

Adolescer em tempo Covid-19

GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA ADOLESCENTES EM
DISTANCIAMENTO SOCIAL

- Vem daí! -

FICHA TÉCNICA

O documento elaborado está alinhado com os trabalhos desenvolvidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), e por diversas autoridades de saúde internacionais e também a nível nacional, com as considerações e estratégias veiculadas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) como suporte ao bem-estar mental e psicológico durante o surto COVID-19.

A necessidade de adequar conhecimentos e estratégias às especificidades/necessidades de grupos etários particulares, justificou um documento focado concretamente no grupo de adolescentes portugueses.

Os conteúdos deste documento são baseados na evidência científica, articulando as mais recentes abordagens da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia Social, e da Intervenção Psicológica, cumprindo o seu objetivo primário de contribuir para o bem-estar, crescimento e desenvolvimento positivo de adolescentes neste momento de adversidade associada à crise pandémica COVID-19.

EQUIPA DE TRABALHO

Trabalho realizado pela equipa da Consulta de Psicologia de Adolescentes, da Unidade de Psicologia Clínica e da Saúde - Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi).

Teresa Freire (Coordenadora Científica)



Gabriela Santana

Alexandra Vieira

Jorge Abreu

Érica Rodrigues

Ana Alves

Marta Alves

Ricardo Cunha

Andreia Silva

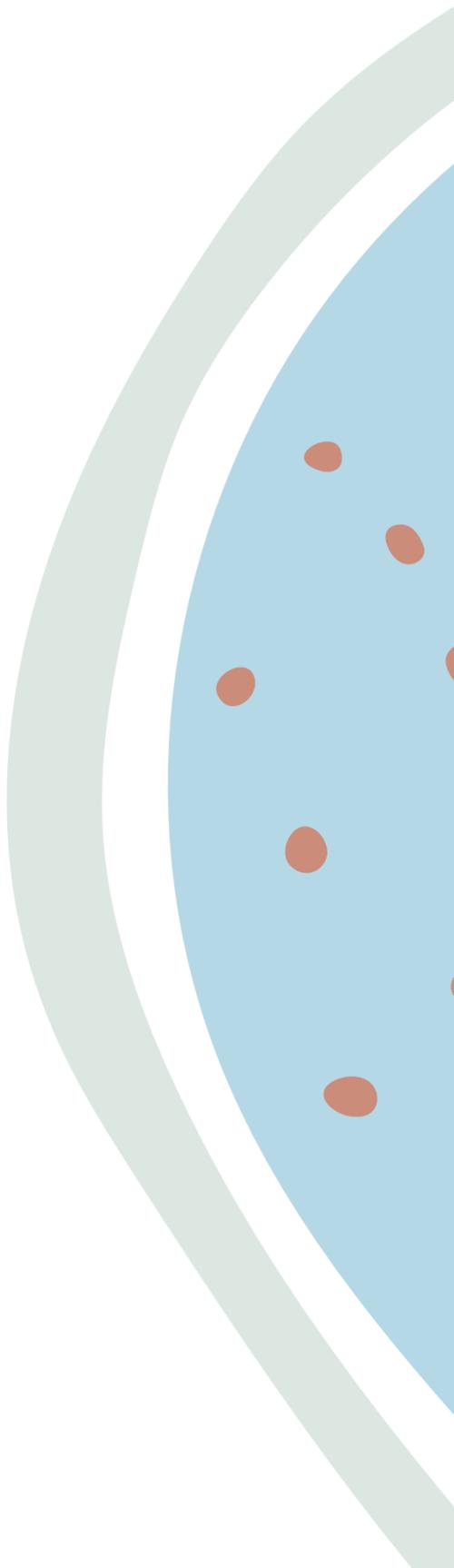


Tenho de manter o
distanciamento social.
E agora??



Para ajudar a diminuir a velocidade de propagação do vírus COVID-19, encontras-te agora afastado/a dos teus amigos, da escola e das tuas restantes atividades diárias.

Sabemos que estas alterações foram repentinas e inesperadas, mas temos algumas **sugestões** que te vão ajudar neste período de distanciamento social...





**MANTÉM-TE
ATUALIZADO/A**



**MANTÉM-TE
EM CONTACTO**



RELAXA



**MANTÉM AS
ROTINAS**



**FAZ
EXERCÍCIO FÍSICO**



**MANTÉM UMA
ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**



**MANTÉM UMA
ATITUDE
POSITIVA**



**PEDE AJUDA
PARA O QUE FOR PRECISO**

Sabias que...

a exposição constante a notícias pode aumentar emoções menos positivas, como a ansiedade, medo, preocupação?



COVID-19

1. MANTÉM-TE ATUALIZADO/A

Algumas formas de reduzir as emoções menos positivas associadas a esta exposição são procurar informação de modo mais consciente em fontes fidedignas (OMS, DGS,...) e manteres-te atualizado/a acerca das informações que a tua escola transmite.

Apesar das notícias parecerem focar-se mais nos aspetos menos positivos, também podem ser uma fonte importante de conhecimento e aprendizagem. Para saberes como, desafiamos-te a realizar a **Atividade 1**.

Sabias que...

as relações com os teus pares são importantes para o teu funcionamento cognitivo e afetivo, tendo impacto na forma como te vês (autoconceito) e te sentes em relação a ti (autoestima)?

Sabias que...

a interação social é essencial para fortalecer a tua capacidade de resiliência e reduzir sentimentos de solidão e aborrecimento?



2. MANTÉM-TE EM CONTACTO

A saúde e bem-estar psicológico estão fortemente associados às relações que mantens com os teus amigos e familiares, colegas e professores.

Apesar de ser recomendado o distanciamento social, este refere-se a distanciamento físico, e não a isolamento social, o que significa que apenas terás de ser mais criativo na forma como permaneces em contacto.

Deixamos-te algumas sugestões na **Atividade 2**.

Sabias que...

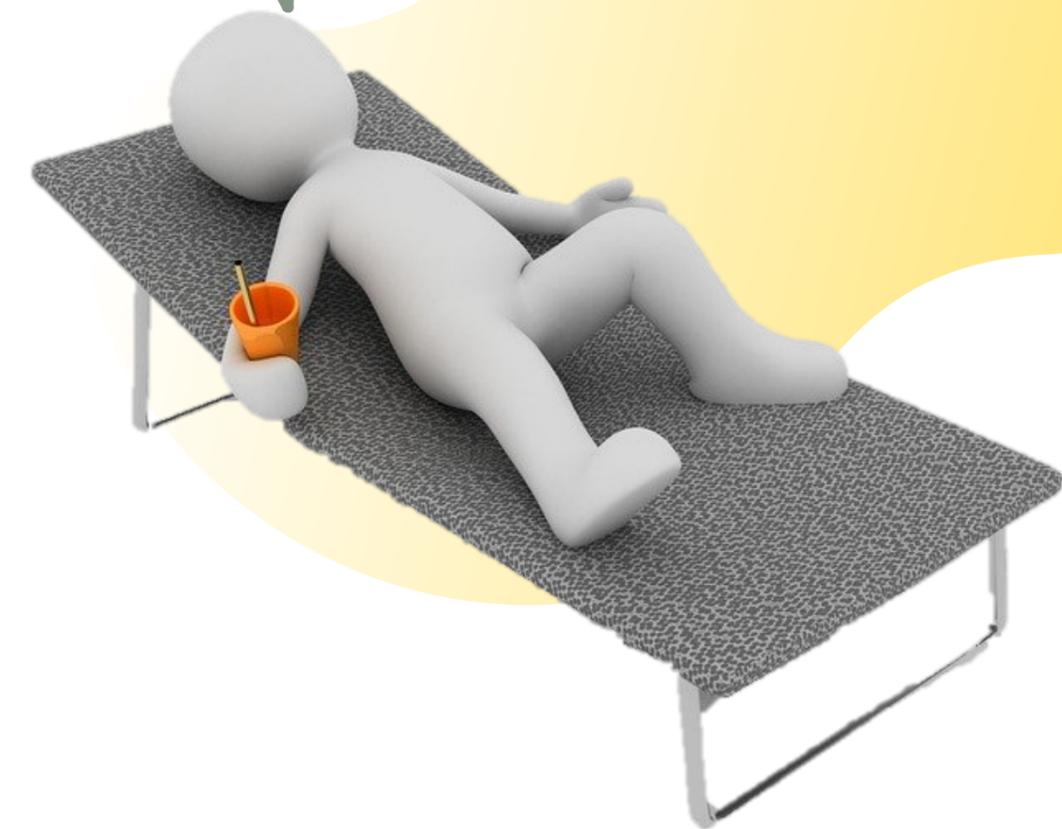
nesta situação nova e difícil
é normal sentires emoções
menos positivas?
É importante saber que não
temos controlo sobre tudo o que
acontece.

3. RELAXA

Reconheceres e aceites as emoções menos positivas é importante para que te restabeleças e fortaleças.

Na **Atividade 3.** podes encontrar algumas técnicas que te podem ajudar a relaxar e retirar o foco dessas emoções, contribuindo para que te sintas com maior controlo das situações que enfrentas.

Podes ainda utilizar estas técnicas para relaxares depois de um dia de aulas online.



Sabias que...

manteres as tuas rotinas (na medida do possível) te ajuda a ter mais controlo sobre o teu dia a dia e contribui para a tua saúde física e mental?



4. MANTÉM AS ROTINAS

É importante estabeleceres horas de sono saudáveis, bem como horários para as várias refeições do dia ajustadas ao teu horário escolar (mesmo que as aulas sejam online). Levanta-te à hora habitual, tira o pijama e torna o teu dia o mais produtivo possível!

Seres proativo com as tuas rotinas e atividades diárias ajuda a manteres-te ocupado/a e ligado/a à tua vida diária. Com a **Atividade 4.** poderás colocar à prova a tua criatividade na organização da tua rotina.

Sabias que...

o exercício físico regular pode melhorar a tua autoestima, reduzir o stress e a ansiedade? Pode ainda prevenir problemas de saúde mental e melhorar a tua qualidade de vida.



5. FAZ EXERCÍCIO FÍSICO

As pessoas que fazem exercício podem ser mentalmente mais saudáveis do que as que não o fazem.

O exercício físico não é apenas ir ao ginásio, mas é também o exercício que envolve tarefas domésticas e o exercício mental associado ao estudo (podes muscular o teu cérebro!).

Vê como te podes exercitar na **Atividade 5**.

Sabias que...

a alimentação é um dos fatores mais importantes para a prevenção e manutenção da tua saúde e qualidade de vida? Os nutrientes que consumes têm influência no funcionamento do teu cérebro e na saúde mental.



6. MANTÉM UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma alimentação saudável e equilibrada além de ajudar a restabelecer os níveis de energia do teu corpo, é também fundamental para a manutenção de várias funções cognitivas, nomeadamente, a memória.

Mas, alimentação saudável não é sinónimo de comida aborrecida. Segue o nosso desafio com a **Atividade 6**.

Sabias que...

também é possível sentir emoções positivas (esperança, gratidão, amor e otimismo) nesta situação? Estas ajudam-te a seres resiliente e a prosperar!

Sabias que...

podes utilizar as tuas competências (criatividade, adaptabilidade,...) para tornar o teu dia, e o daqueles à tua volta, mais dinâmico e positivo?



7. MANTÉM UMA *ATITUDE POSITIVA*

Ter uma atitude positiva não significa ignorar os aspetos mais negativos ou não estar preparado para situações difíceis, mas abordar as situações de uma maneira construtiva e pensar em resoluções alternativas, como por exemplo novas e diferentes formas de estudo. Para isso podes utilizar as tuas competências.

Vê como na **Atividade 7**.

8. PEDE AJUDA PARA O QUE FOR PRECISO

Sabias que...

Se tiveres sintomas (tosse, febre, ...), ou precisares de ajuda psicológica podes contactar a

Linha SNS 24?

808 24 24 24

Sabias que...

Se fores residente das cidade de Braga ou Guimarães podes contactar a Linha de Apoio Psicológico Covid-19?

253 144 420

Pedir ajuda em situações mais difíceis de ultrapassar é também uma competência fundamental! Confiar em profissionais para te ajudarem é também uma forma de aprenderes sobre ti e sobre os problemas e oportunidades que possam surgir na tua vida.

Segue o desafio da **Atividade 6.** para ficares a conhecer outros recursos disponíveis.

ATIVIDADE 1.



(Escreve o nome associado a esta figura)

DESAFIO

Consulta apenas 1 ou 2 vezes por dia fontes credíveis e fidedignas de informação (DGS, OMS) e mantém-te sempre atualizado/a sobre as diretrizes da tua escola.

DESAFIO

Diariamente surgem notícias que informam sobre o que acontece no mundo. Estas mostram também os papéis que os vários profissionais podem ter em situações como a que enfrentamos atualmente. Procura identificar os vários profissionais envolvidos nas mais diversas áreas de atuação e identifica os aspetos-chave que cada um tem para a comunidade, numa situação de pandemia. Reflete se te identificas com algum destes profissionais para o teu futuro.

ATIVIDADE 2.



(Escreve o nome associado a esta figura)

DESAFIO

Fazer videochamadas com os teus amigos e familiares ou colegas e professores de quem não estás perto através das várias aplicações disponíveis.

DESAFIO

Nos tempos de lazer, ver filmes ou séries em conjunto com a tua família ou através de plataformas disponibilizadas online com os teus amigos.

DESAFIO

Fazer sessões de estudo online com os teus colegas ou realizar exercícios e atividades da escola em conjunto.

DESAFIO

Ao fim de semana, planeia uma atividade que possas dinamizar e desenvolver em família. Podes criar jogos ou atividades novas ou utilizar materiais que já tenhas em casa (jogos de tabuleiro,...).

ATIVIDADE 3.



(Escreve o nome associado a esta figura)

Desafio

As técnicas de respiração e relaxamento são ótimas ferramentas para diminuíres a ansiedade e o stress. Segue as indicações para essas técnicas e relaxa...

Técnica de respiração

Encontra um local calmo sem distrações e onde não ocorram interrupções.

1. Inspira pelo nariz e repara como o ar desce até à barriga;
2. Sustém a respiração durante cerca de 1-2 segundos;
3. Expira lentamente por cerca de 4 segundos;
4. Espera alguns segundos até iniciares uma nova respiração. Repete este processo por 6 a 8 ciclos de respiração.

Técnica de relaxamento muscular

1. Contrain os músculos dos membros inferiores (i.e., pernas e pés) por alguns segundos. Liberta a tensão enquanto respiras tranquilamente;
2. Passa para a contração dos músculos dos membros superiores (braços e mãos) . E, novamente, liberta a tensão, respirando de forma tranquila;
3. De seguida, contrain os músculos faciais, levantando as sobrancelhas o máximo que conseguires e mantém essa posição durante alguns segundos. Depois, liberta a tensão enquanto respiras de forma tranquila.

ATIVIDADE 4.

DESAFIO

Realiza um plano diário ou semanal com objetivos claros e específicos e que achas que consegues realizar. Define horários de sono, das refeições, estudo e lazer.

Não te esqueças de organizar o teu tempo de acordo com todas as atividades importantes que tens para fazer!

(Escreve o nome associado a esta figura)



SEGUNDA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SÁBADO

TERÇA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

DOMINGO

ATIVIDADE 5.



(Escreve o nome associado a esta figura)

DESAFIO

Organiza a tua semana praticando pelo menos 30 minutos de exercício por dia. Não te esqueças que articular a atividade física com o estudo melhora o teu rendimento!

Se preferes fazer exercícios físicos com base em objetivos pessoais deixamos-te a sugestão de uma app (AGIT) onde todas as semanas tens desafios diferentes para completar. Podes sugerir aos teus amigos e até competirem, de forma saudável, para ver quem alcança o pódio. Podes também fazer exercício físico quando ajudas nas tarefas domésticas, como por exemplo, lavar e aspirar, arrumar o teu quarto.



DESAFIO

Ao fim de semana tens a oportunidade de desafiar a tua família a fazer exercício contigo. Convence-os!

ATIVIDADE 6.

DESAFIO

Desafiamos-te a fazeres pelo menos uma destas receitas que provam que o saudável é saboroso! Se não conheceres algum dos ingredientes podes pesquisar mais sobre os mesmos ou, se não os tiveres disponíveis em casa, podes ainda recorrer a vários substitutos que podes experimentar para testar esta e outras receitas. Podes ainda procurar outras opções e usar a tua criatividade para potenciares a tua alimentação saudável.



(Escreve o nome associado a esta figura)

Bolo da caneca de cacau

Ingredientes:

- Um ovo;
- Uma banana;
- Duas colheres de sopa de cacau.

Modo de preparação:

Coloca todos os ingredientes numa liquidificadora e tritura. Depois, coloca numa caneca e leva ao microondas durante um minuto. No final, é só retirar está pronto a servir.

Pipocas Fit

Ingredientes:

- 3 a 4 c. sopa de milho para pipocas
- 3 a 4 c. sopa de água
- 1 c. chá de óleo de coco
- Canela em pó (opcional)

Modo de Preparação:

Num recipiente alto e próprio para levar ao microondas, coloca o milho, a água e o óleo de coco. Mistura bem e tapa o recipiente com película aderente. Utilizando um palito faz alguns furos na película para não condensar o vapor de água que se irá formar. Nota: não faças furos muito largos para não deixares escapar as pipocas. Leva ao microondas durante 4 a 6 minutos. No final polvilha com canela em pó a gosto (opcional).

Papas de aveia

Ingredientes:

- 50g de flocos de aveia integral;
- 180ml de leite (de vaca ou vegetal);
- Toppings a gosto (fruta fresca, fruta desidratada, frutos secos, cacau, coco ralado, chocolate, manteiga de amendoim) (opcional)

Modo de Preparação:

Coloca numa tigela a aveia (e outros ingredientes secos para dar sabor, se quiseres, como por exemplo o cacau) e cobre com o leite. Leva ao microondas a metade da potência máxima durante aproximadamente 7 minutos, ou até que a aveia suba até ao topo da taça (quase a transbordar). Mexe bem e adiciona mais leite, se necessário. Cobre com os toppings e estão prontas.

ATIVIDADE 7.



(Escreve o nome associado a esta figura)

DESAFIO

Competências como a criatividade e a adaptabilidade são muito importantes na criação de soluções para problemas do quotidiano, especialmente em situações mais adversas/difíceis. Já pensaste como as tuas competências podem contribuir para melhorar o teu dia e o daqueles que te rodeiam durante esta situação de distanciamento social?

Identifica 3 competências/pontos fortes que destacas em ti

Utilizando as competências/pontos fortes que identificaste, como podes utilizá-las nos seguintes contextos....

ESCOLA

AMIGOS

FAMÍLIA

LAZER

COMUNIDADE

ATIVIDADE 8.



(Escreve o nome associado a esta figura)

DESAFIO

É muito importante conheceres os recursos de ajuda disponíveis para que saibas como agir nas situações em que for necessário. Procura informação acerca de linhas de apoio disponíveis na tua zona de residência e faz uma lista das mesmas para que possas partilhar com a tua família e/ou amigos.

SNS 24 808 242424		

DESAFIO FINAL

Como último desafio, deixamos-te ainda uma atividade 2 em 1 para te ajudar a aplicar algumas destas práticas que te fomos sugerindo e com as quais te podes ainda divertir e aprender sobre ti, os outros e o Mundo!

Aproveita as ideias das atividades para registar como têm sido estes teus dias em distanciamento social através de fotografias, vídeos, desenhos ou textos. Depois podes partilhar com os teus amigos e familiares, ou simplesmente guardar para um dia recordares.

É um Calendário ou um Jogo de Tabuleiro?

Podes utilizar como preferires.

Como calendário onde terás desafios durante 30 dias para realizares diariamente. Aceitas?

Ou

como Jogo de Tabuleiro sendo uma atividade diferente e divertida que podes fazer com a tua família por exemplo ou partilhar com os teus amigos e jogam juntos. Vê as instruções do jogo abaixo:

INSTRUÇÕES:

O jogo inicia onde está assinalado "Início" e termina em "Fim".

Podem jogar até 3 jogadores. Para decidirem quem começa lancem os dados e quem obtiver o maior número começa, e assim sucessivamente.

Casas de Jogo especiais – As casas número 2 e 19 têm passagem direta para as casas 11 e 29 respetivamente. Assim, têm de realizar o desafio que está na casa (tanto a casa 2 como a casa 19), prosseguir para a casa indicada (casa 11 ou casa 29) e realizar também esse desafio.

Não tens dados para jogar?

Podes utilizar o dado virtual e para isso basta clicares neste link <https://www.google.com/search?q=dice+roller>

Uma outra alternativa será fazerem 6 etiquetas em papel correspondendo cada uma a um número de 1 a 6. Colocam as etiquetas todas num saco e à vez, vão retirando uma etiqueta. O número que sair corresponde ao número de avanços que terão de fazer no jogo. As etiquetas são sempre colocadas novamente no saco.



1 Partilha uma **memória feliz** com a tua família

2 Qual a tua **melhor qualidade**?

3 **3** coisas pelas quais estás grato/a?

4 Estabelece **2** objetivos para o teu próximo estudo

5 Tira uma selfie **cômica**

6 Canta a tua **música** preferida

7 Envia uma **SMS encorajadora** a alguém

8 Partilha algo de que sentes **orgulho**

9 Hoje será um dia sem tecnologia! Para de fazer scroll, desliga as notícias e faz algo **diferente**

10 O que gostas mais em **ti**?

11 Os desafios tornam-te mais **FORTE**

12 Encontra **histórias positivas** nas notícias e partilha com outras pessoas

13 Liga a alguém de quem tens **saudades**

14 Aprende algo novo ou faz algo criativo

15 Escolhe ter um dia **FANTÁSTICO**

16 Identifica **5** coisas bonitas no Mundo à tua volta

17 Faz um plano para te ajudar a manter a calma e o contacto com os outros

18 Mantém-te hidratado/a e faz uma alimentação saudável

19 Faz alguém **sorrir** hoje

20 Lê um livro novo, vê um programa de TV ou ouve um podcast

21 O que podes fazer para **ajudar** as pessoas à tua volta?

22 Qual foi a **melhor coisa** que te aconteceu até hoje?

23 Quem é a pessoa que mais **admiras**?

24 Faz uma **surpresa** a alguém que esteja contigo

25 Dedicar tempo para cuidares de ti

26 Diz a alguém **o que mais gostas** nessa pessoa

27 Ajuda algum colega ou colegas a realizar exercícios da tua disciplina preferida

28 Encontra uma maneira divertida de fazer **15 minutos** de atividade física

29 O que te faz **rir**?

30 **Lembra-te, os sentimentos e as situações passam com o tempo**

SE QUISERES SABER MAIS, VISITA...



COVID19+Eu (@covid19eu.pt) • Instagram photos and videos

1,590 Followers, 1,527 Following, 31 Posts - See Instagram photos and videos from...

 [instagram.com](https://www.instagram.com/covid19eu.pt)



World Health Organization (@who) • Instagram photos and videos

4.8m Followers, 100 Following, 2,148 Posts - See Instagram photos and videos from Worl...

 [instagram.com](https://www.instagram.com/who)



DGS - Conta Oficial (@direcao_geral_saude) • Instagram...

4,012 Followers, 42 Following, 56 Posts - See Instagram photos and videos from DGS -...

 [instagram.com](https://www.instagram.com/direcao_geral_saude)



AGIT (@agit.app) • Instagram photos and videos

282 Followers, 548 Following, 11 Posts - See Instagram photos and videos from AGIT...

 [instagram.com](https://www.instagram.com/agit.app)