

**Estar em *família*  
no período de  
*isolamento*  
*social:***

*Educação, brincadeiras  
e rotinas*

**com as crianças**



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Rio Grande  
do Sul

Campus  
Farroupilha

**Profa. Samantha Dias de Lima**

**Abril/2020**

# Estimad@*s mães e pais*



**Me chamo Samantha Lima, sou professora do curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal Rio Grande do Sul – Campus Farroupilha** e tenho formação em Pedagogia, Psicopedagogia, Mestrado e Doutorado em Educação e espero que de alguma forma meus conhecimentos possam auxiliar aos adultos neste momento em que estão 24 horas com seus filhos.

Com esse material desejo contribuir com as famílias (mães, pais e crianças) que estão em isolamento social, algo inesperado que nos ocorreu repentinamente e estamos aprendendo a lidar, mas que mudou radicalmente nossa rotina diária. Alerto que se trata de um material educativo e caso você tenha alguma necessidade específica indico que procure um atendimento (virtual) com seu terapeuta/psicólogo/médico.



# Isolamento social: uma tarefa complexa

Somos por natureza seres sociais.

Constituímos diferentes grupos, tais como: trabalho, escola, academia, cursos, igreja entre outros espaços sociais dos quais participamos.

De uma hora para a outra nos vimos socialmente confinados em nossas casas e com a nossa participação nestes grupos apenas por meios digitais. Isso causou uma reviravolta em nossa vida e precisamos reorganizar a rota para seguirmos mentalmente saudáveis até fim deste período.

Mas afinal, como chegamos a esta situação?

Fomos acometidos de uma pandemia, conhecida como 'Corona Vírus' .

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus

(COVID-19).

**Outras informações sobre isolamento social e COVID-19 leia em:**

<https://www.vittude.com/blog/isolamento-social/>

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

## E como lidar com o *isolamento social* ?

- Não existem regras ou receitas prontas.
- Cada um de nós buscará (ao longo deste período) a melhor estratégia a seguir.
- Mas é fundamental permitir-se viver as diferentes sensações/sentimentos que aparecerão neste período de isolamento.
- Não as negue, elas são fundamentais para seu autoconhecimento. E lembre-se que as crianças também experimentarão diferentes sensações, por isso, os adultos deverão estar pacientes e vigilantes.

# Então o que torna tão difícil esse período de *isolamento social*?

## Hábitos culturais e sociais

Estamos acostumados a cumprir nossos afazeres e também a termos nossos momentos de lazer, ambos geralmente são fora de casa.

Podemos, e devemos, rever estes conceitos, uma vez que estamos trabalhando/estudando em casa.

Logo nosso lazer também deverá ser projetado neste espaço.

## Rever conceitos...

Esse momento é propício para isto. Revisite suas ideias e irá descobrir novos modos de ‘ver’ as situações que se apresentam.

Veja principalmente este momento como *oportunidade de evoluir*.

# Mantenha *uma rotina*

Obviamente, seria uma ilusão acreditar que manteremos a mesma rotina que tínhamos anteriormente. Permita-se modificá-la de modo que fique adequada à sua realidade atual. Flexibilize alguns horários, mas procure manter os principais (sono, alimentação e atividade escolar/profissional). Mas é muito importante que exista uma rotina, para você e para seu(s) filho@(s).



# As crianças precisam de *rotina*

Estipule o horário/tempo que será dedicado às brincadeiras, mas também ao estudo.

Isso vai depender da etapa escolar em que a criança estiver e das atividades que a escola estará encaminhando.

Se a escola não estiver enviando atividades, procure revisar as matérias já ensinadas.



# Algumas dicas de estudo em casa

- **Organize um espaço físico para armazenar os materiais escolares.**
- Uma boa alternativa para que fiquem organizados e acessíveis às crianças são caixas plásticas transparentes, que a criança poderá transportar pela casa e levar até a mesa na hora dos estudos e após guardar novamente.
- **DICA PARA OS PAIS:** *Nunca se refiram aos materiais como 'bagunça', são pertences das crianças.*



# Algumas dicas de estudo em casa

- **Combine com seu filho diariamente qual será a agenda do dia. Fale das tarefas escolares que serão feitas e em que horário.**
- Preferencialmente os pais devem tentar organizar o momento de estudo no turno em que a criança frequenta a escola.
- **DICA PARA OS PAIS:** *Dificilmente as crianças terão atividades 'escolares' para um turno inteiro, neste caso podemos inseri-las na rotina da casa.*



# Algumas dicas de estudo em casa

- **Na hora dos estudos procure manter o ambiente em silêncio e sem distrações, como celular e televisão. É importante guardar os brinquedos antes das atividades escolares.**
- **DICA PARA OS PAIS:** *Tente, na medida do possível, disponibilizar um tempo para acompanhar seu filho. Isto dará segurança emocional à criança. Mas acompanhar não é fazer a tarefa pela criança.*



# Algumas dicas de estudo em casa

- **Por fim, fiquem tranquilos de que estão fazendo o ‘seu melhor’.**
- A escola não espera que os pais ministrem aulas, mas que os pais cultivem o hábito do estudo e da disciplina escolar de seus filhos.
- **DICA PARA OS PAIS:** *Aproveite esse tempo e estimule a autonomia do seu filho, questione os conteúdos que está aprendendo nos estudos domiciliares e procurem juntos sites educativos para complementar de forma lúdica a aprendizagem escolar.*



*Algumas sugestões*  
de ações  
para fazerem  
*'em família'*  
na  
*quarentena.*

1

## Conversem

Aproveitem esse período para estarem juntos. Valorizem os sentimentos um do outro. Perguntem com frequência: **“Como você se sente hoje?”**

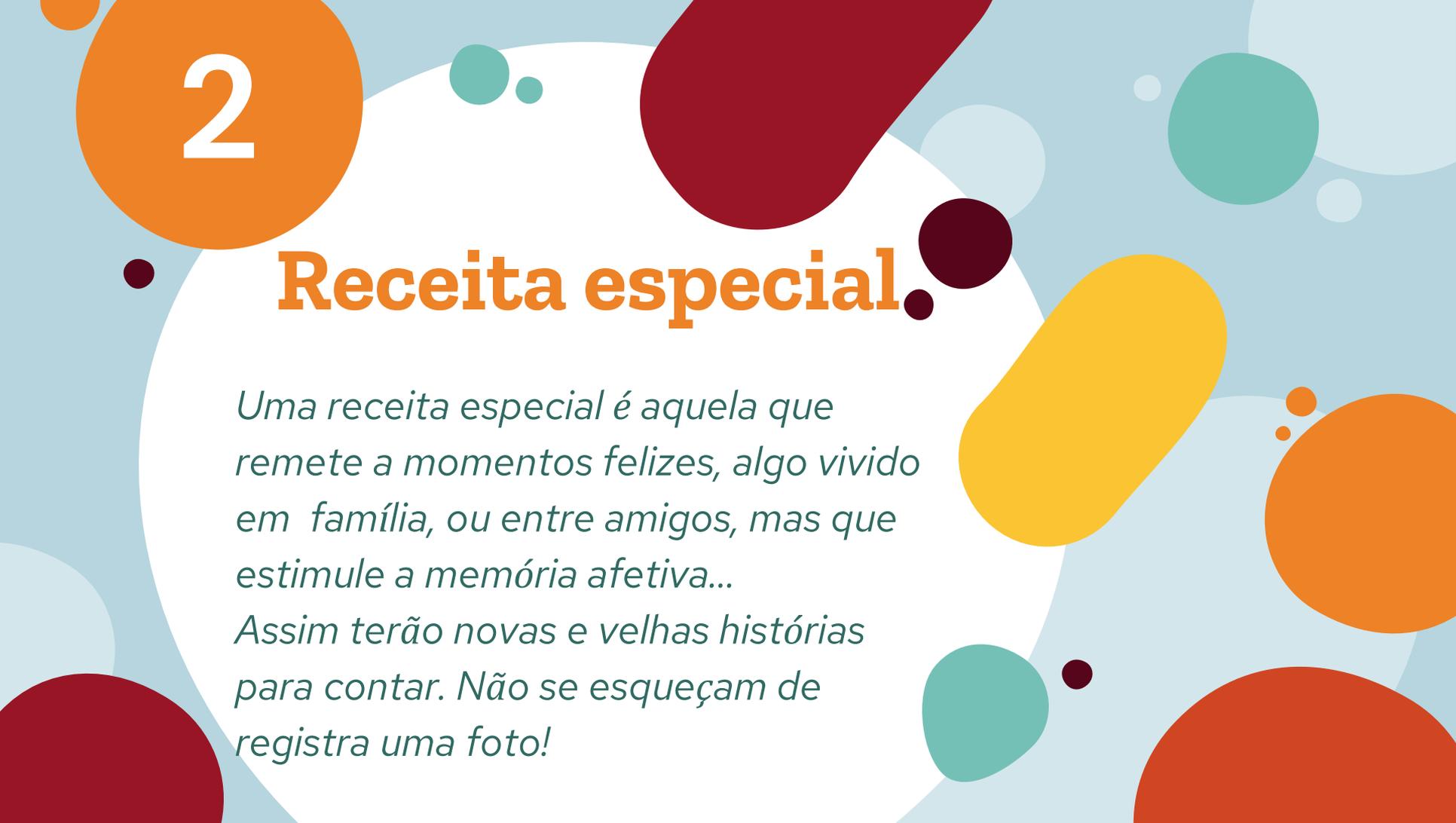
# Como você se sente hoje?

Para fazer com as crianças.

DICA 1: Anote no calendário como os integrantes da sua família estão se sentindo dia-a-dia. Pode ser com um *emoji* 😊 😞

DICA 2: Conversem sobre como se sentem e os motivos destes sentimentos. Todos integrantes devem ser valorizados no diálogo.





2

## Receita especial.

*Uma receita especial é aquela que remete a momentos felizes, algo vivido em família, ou entre amigos, mas que estimule a memória afetiva...*

*Assim terão novas e velhas histórias para contar. Não se esqueçam de registrar uma foto!*

3

## Jogatina em família

*Nada melhor para elevar os ânimos que um momento de 'jogatina em família'.*

*Tire dos armários os jogos de tabuleiro.*

*Se não os tiver, improvise com jogos jogados falados (tipo adivinhação) ou jogos escritos (pontinho, stop, 'jogo da velha', entre outros).*

4

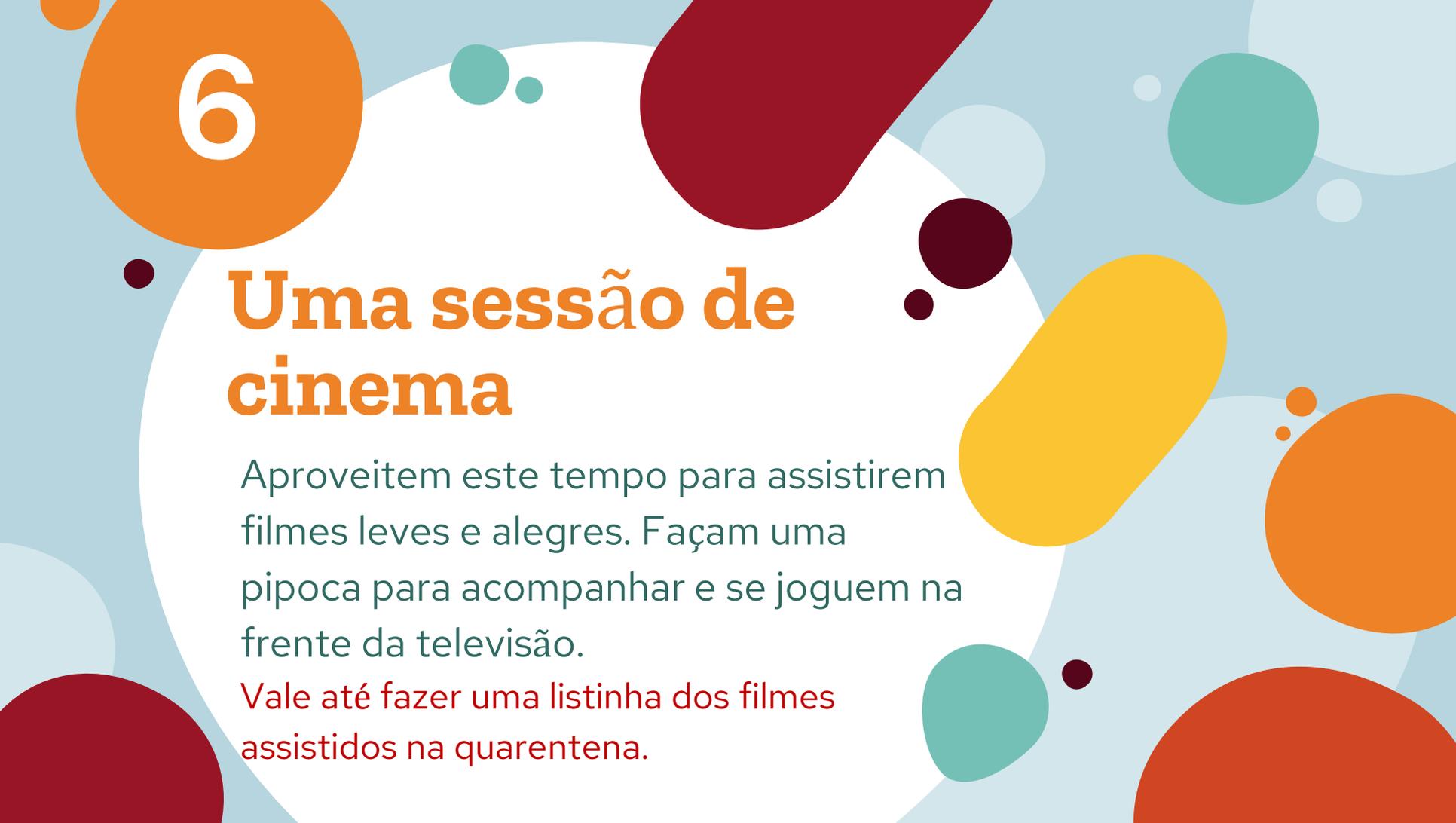
## Leiam um livro

*Tenho certeza que tanto seu filho, como você, possuem um livro 'guardado' para ser lido 'um dia'. Aproveite esse período para realizar essa leitura e ainda contribuir no desenvolvimento, ou na manutenção, do hábito da leitura.*

5

## **Viajem** *(pela internet)*

O mundo não será o mesmo ao sairmos dessa ‘quarentena’. Vamos aproveitar este momento e viajar pelas lindas paisagens do mundo. Escolham roteiros e descubram coisas interessantes (*o que comem, que língua falam, como se vestem, etc.*) de diferentes lugares do Brasil e do mundo.



6

## Uma sessão de cinema

Aproveitem este tempo para assistirem filmes leves e alegres. Façam uma pipoca para acompanhar e se joguem na frente da televisão.

Vale até fazer uma listinha dos filmes assistidos na quarentena.

7

## Movimentem-se

*Movimentem-se diariamente. Cuidem do corpo e evitem uma rotina sedentária.*

*Procurem junto à um profissional da área física possibilidades de exercícios. Atualmente temos várias opções online e gratuitas. Mas existem atividades bem populares que vocês podem fazer: dançar, pular corda, jogar bola, andar de bicicleta (no pátio) e até subir escadas...*

*Mas movimentem-se!*

8

## Organizem os armários

*Se existe uma atividade capaz de revigorar a energia da casa é a organização de armários. Separem o que já não serve mais, como roupas e calçados. Organizem os brinquedos e separem aqueles que não correspondem a faixa etária atual da criança da casa. Sugiro ainda, revisar os armários da cozinha, temos muita coisa sobrando lá. *\*Envolvam as crianças neste processo – será educativo e divertido.\***

9

## Doem

*Vocês já fizeram o mais complicado (no item 8) agora poderão fazer o mais gratificante.*

*Doem aquilo que não é mais utilizado pela sua família e oportunizem a outras famílias o privilégio de usufruir destes objetos.*

*Façam essa doação através de instituições que auxiliem neste processo.*

# 10

## Organizem ideias e planos

- Façam uma lista de ações semanais.
- A cada dia elejam as prioridades. Ao final do dia chequem o que realizaram.
- *Façam também uma lista de 'coisas a fazer' após este período de confinamento.*

**DICA  
EXTRA**

## **Brinquem +**

É brincando que a criança se desenvolve, cria, interage e manifesta sua percepção de si e do mundo.  
Brincar nunca será perda de tempo!

## PARA OS ADULTOS

Para saber sobre o brincar & desenvolvimento infantil visitem estes sites



<https://territoriodobrincar.com.br/>

<https://lunetas.com.br/>

Aproveitem e assistam os filmes

<https://ocomecodavida.com.br/>

<https://www.videocamp.com/pt/movies/tarja-branca>

# *Se possível...*



*Dispam-se de pijamas durante o dia, procurem estar bem vestidos e penteados.*

*Usem as tecnologias para manter contato com seus amigos e familiares.*

*Evitem ficar muito tempo no celular e/ou em jogos de vídeo game e/ou digitais.*

*Cuidem as notícias que estão inundando o seu dia-a-dia.*

*Filtrem o excesso de informação que chegam de todas as mídias ao longo dos dias.*

*Lembrem-se que as crianças estão atentas e sensíveis às informações e possuem grande capacidade de entendê-las.*

# Como manter a serenidade?

*Não se cobrem além da conta.*

*Lembre-se que esse momento é transitório.*

*Revejam suas prioridades diárias (e de vida).*

*Aproveitem o momento em família.*

*Sejam cuidadosos consigo e com o outro.*

*Critiquem menos e riam mais.*

*Desapeguem de 'antes era assim', viva o agora.*

*Sejam gratos.*

*E principalmente, escutem seus corações.*



*Tudo é sempre uma questão  
de ponto de vista.  
Vejam as suas casas como abrigos e  
não como prisão.  
Vejam o período de isolamento social como  
oportunidade de afeto e não  
(apenas) de privações.  
As coisas não serão sempre assim,  
mas é fato que não poderão mais  
ser como eram antes.*



Se cuidem e fiquem em casa!  
Quanto mais cedo ficarmos em  
casa, mas rápido estaremos  
juntos.

*Se quiserem conversar  
sobre a educação das  
crianças neste período me  
escrevam...*



[samantha.lima@farroupilha.ifrs.edu.br](mailto:samantha.lima@farroupilha.ifrs.edu.br)  
Professora do Curso de Pedagogia  
IFRS – Campus Farroupilha