



ORIENTAÇÕES DA DIVISÃO DE ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL, PSICOLÓGICA E FONOAUDIOLÓGICA (DOE) A PAIS/RESPONSÁVEIS E ALUNOS DO INSTITUTO BENJAMIN CONSTANT PARA O PERÍODO DE QUARENTENA (PARTE 1)

Estamos passando por um momento novo em nossas vidas e, com ele, surge a necessidade de nos adaptarmos às novas circunstâncias que, muitas vezes, não foram desejadas por nós, como é o caso da quarentena para impedir o avanço da COVID-19 (novo Coronavírus).

O período de quarentena, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mostra-se como uma estratégia importante para impedir um grande número de pessoas infectadas em período curto de tempo. Se tal determinação não for cumprida corretamente, provavelmente não teremos leitos hospitalares para todos, gerando um colapso no sistema de saúde. Por isso, é importante que nos mantenhamos em casa para que a transmissão do vírus, de pessoa para pessoa, aconteça de forma lenta.

Neste momento em que o confinamento se faz necessário para preservar a nossa saúde e das pessoas que amamos, preparamos umas dicas especiais da DOE para orientar pais/responsáveis e alunos do Instituto Benjamin Constant quanto a possibilidades e estratégias para o período de quarentena. Deve-se ter atenção à faixa etária, à necessidade e às condições específicas de cada indivíduo para ajustar as orientações gerais conforme as possibilidades de adequação ou de execução. É importante que você saiba que cada pessoa responde ao distanciamento de uma maneira e não temos a intenção de criar uma “receita de bolo”, mas de tentar dar algumas orientações para que utilizem aquelas que façam mais sentido para vocês.

Boa leitura.

DICAS PARA QUARENTENA (DOE)

DICAS DA PSICOLOGIA

- ✓ Apesar de ser chamado de isolamento social, na realidade é um distanciamento físico. Você pode e deve entrar em contato com aquelas pessoas que gosta e lhe fazem bem por meio das redes sociais e aplicativos eletrônicos. Esse é o momento para utilizar Whatsapp, Skype, Hangouts , entre outros aplicativos gratuitos de chamada de voz ou vídeo;
- ✓ Tente não assistir a muitas notícias ao longo do dia. Escolha um jornal para manter-se informado(a). Já é o suficiente;

- ✓ Converse sobre o tema se assim preferir, mas busque informações em jornais oficiais. Esses meios são obrigados a só publicar notícias depois de conferidas e confirmadas. Evite se informar nas Redes Sociais;
- ✓ Procure organizar o ambiente em que você vive, o seu lar. Ambientes desorganizados costumam gerar mal-estar emocional. Muitas vezes estamos irritados com alguma coisa em casa e nem percebemos que o agente causador do desconforto é o ambiente desorganizado. Para nossos alunos que não enxergam, é fundamental. Tanto para aqueles que buscam autonomia, quanto para os que já são independentes, é importante que seus pertences estejam organizados para que consigam encontrá-los com mais facilidade. A autonomia e independência geram conforto emocional. Mas lembre-se, todos somos interdependentes e precisamos de ajuda mútua.
- ✓ Por falar em ajuda, essa é a oportunidade de mostrar-se solidário (a) em casa. Busque descobrir no que pode ajudar. Pergunte. Estar ocupado (a) com tarefas rotineiras ajuda a minimizar pensamentos desagradáveis que possam surgir.
- ✓ Tente seguir uma rotina de estudos, alimentação, sono, diversão, limpeza... Uma rotina organizada ajuda que perceba que as situações cotidianas estão no controle. Essa percepção causa segurança e equilíbrio emocional
- ✓ Tente criar uma atmosfera familiar mais leve, afetuosa e harmônica. Sabemos que o confinamento, com muitas pessoas convivendo juntas sob a mesma moradia, pode gerar desentendimentos contínuos. Principalmente em casas muito pequenas ou com únicos cômodos. Para amenizar tal quadro, busque ser mais tolerante com a pessoa ou pessoas que dividem o mesmo teto que você. Todos temos defeitos, qualidades e, provavelmente, aquilo ou aquela situação que irrita você tem muito do seu próprio modo de ser e agir, não é? Já havia pensado sobre isso? Você não é perfeito (a), somos todos seres humanos que acertamos e erramos;
- ✓ O mundo não está contra você e você não é a pessoa mais importante do mundo. Aliás, deveria ser para você mesmo. Sabe aquele post que foi colocado em uma rede social e você tem certeza que foi uma indireta? Provavelmente não foi. A pessoa que postou estava se referindo a ela mesma. Quando falamos dos outros estamos falando muito mais de nós mesmos;
- ✓ Você não consegue controlar o pensamento do outro. Neste caso, busque controlar o que VOCÊ pode fazer para tornar a convivência melhor. Se cada um fizer a sua parte, o todo ficará mais leve e harmonioso;
- ✓ Ouça o estilo de música que você gosta. A música que gostamos contagia o ambiente e traz bem-estar emocional. Cante em voz alta, dance, pule, chame seus familiares para dançar com você, se assim preferir. No entanto, se seu estilo é mais reservado, siga seu estilo. Coloque um fone de ouvido e curta a sua música do seu jeito. Coloque para seu filho (a) que não fala. Observe sua postura corporal. Geralmente ele (a) vai demonstrar satisfação por meio de um sorriso ou insatisfação através de um desconforto corporal (gritos, mãos agitadas, gemidos...). Demostre para ele (a) que você entendeu;
- ✓ Quando sentir-se triste com alguma coisa, fale do seu sentimento com quem confia. Não guarde para você. Expresse-se do jeito que conseguir. Você pode escrever também;
- ✓ Se a angústia for muito grande e estiver causando grande sofrimento psíquico, não hesite em pedir ajuda. Procure a Rede de Atenção Primária perto da sua casa, Clínica da Família, mantendo as medidas de segurança necessárias recomendadas pela OMS, ou entre em contato: andreamazzaro@ibc.gov.br;

Lembre-se: este período será passageiro e brevemente iremos nos encontrar, nos abraçar e, certamente, cada um de nós terá aprendido alguma coisa diferente para levar para a vida.

Até Breve e conte conosco!

DICAS DA ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL

- ✓ Mantenha uma rotina organizada para que seu filho (a) tenha condições de desenvolver atividades educativas, compreender a importância da disciplina e ter menos dificuldade de retomar o ritmo das aulas quando necessário;
- ✓ Aproveite para verificar o nível de aprendizado em torno dos conteúdos que foram trabalhados até o momento, revisando aulas, corrigindo falhas, tirando dúvidas, reforçando o aprendizado com possíveis novas informações, textos, leituras, atividades etc. Sugestão: peça que explique como se fosse o próprio professor. Caso ele (a) esqueça ou tenha dificuldades, não se preocupe, quanto maior esforço para lembrar, maior será a dificuldade de esquecer;
- ✓ Fique atento ao sono, ele é essencial para propiciar uma melhor aprendizagem ao seu filho (a);
- ✓ Brinque e jogue com seu filho (a). Há várias brincadeiras e jogos que podem ser realizados em casa com ou sem utensílios. Pegue dicas com conhecidos ou pela internet;
- ✓ Estimule leituras, adquira materiais, leia também junto com ele e envolvam-se em histórias criando cenários e sensações. Não esqueça que na internet há muitos materiais que podem ser aproveitados;
- ✓ Não deixe seu filho (a) parado (a), faça exercícios físicos, alongamentos, coreografias etc. Pegue dicas na internet, há sites e profissionais especializados que fornecem muitas opções que podem ser aproveitadas em casa;
- ✓ Estimule seu filho (a) a assistir a filmes e a programas de TV que tenham caráter educativo;
- ✓ Coloque músicas para seu filho (a) relaxar e desenvolver a sensibilidade auditiva. Você pode pesquisar e aproveitar;
- ✓ Mantenha o relacionamento do seu filho (a) com amigos e parentes por meio tecnológico, lembre-se que devemos evitar contato físico, mas é importante cultivar o afeto e o bem que estas trocas fazem;
- ✓ Cuide da alimentação, optando por alimentos naturais, evitando produtos que possam prejudicar a saúde do seu filho (a). Não esqueça que existem nutricionistas que podem orientar melhor em torno desta questão.

Júnior Ferreira – Pedagogo (Orientador Educacional) – IBC, (Doutor em Educação) - Matrícula SIAPE: 1677632.

- ❖ Você pode entrar em contato com a DOE pelo e-mail dosec1@ibc.gov.br para tirar dúvidas e receber sugestões relacionadas a qualquer item que foi recomendado. Para isso, a DOE estará atenta, com sua equipe de profissionais, para tentar ajudar.

REFERÊNCIAS

BROWN, P.; ROEDIGER III, H. L.; McDANIEL, M. A. **Fixe o conhecimento**: a ciência da aprendizagem bem-sucedida. Porto Alegre: Penso, 2018.

CAREY, Benedict. **Como aprendemos**: a surpreendente verdade sobre quando, como e por que o aprendizado acontece. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

OAKLEY, Barbara. **Aprendendo a aprender**. SP: Atenas, 2017.

Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global internacional (2015). **Primeiros Cuidados Psicológicos**: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra.

PIAZZI, Pierluigi. **Aprendendo inteligência**. CIDADE: Aleph, 2015.

Wagner, M. Paiva, K. **Desconforto Emocional em períodos de Isolamento**. São Paulo: [PDF], 2020.

Instituto Benjamin Constant

Diretor Geral: João Ricardo Melo Figueiredo.

Diretor do Departamento de Ensino (DOE): Luigi Amorim.

Coordenadora da Divisão de Orientação Educacional, Fonoaudióloga e Psicológica (DOE): Patrícia Ignácio da Rosa.