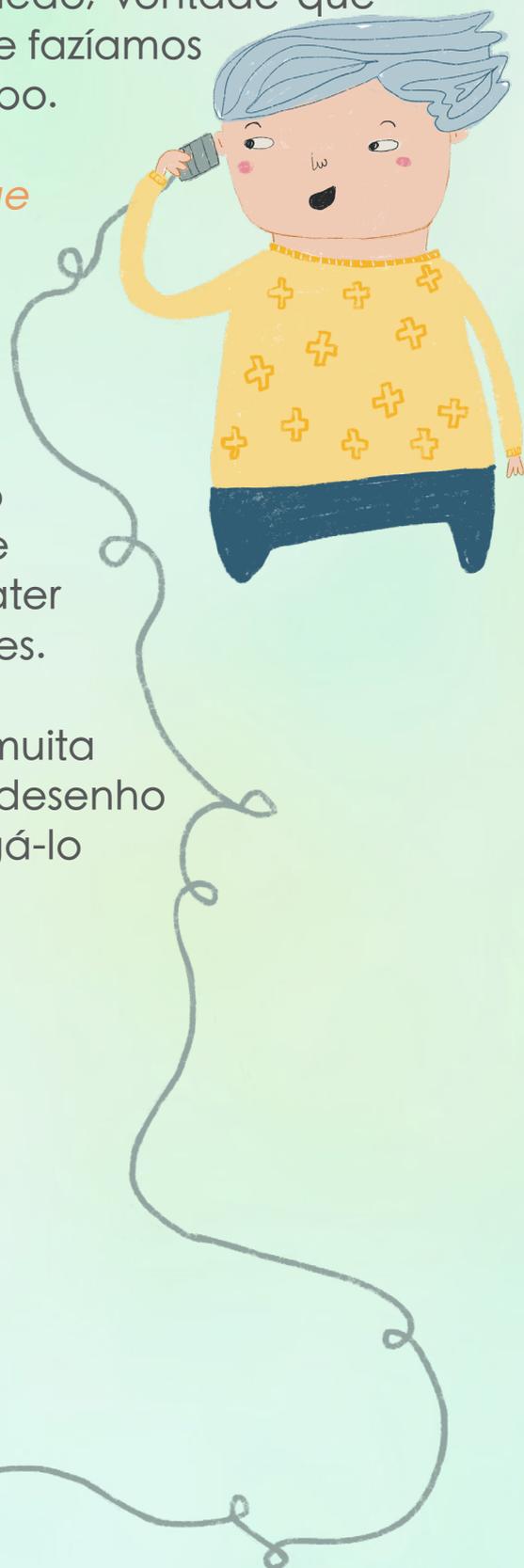
# CONVERSE COM ALGUÉM

Conversando com outras pessoas, podemos compartilhar nossos sentimentos como saudade, medo, vontade que isso passe logo e de voltar a fazer o que fazíamos antes. Conversar ajuda a passar o tempo.

*Vamos pensar em algumas pessoas que você pode conversar durante esse período de isolamento social?*

Uma dica: Que tal ligar agora pelo celular ou fazer uma vídeo chamada, ou mesmo chamar alguém conhecido pela sua janela? Assim, você consegue falar com pessoas importantes para bater papo, trocar idéias e matar as saudades.

Se não tiver como falar, e estiver com muita saudade de alguém, que tal fazer um desenho bem bonito para essa pessoa, e entregá-lo na próxima vez que se encontrarem? Ela ficará super feliz!



# FAÇA PERGUNTAS

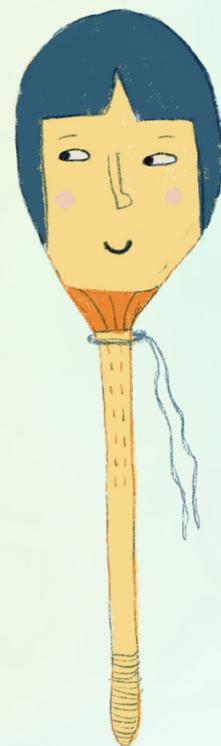
Durante esse período que estamos em casa, as pessoas falam muito do Coronavírus e da COVID-19. As dúvidas podem surgir... Por isso, é importante perguntar sempre que tiver dúvida ou curiosidade. Isso te ajuda a lidar com a situação, a entender melhor o que está acontecendo.

Anote as perguntas que você tem sobre o momento que estamos passando.

*Para quem você pode fazer essas perguntas?*



# BRINQUE E INVENTE NOVAS BRINCADEIRAS



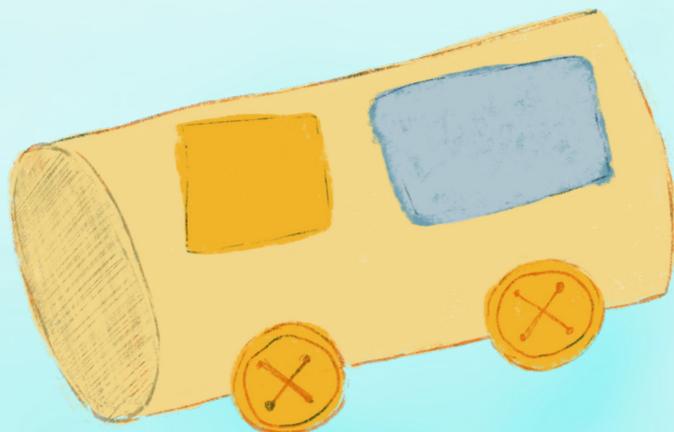
É possível brincar enquanto estamos em casa sem poder sair! Apesar de algumas dificuldades, uma criança não pode deixar de brincar.

Você pode brincar de boneca, carrinho, bola, desenhar e pintar, montar quebra-cabeça, jogar baralho, dominó, jogo da velha, dobraduras, jogos de tabuleiro, pega vareta, adedonha, e o que mais gostar.

Melhor, pode criar seus próprios brinquedos. O que tem aí? Pegue alguns objetos e materiais. A brincadeira pode ser ainda mais divertida. Sempre que se sentir triste, com saudades dos amigos, da escola, ou de seus familiares distantes, você pode inventar uma brincadeira para lidar com a saudade.



*É hora de se divertir!  
E então?  
Vamos brincar de quê?*



# MANTENHA OS ESTUDOS EM DIA

Mesmo não indo à escola, é preciso manter a rotina de estudos em casa. Organizar os materiais, ter um horário e um local definidos para estudar, facilita nossa organização e a sensação de que estamos no controle de algumas coisas. De preferência, o mais longe possível da TV e de outras coisas que possam te distrair.



Conte para alguém se você está gostando, ou não, de estudar em casa. A matéria preferida da sala de aula é a mesma das aulas em casa? Se estiver com alguma dificuldade converse com seu professor ou professora, ou mesmo com quem cuida de você.

Desenhe sobre alguma coisa legal que está aprendendo, ou o que mais está te interessando no momento.

*Abuse da sua criatividade!*

# FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Durante esse tempo que você está em casa é importante mexer o corpo toooooodos os dias! O exercício vai ajudar a passar o tempo, fazer você sentir que está cuidando da sua saúde e, principalmente, deixar você se sentindo bem.

Você pode dançar, pular, fazer exercícios, alongamento ou yoga, e em espaços maiores, pode até correr e pular.



*Quais as atividades  
que você pode fazer?*

*Que tal começar hoje?  
Vamos lá? Se tiver sol,  
melhor ainda!*



# SOLTE A IMAGINAÇÃO

Tem hora que é muito bom ficar em casa, mas em outras, pode ser que as sensações de desânimo tenham invadido o seu dia.

Afinal, sem ver os amigos, ir à escola, ou sair, é natural que você se sinta cansado. Nesta hora use a sua imaginação, além das estratégias que você viu aqui, para sair deste momento ainda mais forte!

Nossa família ficará orgulhosa por sermos corajosos, sempre que bater a angústia, tristeza, irritação ou até mesmo tédio. Se ainda assim, os sentimentos ou pensamentos ruins continuarem a te incomodar, não deixe de falar com quem está ao seu lado. Isso é muito importante para você começar a se sentir melhor.

Não se esqueça que quem te ama e quer te ver bem, está passando por este momento junto com você!

*Viu o tanto de coisas  
que você pode fazer?*



# AS AUTORAS

**Schwanny Roberta Costa Rambalducci Mofati Vicente** - Psicóloga. Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Atua em psicologia clínica.

**Camila Nasser Mancini** - Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Atua como neuropsicóloga, terapeuta cognitivo-comportamental e docente em graduação de psicologia.

**Claudia Paresqui Roseiro** - Psicóloga. Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Atua como psicóloga judiciária, Tribunal de Justiça do Estado do Espírito Santo.

**Fabiana Pinheiro Ramos** - Psicóloga, Professora Doutora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo.

**Kely Maria Pereira de Paula** - Psicóloga. Professora Doutora do Departamento de Psicologia Social e do Desenvolvimento e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo - PPGP/UFES

Ilustrações carinhosamente produzidas e cedidas por **Karina Busquets** - ilustradora brasileira que mora com sua família na Cornualha - uma área remota da Inglaterra. Karina, como mãe, também está aprendendo a ajudar suas filhas pequenas a lidar com o “não posso sair de casa.”

Projeto gráfico de **Isabela T. Laloni** - Publicitária. MBA em Bens Culturais: Cultura, Economia e Gestão da Escola de Economia de São Paulo da Fundação Getulio Vargas (FGV-EESP) e da Escola de Ciências Sociais (FGV-CPDOC). Atua na área de comunicação e tentou o seu melhor para conciliar a pandemia e seus pandemônios.



O conteúdo foi submetido à revisão por pares, e as sugestões para alterações ou solicitação de esclarecimentos foram atendidas ou justificadas. Algumas crianças também participaram dessa etapa expressando suas opiniões.

Esta cartilha é baseada na tese de doutorado “Enfrentando a hospitalização: Uma proposta de intervenção para melhorar as estratégias da criança” de Schwanny Vicente, sob orientação da Profa. Dra. Kely Maria Pereira de Paula e coorientação da Profa. Dra. Fabiana Pinheiro Ramos (Financiamento CAPES - Bolsa de Doutorado).

Trabalho realizado em parceria com o Laboratório de Pesquisa em Psicologia Pediátrica (LAPEPP), do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFES, que realiza pesquisas para aprimorar os conhecimentos sobre desenvolvimento e saúde da criança e do adolescente.

### Como citar este material:

Vicente, S. R. C. R. M., Mancini, C. N., Roseiro, C. P., Ramos, F. P., & Paula, K. M. P. (2020). "Não posso sair de casa! E agora? Cartilha para ajudar crianças a enfrentar o isolamento social." Laboratório de Pesquisa em Psicologia Pediátrica, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES. Trabalho gráfico: Isabela Laloni.



*Não posso sair de casa! E agora? Cartilha para ajudar crianças a enfrentar o isolamento social* está licenciado com uma Licença CC BY-NC-ND 4.0. Esta licença permite fazer o download e o compartilhamento deste material por qualquer meio ou formato, devendo-se dar os créditos aos autores, não sendo possível copiar, alterar ou usar as ilustrações em outras produções derivadas, com ou sem fins comerciais. Para ver uma cópia dessa licença, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

## REFERÊNCIAS

Caso queira saber mais sobre as pesquisas do LAPEPP ou sobre o enfrentamento do estresse, sugerimos consultar:

MentalHealth/2020.1 Recuperado de: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Ministério da Saúde (2020). Coronavírus. COVID-19. O que você precisa saber. Recuperado de: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & Paula, K. M. P.. (2015). Teoria Motivacional do Coping: Uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(2), 269-279. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>

Vicente, S. R. C. R. M. (2017). *Enfrentando a hospitalização: Uma proposta de intervenção para melhorar as estratégias da criança*. Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal do Espírito Santo.

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). *Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia*. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa. <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf.pdf>

World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak: WHO/2019-nCoV/*

Força-Tarefa



**PsiCOVIDa**

Conhecimento científico a favor do bem-estar



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
**PSICOLOGIA**  
Universidade Federal do Espírito Santo