

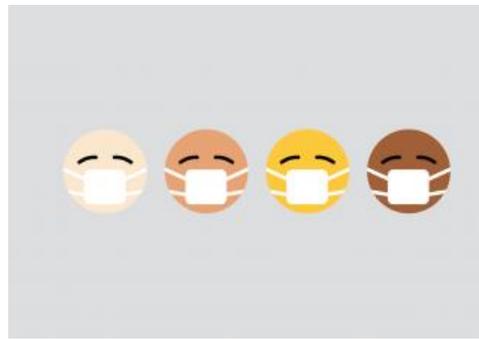


SERVIÇO DE PSICOPEDAGOGIA

O que é o CORONAVÍRUS? O que é a COVID-19?
O que podemos fazer para viver melhor no dia a dia do CSJB?

CONTEÚDOS:

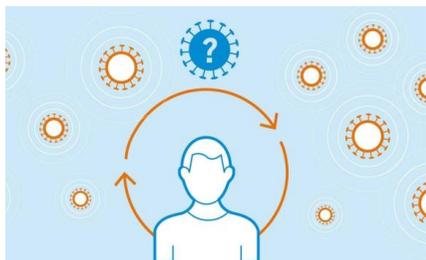
1. ENQUADRAMENTO
2. O QUE É O CORONAVÍRUS? O QUE É A COVID-19?
3. MEDIDAS DE PROTEÇÃO PESSOAL E COMUNITÁRIA
4. PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS A ESTA NOVA DOENÇA
5. O QUE PODEMOS FAZER PARA VIVER MELHOR NO DIA A DIA?



1. ENQUADRAMENTO

Todos nos recordamos como foi difícil compreender e aceitar estarmos tanto tempo fechados num espaço que, por vezes, nos pareceu pequeno: a nossa Casa! Mas, se todos cumprirmos as recomendações da DGS é mais fácil ganharmos esta luta contra o novo coronavírus.

2. O QUE É O CORONAVÍRUS? O QUE É A COVID-19?



Nos últimos tempos tens tido certamente contacto com diversas palavras e expressões. Algumas já sabes hoje o que significam. Vamos deixar-te aqui a explicação para muitas outras sobre as quais ainda poderás ter dúvidas.

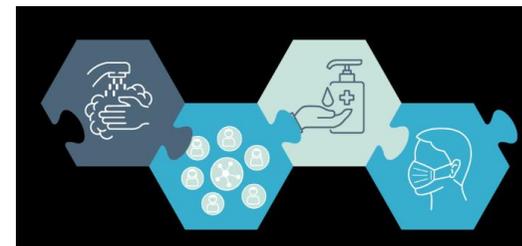
Coronavírus - Família de vírus que podem causar infeções semelhantes a uma gripe ou evoluir para uma doença mais grave (por ex. a pneumonia-infeção respiratória grave).

COVID-19 – Doença causada por este novo vírus, descoberto em dez 2019, designado por **SARS-coV-2** (síndrome respiratória aguda grave-coronavírus - 2). O tempo entre a exposição ao vírus e os primeiros sintomas é em média de **2 a 14 dias**. A vacina ainda não existe, mas os cientistas em todo o mundo estão a trabalhar na sua criação.

Contágio – Acontece quando há transmissão de uma doença. O **SARS-coV-2** transmite-se através do contacto próximo com pessoas infetadas (gotículas libertadas pelo nariz quando espirramos ou pela boca quando tossimos), ou com superfícies e objetos contaminados.

Infetado com o SARS-coV-2 é todo o indivíduo que esteve em contacto com esse agente infeccioso, mesmo que por vezes não tenha os sintomas da **tosse**, **febre**, **dificuldade respiratória** e **cansaço muscular**. Diz-se que é um **doente assintomático**.

3. MEDIDAS DE PROTEÇÃO PESSOAL E COMUNITÁRIA



Prevenção da COVID-19 – Falamos de prevenção quando falamos de medidas que ajudem a evitar a doença, como por ex. **o distanciamento social**, **a higienização das mãos** e a **etiqueta respiratória**.

Etiqueta respiratória- Quando espirramos ou tossimos devemos fazê-lo para a parte interior do braço, com o cotovelo fletido, ou para um lenço de papel que depois deitamos fora. De seguida, devemos lavar as mãos com água e sabão ou utilizar uma solução de base alcoólica. Lembra-te: esconde o espirro ou a tosse com o teu braço!

Higienização das mãos – Lavar as mãos, frequentemente, durante 20 segundos

com água e sabão, ou com produtos de base alcoólica.

Isolamento social – significa que se deixa de participar em atividades sociais em grupo, como trabalhar e estudar, ou de entretenimento, como ir ao cinema, a concertos, a festas, brincar num parque infantil, jogar à bola com os amigos ou fazer caminhadas em grupo.

Transmissão comunitária – falamos de transmissão comunitária quando não é possível identificar quem transmitiu o vírus a determinada(s) pessoa(s).

Agente de saúde pública – é o que todos nós somos se nos mantivermos bem informados e cumprirmos as orientações da Direção-Geral de Saúde, para evitarmos ser contagiados e contagiar os outros com o novo coronavírus **SARS-coV-2**.



4. PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS A ESTA NOVA DOENÇA: COVID-19

A situação de Pandemia COVID-19 afetou-nos a TODOS, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia a dia. E tudo isto é válido para crianças, jovens e adultos.

É necessário respeitarmos o ritmo de readaptação aos dias de aulas pois ocorreram muitas alterações nas tuas rotinas nos últimos meses.

Por isso, o que sentes, pensas e a forma como te comportas são aspetos muito importantes para TODOS os que te conhecem e gostam de TI, aqui no Colégio! Conversando e refletindo em conjunto encontraremos mais facilmente as soluções mais eficazes.

Assim, se em algum momento sentires:

- Medo;
- Receio;
- Ansiedade;

- Angústia;
- Confusão;
- Tristeza;
- Preocupação;
- Frustração;
- Irritação;
- Agitação motora;
- Dificuldade em dormir;
- Ou sentires Dores de Barriga;
- Dores de Cabeça;
- ... isso não tem mal!



Partilha essas emoções e sentimentos que estás a viver com a(s) pessoa(s) de confiança que te rodeiam no dia a dia no Colégio: o/a(s) professor/a(s), a psicóloga da tua turma, a enfermeira, o/a vigilante do teu ano escolar ou, ainda, com o/a colega da tua confiança. E, naturalmente, com os teus Pais!

5. O QUE PODEMOS FAZER PARA NOS PROTEGERMOS DO VÍRUS?

Temos TODOS de vencer este CORONAVÍRUS que se meteu nas nossas vidas, que nos obrigou a ficar em casa e a fechar durante bastante tempo o nosso Colégio!

O regresso ao CSJB pode ser desafiante e tudo faremos para que sejam assegurados o teu bem-estar e a tua saúde física e psicológica! Neste reingresso TODOS devemos trabalhar para que o espaço físico seja seguro.

Devemos cumprir SEMPRE 5 regras de PREVENÇÃO:

- Distanciamento físico (entre 1,5 a 2 metros);
- Lavagem frequente das mãos (durante 20 segundos);
- Uso da etiqueta respiratória (preferencialmente se tens idade superior a 12 anos);
- Não deves partilhar objetos pessoais (como brinquedos e jogos, bem como materiais de uso escolar), nem tão

pouco comida (garrafa de água ou o lanche da manhã);

- Cumprir as diferentes regras estabelecidas em todos os diversos espaços do Colégio (sala de aula, refeitório, pavilhão, corredores, casa de banho, recreio, ...)

Sempre que tiveres DÚVIDAS ou INCERTEZAS deves procurar um adulto à tua volta, pois estará sempre pronto para te ajudar.

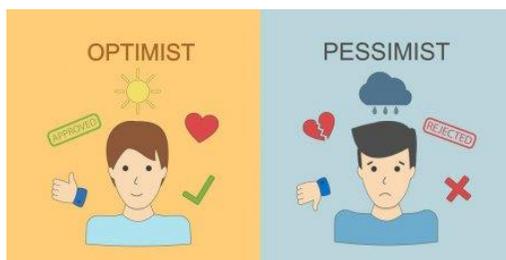
6. O QUE PODEMOS FAZER PARA VIVER MELHOR NO DIA A DIA?

Não cair em exageros. Se nos deixarmos estar em permanente estado de alerta, a ansiedade deixa de ter o efeito positivo de nos proteger (de nos levar a adotar e a cumprir as medidas que contribuem para nos deixar, a nós e aos outros, “a salvo” do vírus) para nos paralisar. **O que podes fazer?** [Aqui ficam algumas sugestões:](#)

- Doseia a informação, tempo na internet, mensagens e grupos de WhatsApp.** O nosso cérebro tem um limite de informação que pode processar. Por isso tens de ser seletivo! Até pode ser útil acompanhar o desenrolar da situação, mas passar a maior parte do tempo a ouvir notícias ou a pesquisar na internet (onde existe muita informação falsa e contraditória) acaba por elevar os níveis de ansiedade e gerar dúvidas e confusão. Se quiseres pesquisar, tenta encontrar boas notícias.



2. **Distinguir entre possibilidade e probabilidade.** É possível que fique doente, no entanto, caso mantenha o cumprimento do isolamento físico e cumpra todos os procedimentos de proteção, não é provável que venha a ser contaminado.



3. **Controlar pensamentos negativos automáticos.** Sempre que aparecerem na sua cabeça, contrapõe de imediato informação factual. Por exemplo: “E se fico infetado?” R: “A maioria das pessoas infetadas que não pertence a um grupo de risco e não tem doenças prévias, desenvolve sintomas leves a moderados e pode recuperar em casa.”

4. **Evitar a lógica do (8 ou 80).** As recomendações são todas para cumprir rigorosamente, mas sem exagero! Por exemplo, tens de manter o distanciamento físico, mas podes manter a proximidade emocional! Lavar as mãos 20 segundos, sim, não vale a pena ficarem 5 minutos a lavar as mãos... é aquela máxima de “no meio é que está a virtude”!!



5. **Concentra-se naquilo que podes controlar.** Continua a fazer o que efetivamente controlas e podes diminuir a tua ansiedade (cumprimento das regras de higiene, uso de etiqueta respiratória, distanciamento físico e isolamento). Confia nas tuas capacidades para lidar com situações difíceis, tem uma visão positiva de futuro. Não vale a pena preocupares-te muito com o número de infetados por dia, ou atrasos na vacina para o COVID.... Faz a tua parte e os outros farão a deles!

6. **Cultiva a resiliência.** Ser resiliente quer dizer resistente, saber que podemos ir um pouco “abaixo”, mas que podemos voltar “acima”.
Pensa na imagem de um elástico, que às vezes fica esticado (por exigências da vida) mas depois pode voltar ao seu tamanho normal. [Como fazer isto?](#)

- ✓ Pensa nas pessoas que gostam de ti!
- ✓ Confia nas tuas capacidades;
- ✓ Perante uma adversidade, não desistas!
- ✓ Perante algo difícil, tem esperança;
- ✓ Aceita as tuas qualidades e os teus defeitos. Ninguém é perfeito.

- ✓ Não gastes energia com coisas que não são verdadeiramente importantes.
- ✓ Pensa em pessoas em quem confias e partilha com elas o que achares importante;
- ✓ Pensa em momentos em que já foste capaz de “dar a volta”!
- ✓ Quando não tiveres sucesso: aprende com os erros e tenta fazer de forma diferente.



7. Cuida do teu bem-estar geral e da tua Saúde Psicológica: por exemplo, mantem o estudo bem organizado e planeado, respeita momentos de descanso, mantem uma alimentação saudável, faz exercício regularmente, envolve-te em atividades que te dão prazer, fala frequentemente

com alguém sobre os meus sentimentos e preocupações.



8. Procura ajuda! Deves partilhar em família os teus receios, mas também podes sempre contar com as psicólogas do colégio. Estão sempre disponíveis para falar contigo, ouvir-te, os teus medos, as tuas preocupações e inquietações. Não há sentimentos “parvos”, todos são válidos e um psicólogo é um profissional que te pode ajudar a interpretar o que se está a passar contigo e dar-te estratégias e formas de lidar melhor com emoções, pensamentos e comportamentos que estão descritos no ponto quatro.



- Coronakids in Ideias com História
- Documentos da OPP (*Escola Saudavelmente*)
- Documentos de apoio da ordem dos psicólogos Portugueses.

Para consulta de outros folhetos de autoajuda vai a www.csjb.pt ou “Bem estar Psicológico” no catálogo da NEOLMS.

