

PARENTALIDADE EM CONFINAMENTO:







família, o teletrabalho e a telescola



De volta ao confinamento, nós adultos, os jovens e as crianças vivenciamos sentimentos e emoções já algo familiares. O **abalo da expectativa** de um novo ano mais positivo, poderá ter um **grande impacto na nossa saúde mental** e aumentar ansiedade e medo, angustia, preocupação, solidão e incerteza que se reflete numa **fadiga face à pandemia**. Por outro lado, também vemos as nossas **crianças e jovens** a ser alvo de toda esta conjuntura nomeadamente com a **alteração e privação das suas rotinas diárias**, distanciando-os dos pares, familiares e da sua vida académica. A tristeza, confusão, ansiedade e medo constantes é uma realidade trazendo consequências e **reforçando as problemáticas** no seio familiar que, muitas vezes, não consegue dar resposta.

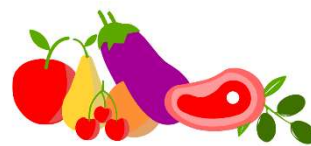
Como gerir os desafios

Em casa, já deve se ter deparado com algumas circunstâncias desafiantes que necessitam de alguma gestão da sua parte, tais como:

-  O jantar: cozinhar em família;
-  Apoio nas tarefas;
-  Oportunidades de interação;
-  Comunicação com o outro;
-  Em teletrabalho;
-  Planeamento do dia seguinte;

De seguida apresentamos alguns exemplos de **práticas positivas** que o/a poderão ajudar consoante as suas necessidades atuais:

O jantar: *cozinhar em família*



01 Criar uma lista do “top 5”

Criar uma lista com cinco refeições nutritivas que agradem a toda a família. Envolver toda a família no processo, será um bom reforço potenciador de comunicação.

02 Experimentar novas receitas

Procure novas receitas para fazerem juntos, tendo sempre em consideração os ingredientes favoritos de toda a família.

03 Distribuir as tarefas

Distribuir as tarefas de forma igualitária poderá ser bastante positivo. Cozinhar em conjunto, mesmo sem os filhos, o casal acaba por ter mais tempo para si, sendo uma boa oportunidade para interagir e comunicar com qualidade.

04 Cozinhar alimentos saudáveis

Estarmos bem nutridos é ainda mais essencial nos dias que correm e fundamental para compensar refeições menos nutritivas. *“Mas, os meus filhos não gostam de legumes.”* Uma forma de lidar com esta situação poderá passar por conversar com os seus filhos e tentarem, juntos, descobrir a melhor forma de comer legumes (ex. sopa; quiche). Torne o processo mais divertido incentivando-os a descobrir as vitaminas que existem em cada alimento.

Apoiar nas tarefas



01 Apoiar nos TPCS

Enquanto cuidador cabe-lhe ajudar a criança ou adolescente a aprender e a regular o estudo da forma mais autónoma possível. Não se esqueça que não é professor, sendo perfeitamente normal por vezes não conseguir responder a certas dúvidas. Apoie a criança ou adolescente a esclarecer as suas dúvidas junto do/a docente.

02 Gerir a exigência escolar

Ajustar a carga de trabalho escolar à criança ou adolescente e/ou às circunstâncias familiares. É ideal se envolver os professores nesta matéria de forma a se procurar outras soluções alternativas.

03 Apoiar nas pequenas atividades domésticas

Divida a responsabilidade do espaço familiar. Apoie a criança ou adolescente em tarefas simples que poderão ajudar a criança a desenvolver mais autonomia e responsabilidade (ex: arrumar o quarto; pôr a mesa). Reforce valorizando positivamente a ação, mesmo que imperfeita.

04 Reforçar a organização do espaço de trabalho

O espaço de trabalho da criança ou adolescente deve ser distinto do espaço de lazer. A organização do mesmo poderá ser uma mais valia a vários níveis tanto para a concentração como para o acesso a determinados recursos, uma vez que facilita a procura de materiais.

Considerando o seu papel na performance académica, fale com a criança/adolescente sobre a importância de limpar, organizar e arrumar o seu espaço de estudo e ajude-a fornecendo exemplos de estratégias de organização.

05 Estabelecer objetivos realistas

Estabeleça expectativas e objetivos realistas e conceptíveis acerca da performance académica da criança ou adolescente. Explore os objetivos e aspirações da criança para este contexto e auxilie na organização de uma lista (ver exemplos). Reforce a autoestima e autoeficácia da criança ou jovem e valorize o seu esforço, ambição e persistência.

06 Priorizar tarefas

Promova competências de organização e de estudo auxiliando a criança ou adolescente a refletir acerca das suas tarefas diárias e organizando a sua execução consoante a prioridade das mesmas.

Promoção de *hábitos saudáveis*



01 Monitorizar as horas de sono

Em contexto de confinamento é fundamental manter as nossas rotinas de sono acordando e deitando à mesma hora todos os dias.

02 Fazer várias refeições (saudáveis) durante o dia

Fazer várias refeições durante o dia permite-nos ter um maior controlo quanto à quantidade como qualidade dos alimentos que ingerimos diariamente.

03 Rotina das refeições

Procurar fazer refeições diárias à hora habitual permite manter o organismo abastecido a fim de evitar a compulsão alimentar.

04 Evitar trabalho em excesso

Fazer mais do que o necessário só aumenta o cansaço, irritabilidade podendo prejudicar a sua saúde mental e a qualidade das interações com os restantes elementos da família.

05 Fazer exercício físico

Uma vez que estamos confinados em casa é importante tentar fazer o máximo de exercício físico ou tarefas que impliquem algum movimento. Aproveite os recursos que a internet oferece, planos de treino de PTs especializados ou para efetuar algumas atividades domésticas.

06 Hábitos de higiene

Consoante o ritual familiar, é importante não se esquecer de manter a higiene corporal, oral e diária.

07 Uso consciente de gadgets

Evitar uso continuado de dispositivos móveis, nomeadamente antes de dormir. Deixar de utilizar cerca de 30min antes de se deitar a fim de evitar o retardamento do sono.

Comunicação com o outro



01 Conversar às refeições

A conversa às refeições tem um impacto extremamente positivo na família. Quanto maior for a qualidade do diálogo, maior será a qualidade da experiência. Longe de elementos distratores (ex. dispositivos móveis; televisão), promove a coesão familiar e influencia o desenvolvimento das crianças.

02 Empatia e atenção

Empatia para compreender a necessidade do diálogo e para criar um espaço seguro de partilha e validação de sentimentos e emoções. Evitar ao máximo julgar o familiar.

03**Fomentar contactos à distância**

Mantenha-se a si e à sua família próximos dos restantes familiares e amigos através dos novos meios digitais.

Dada a importância dos pares na vida das crianças e jovens, procure reforçar a importância da manutenção do contacto junto dos/as seus/suas filhos/as e arranje formas de os mais novos comunicarem com os colegas da escola. Fale, se necessário, com o docente que poderá auxiliar a providenciar este momento.

04**Estratégias de gestão de conflitos**

Adote e partilhe com os seus familiares, estratégias que poderão ser uma mais valia na comunicação, tais como:

SUGESTÕES

Manter uma atitude calma e tranquila;
Reforçar a comunicação positiva;
Escutar ativamente;
Aumentar a tolerância;
Respeitar o espaço de cada um;
Afastar-se quando sentir que “já não aguenta mais” ou que o conflito vai agravar-se;

Oportunidades de interação**01****Jantar em família**

As refeições familiares são uma mais valia para fomentar a coesão familiar. Preparem a mesa para todos os elementos da família e disfrutem de um momento rico em oportunidades de interação e procure comunicar com qualidade (ex: saber como têm corrido as aulas/trabalho; partilhando histórias; valorizando e elogiando e reforçando elogios a determinados comportamentos e/ou atitudes).

02**Sessão de cinema em família**

Prepare uns *snacks* e escolham um filme que agrade a toda a família.

03**Fazer jogos em família**

Uma pesquisa na internet poderá lhe dar a dose de inspiração que precisa. Atividades de movimento e de desenvolvimento de competências serão uma boa aposta.

SUGESTÕES

Mímica;
Telefone estragado;
Jogo do espelho;
Macaquinho do chinês;
O rei manda;
Jogo do stop;
Jogo do galo;

04 Evitar o uso de dispositivos móveis na interação

A distância criada por toda a “tecnofêria” poderá fazer o elemento da família nos perceberem como alguém que não está disponível para a interação.



Em teletrabalho

01 Produtividade

Tenha expectativas realistas quanto à sua produtividade regime de teletrabalho.

02 Local de trabalho

Sempre que possível, diferencie bem a sua zona de trabalho da sua zona de lazer.

03 Horário de trabalho

Arranje a forma mais adequada para si para controlar o seu horário de trabalho (ex. alarme; relógio acessível).

04 Monitorizar os seus comportamentos

Tente o máximo possível respeitar os limites de horário por si impostos por forma a não interferir com as expectativas criadas por outros elementos da família relativamente à sua disponibilidade.

Planeamento do dia seguinte



01 Planear o horário de trabalho

É importante monitorizar o tempo de trabalho e dar a conhecer aos outros membros da família a nossa rotina profissional por forma a auxiliar na criação de expectativas mais realistas.

02 Planear o horário semanal de estudo

Planear as horas de estudo, intervalo, refeição, lazer e descanso.

03 Organizar objetivos realistas a curto prazo

Cumprir pequenos objetivos poderá ajudar a criar uma perceção mais positiva acerca dos nossos dias e concretizações.

04 Planear o horário de trabalho

É importante monitorizar o tempo de trabalho e dar a conhecer aos outros membros da família a nossa rotina profissional por forma a auxiliar na criação de expectativas mais realistas.

05 Organizar as refeições da semana

É uma estratégia que poderá ajudar a diminuir menos uma preocupação.

06 Organizar a lista de ingredientes para a semana

Poderá ajudar a reduzir a ansiedade e a garantir que tem a maior parte dos alimentos que precisa em casa para toda a família.

Estar em isolamento 24 horas em partilha continuada com os nossos familiares pode ser **desafiante**. Conciliar vários papéis no mesmo espaço físico é muito **exigente**, podendo fazer com que, rapidamente, nos sintamos **sobrecarregados e desgastados**.

Em constante interação, a **reação** de cada um de nós **influencia as reações** daqueles que estão à nossa volta. Por isso, esteja **atento** às suas **emoções, pensamentos e sentimentos**. Acredite na sua **capacidade** para lidar com esta situação. Cuide de si e do seu **bem-estar**. Não deixe para **último recurso** um pedido de ajuda.

Links e contactos de apoio



Links:

Ordem dos Psicólogos Portugueses

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

Checklist adultos “Como me Sinto”

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_adultos.pdf

Site da EPIS

www.epis.pt



Contactos de acompanhamento Psicológico:

- **Governo e Ordem dos Psicólogos - 808 24 24 24**
- **SOS Voz Amiga - 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660**
- **Sociedade Portuguesa de Psicanálise - 300 051 920**
- **Linha Conversa Amiga - 808 237 327 | 210 027 159**
- **Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso - 211533854**
- **Associação AMARA - 962 730 796 | 913 361 008**
- **Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar - 213 555 193**

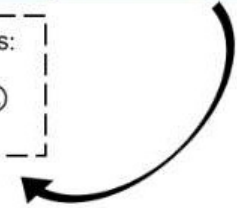
Recursos DE PLANEAMENTO

O MEU MURAL DE TAREFAS



SEMANAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	COMO ME SENTI ESTA SEMANA?	
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️

Aqui podes monitorizar as tuas emoções:
 "Senti-me feliz" – Pinta 😊
 "Senti-me mais ou menos" – Pinta 😊☹️
 "Senti-me triste" – Pinta ☹️

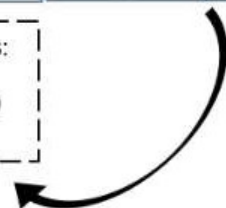


O MEU MURAL DE TAREFAS



SEMANAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	COMO ME SENTI ESTA SEMANA?	
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️
								😊	☹️

Aqui podes monitorizar as tuas emoções:
"Senti-me feliz" - Pinta 😊
"Senti-me mais ou menos" - Pinta 😊☹️
"Senti-me triste" - Pinta ☹️







DISCIPLINA	TRABALHO (Nº da página e exercício)	DATA DE ENTREGA	TRABALHO REALIZADO

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					

Notas:

O MEU HORÁRIO

DIARIO ALIMENTAR

através da linha	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da manhã 							
Almoço 							
Jantar 							
Lanches e notas 							



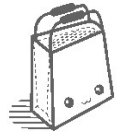
ANTES



DEPOIS



MINHA LISTA DE COMPRAS

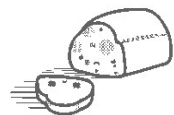


Verduras, frutas e temperos

Proteínas e mantimentos



Cereais, integrais, diets



Plano Semanal

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

• PLANEAMENTO SEMANAL •

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	META

IMPORTANTE

-
-
-
-
-
-

