



SALESIANOS  
DO PORTO

# Estamos todos em casa! E agora?



Compilamos 10 dicas para os pais gerirem da melhor forma possível este período de “estado de emergência” em que as atividades letivas presenciais foram suspensas e as crianças/adolescentes não podem sair de casa.



# CORONAVIRUS

## 01

### O “barco” tem de ser remado no mesmo sentido

Mesmo nas melhores circunstâncias possíveis, todos sabemos que partilhar a responsabilidade de cuidar dos filhos e do trabalho doméstico pode ser muito frustrante. Com a situação de isolamento, acresce ainda o regime de teletrabalho em que maioria dos pais se encontra, por isso devem começar por discutir proativamente os diferentes cenários e soluções. Comecem por pensar em soluções criativas, como trabalhar por turnos ou definir áreas diferentes na casa. Por exemplo, reservem os quartos apenas para dormir, coloquem os jogos eletrónicos na sala comum e definam escalas de utilização. No caso de elas não funcionarem como tinham previsto, mantenham a calma e passem ao plano B.



SALESIANOS  
DO PORTO





## 02

### Defina horários e cuide da saúde física

É crucial definir horários e uma rotina diária, com horário de acordar e dormir, refeições, convívio em família, tarefas de estudo, entre outros. Para além disso, tentem manter as rotinas de sono e repouso habituais (dormir 8 horas em ambiente calmo e escuro) e não deixem de criar novas rotinas e horários em vez de andarem de pijama o dia todo. Aproveitem que estão por casa e podem confeccionar as refeições para fazerem uma alimentação variada e equilibrada, evitando alimentos muito açucarados, processados e de difícil digestão. E, claro, hidratem-se abundantemente, bebendo mais de 1,5L de água diariamente.





# CORONAVIRUS

## 03

### Aproveite o que a tecnologia tem de melhor

Enquanto que com as crianças mais pequenas podem recorrer à tecnologia para os manter mais tempo ocupados, e assim, conseguirem trabalhar a partir de casa, com as crianças em idade escolar, lembrem-se que é esperado que elas usem a tecnologia para cumprir as tarefas escolares em casa. Se não tiverem computadores e/ou tablets suficientes para todos usarem ao mesmo tempo, pensem na melhor forma de gerir as tecnologias que possuem de modo a que todos possam fazer o que precisam.



SALESIANOS  
DO PORTO





# CORONAVIRUS

## 04

### Mobilize a sua aldeia

Embora não seja possível estar fisicamente com os amigos, considerem outras formas através das quais podem facilitar o contacto social dos vossos filhos com os seus amigos. Conversem com outros pais e possibilitem encontros virtuais em grupos de vários tamanhos, recorrendo às tecnologias e redes sociais. Estejam abertos a novas maneiras de fazer as coisas.





## CORONAVIRUS

# 05

## Não se esqueça da causa do problema

Usem esta situação como uma oportunidade para conversar com o vosso filho sobre aquilo que é mais importante e sobre a forma como a sociedade deve trabalhar em conjunto pelo bem comum. Como pais que lideram, podemos ensinar lições importantes sobre o que realmente importa. Esta crise de saúde pública demonstra a importância de ajudar os outros (cuidando de pessoas mais carentes, como os avós) e a eficácia de pequenas ações (como lavar as mãos ou ficar em casa) para proteger outras pessoas. Por mais difícil que seja, tentem relativizar as frustrações e compromissos do dia-a-dia lembrando a razão maior pela qual as nossas escolas e locais de trabalho fecharam temporariamente: para proteger a nossa sociedade!





## 06

### Atividades físicas

Esta poderá ser uma ótima forma para ajudarem os seus filhos a gastar toda a energia acumulada. As crianças precisam de movimento para libertar toda a energia que produzem, o que é perfeitamente normal. Dadas as circunstâncias, se os deixarmos o tempo todo em frente à televisão ou apenas com jogos eletrónicos, eles ficarão mais inquietos e agitados. Fazer jogos e atividades físicas dentro de casa é possível com alguma criatividade! Por exemplo, use fita adesiva para criar circuitos para uma tarde de brincadeira, faça caças ao tesouro, jogos com balões, crie percursos de saltos com almofadas, adapte corridas de patins com panos macios.





# CORONAVIRUS

## 07

### Atividades em família

Desde jogos de tabuleiro, concursos, passatempos, workshops de fotografia e de jardinagem, escrita criativa, fim de tarde de cinema, inventário de todos os livros que têm em casa, tudo será uma oportunidade de reforçarem os laços familiares.





# CORONAVIRUS

## 08

### Novas ferramentas de estudo

Para além de continuarem a cumprir com o trabalho escolar, ajudem os vossos filhos a adaptar-se a esta nova realidade de ensino à distância, integrando os momentos de estudo no horário/rotina semanal, ajudando-os a recorrer a ferramentas digitais (como a escola virtual, a aula digital ou a khan academy) e estimulando-os a continuar aprender sobre outras coisas que sejam do seu interesse (instrumento musical, dança, artes plásticas).





# CORONAVIRUS

## 09

### Colaboração ativa nas tarefas domésticas

Por que não usar esta oportunidade para reorganizar a casa com a ajuda dos seus filhos? Comecem por uma divisão, definam o plano e distribuam tarefas por todos, durante um período definido do dia. Aproveite para ensinar truques de culinária com workshops de cozinha. Podem começar por escrever a receita numa cartolina, calcular os ingredientes no caso de a duplicar, confeccionar a receita e, no final, que tal fazer um piquenique na sala de estar?



SALESIANOS  
DO PORTO





# CORONAVIRUS

# 10

## Continuar a reforçar os cuidados de higiene e segurança

O facto de estarmos em situação de isolamento preventivo de contactos, não significa que devemos deixar de ter os cuidados de saúde recomendados, principalmente quando um dos elementos da família continua a ter de sair de casa para ir trabalhar. Mantenham a etiqueta respiratória (tossir e espirrar para a prega do cotovelo ou utilizar lenços descartáveis), higienizem as mãos com frequência (durante 40 segundos com água e sabão), bem como as superfícies que podem ser manipuladas, principalmente puxadores de portas, comandos, telemóveis, tabletes, rato e teclado de computador, bancadas e mesas de trabalho.



### Informações oficiais

Direção Geral da Saúde | [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

Organização Mundial de Saúde | [www.who.int](http://www.who.int)

Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças | [www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)

Ordem dos Psicólogos Portugueses | [www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)



**SALESIANOS**  
DO PORTO