



INSTITUTO FEDERAL

Pará

Campus Abaetetuba

FIQUE
EM CASA!

Todos contra o Coronavírus



Como gerenciar a

Ansiedade
Infantil

PROJETO:



Quero
te ver
Bem!

ANSIEDADE INFANTIL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

A ansiedade é considerada um estado desagradável de apreensão em relação a um futuro incerto, geralmente ligado a algo novo e desconhecido. Todos somos propensos a sentir ansiedade, inclusive as crianças. É algo que faz parte de um sistema de alerta natural que nos defende das ameaças e dos perigos, principalmente no atual panorama de Pandemia do **COVID-19** e de isolamento domiciliar.

No entanto, quando essa inquietação começa gerar sintomas físicos e emocionais exacerbados e prejudica a qualidade de vida das crianças é um sinal de que precisamos nos atentar ao potencial de adoecimento. Em alguns casos, a ajuda de um profissional é

essencial para que a ansiedade não perdure de forma disfuncional ao longo do desenvolvimento da criança.

Na infância, a criança pode ter dificuldade de expressar e de reconhecer seus medos, angústias e aflições, sendo geralmente apresentadas através de queixas somáticas, como: irritabilidade, choro intenso, explosões de raiva, dificuldades para dormir, retraimento ou o oposto - excesso de energia, distúrbios alimentares, entre outras exteriorizações.

COMO GERENCIAR A ANSIEDADE INFANTIL E O ISOLAMENTO DOMICILIAR?

Não há uma fórmula mágica, mas algumas estratégias podem auxiliar na minimização da ansiedade.



INCENTIVE A APRENDIZAGEM POR MEIO DE BRINCADEIRAS

Jogos de tabuleiros, jogos de matemática, linguagens e lógica. Além de divertidos, ajudam nos estudos.



ESTIMULE A IMAGINAÇÃO

Inventar histórias, desenhá-las, escrevê-las, criar personagens, fantoches, fazer seu próprio cineminha e peças de teatro.



TECNOLOGIA

O uso de celulares, videogames e outros aparelhos eletrônicos podem ser um bom distraidor nesse momento, mas o uso excessivo pode prejudicar. O equilíbrio é essencial.



CONTANDO HISTÓRIAS

Conte aos seus filhos como eram as brincadeiras de sua infância, aguçará a curiosidade e a criatividade para que eles possam criar suas próprias brincadeiras.



COZINHANDO JUNTOS

Chame seus filhos para ajudar em receitas simples. A cozinha é um excelente ambiente de diversão e convivência familiar.

MATERIAIS QUE PODEM SER USADOS PARA MONTAR CENÁRIOS, BRINCADEIRAS E BRINQUEDOS

Palitos de
picolé

Giz de Cera

Garrafas PET

Massa de modelar

Latas de leite

Cartolina

Meias antigas

Caixas de papelão

Tecidos

E o que você tiver
disponível em casa!

Lápis de cor

* **Lembre-se:** Em alguns casos, a montagem dessas divertidas brincadeiras devem ser supervisionada por um adulto, para que a criança não venha a ingerir ou se lesionar com materiais perigosos, como tesouras, colas, palitos, etc. Além disso, é preciso entender que cada criança possui um modalidade de brinquedo ou brincadeira que atenda a sua idade, as suas necessidades e seu desenvolvimento físico e cognitivo.

Boa diversão!

DICA IMPORTANTE

Higienização de Brinquedos

É importante realizar a limpeza de brinquedos, livros e jogos após o uso:

- * Brinquedos plásticos, jogos de plásticos e livros de pano devem ser lavados com água e sabão, deixando secar, preferencialmente, no sol;
- * Brinquedos de pilha devem ser higienizados com pano úmido e sabão, e enxugados com pano seco ou papel toalha;
- * As peças de madeira devem ser higienizadas com pano úmido com álcool 70° e colocadas ao sol para secar.



(FONTE: Cartilha FIOCRUZ - Livroto de Quarentena 2ª Edição)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUNHA, Jurema Alcides. Psicodiagnóstico-v. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FILHO, Orli Carvalho Silva; SILVA, Mariana Pereira Da. Transtornos de Ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. Revista Adolescência e Saúde, Rio de Janeiro, v. 10, 2013.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: AMGH, 2013.