



CARTILHA

**ORIENTAÇÕES DE CUIDADO E  
AUTOCUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA  
E MENTAL EM TEMPOS DE  
PANDEMIA DA COVID-19**

**GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**  
**Secretaria de Estado de Educação**  
**Subsecretaria de Gestão de Pessoas**  
**Diretoria de Acompanhamento e Apoio ao Servidor**  
**Gerência de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas**

**ORIENTAÇÕES DE CUIDADO E AUTOCUIDADO COM A  
SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA  
DA COVID-19**

**Brasília- maio/2020**

## **GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**

### **Governador**

Ibaneis Rocha Júnior

### **Vice-Governador**

Pacco Brito

### **Secretário de Estado da Educação**

João Pedro Ferraz dos Passos

### **Secretário Executivo de Estado da Educação**

Quintino dos Reis Borges Silva

### **Subsecretária de Gestão de Pessoas**

Kelly Cristina Ribeiro Bueno

### **Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor**

Valdson José da Silva

### **Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas**

Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

## **ELABORAÇÃO**

Anna Lúcia de Paula Souza Aidar

Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

Iza Carneiro Neves

Kyara Michelline França

Lívia Coelho de Jesus

Luciana de Amorim Halushuk

## **REVISÃO**

Valdson José da Silva

## **REVISÃO ORTOGRÁFICA**

Mariana Oliveira Barretto

## APRESENTAÇÃO

Pelo simples fato de existirmos com os outros no mundo, é natural cuidarmos de nós e dos outros. Em tempos de crise, como a que estamos enfrentando, o cuidado com o ambiente e o autocuidado também são formas de prevenir o desgaste físico e emocional.

A implementação de procedimentos adequados constitui a principal medida de prevenção e deve ser adotada por parte de TODOS. Assim, é preciso reforçar ações preventivas diárias que possam auxiliar evitando e/ou minimizando a propagação do Coronavírus. Existem alguns comportamentos, como o distanciamento físico e as boas práticas de higiene, que estão ao nosso alcance, e que devemos realizar para reduzir o número de contágio, reduzindo assim, a chance de nos contaminarmos e adoecermos. Seguir os princípios básicos pode auxiliar a manter a comunidade escolar em segurança, além de ajudar a impedir a propagação da COVID-19.

Assim, convidamos você, GESTOR (a) e SERVIDOR (a) a ler este material, para que possa auxiliá-lo(a) no momento de retorno às atividades. A primeira parte são medidas individuais de proteção e boas práticas de higiene; a segunda parte traz algumas estratégias possíveis para contribuir com um melhor bem-estar físico e mental de todos nós.



## **Recomendações de Prevenção ao COVID-19, segundo o Ministério da Saúde <sup>21</sup>**

Além do ambiente, é importante reforçar junto à comunidade escolar as orientações de prevenção ao COVID-19, que envolvem cuidados pessoais, como:

- Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Manter uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evitar abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienizar com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, tais como: talheres, toalhas, pratos e copos.
- Manter os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evitar contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e ficar em casa até melhorar.
- Dormir bem e ter uma alimentação saudável.

## **Recomendações quanto à utilização de máscara – Como colocá-la, retirá-la e descartá-la, segundo a Secretaria de Saúde do DF <sup>26</sup>**

A máscara deve ser utilizada sempre que for sair de casa para todos os espaços públicos, vias públicas, equipamentos de transporte público coletivo e estabelecimentos comerciais, industriais e de serviços no âmbito do Distrito Federal. As máscaras são efetivas apenas quando usadas concomitantemente à higiene frequente das mãos com álcool a 70% ou água e sabão, além do

distanciamento social mínimo de 1 metro. Quando for usar a máscara facial de uso não profissional, você deve saber como usá-la:

- Antes de colocar uma máscara lave suas mãos com água e sabão ou álcool a 70%;
- Cubra sua boca e seu nariz com a máscara e tenha certeza de que não existe espaço entre seu rosto e a máscara;
- Evite encostar na máscara enquanto estiver usando-a. Caso seja necessário tocar para ajustar a máscara no rosto, higienize as mãos com álcool a 70% ou água e sabão antes e após fazê-lo;
- Substitua a máscara a cada 2 horas. Se durante o uso a máscara a mesma ficar úmida antes de 2 horas, como, por exemplo, após um espirro, é necessário substituí-la por outra máscara seca. Portanto, o ideal é que a pessoa saia de casa com mais de 1 máscara. A quantidade de máscaras vai depender do tempo que a pessoa passará fora de casa;
- Para a máscara de pano/caseira ter um efeito protetor para a população em geral, é necessário que ela seja confeccionada com uma dupla camada de tecido, o qual deve ser mais grosso, ou seja, com uma trama de fios fechada. A indicação da ANVISA é que o tecido seja preferencialmente 100% algodão.

A) – Para remover a máscara

**Remova-a por trás, pelas laterais** (não toque na superfície externa da máscara). Quando sair de casa **leve sempre máscaras reservas e uma sacola plástica** para guardar a máscara usada quando houver necessidade de troca.

B) – Para lavar a máscara de tecido

A máscara deve ficar de molho na água, sabão e água sanitária ou equivalente de 20 a 30 minutos e, após secagem, passar com ferro quente e guardar.

**É importante lembrar que as máscaras de tecido são de uso individual e, portanto, não devem ser divididas com mais ninguém, inclusive entre pessoas da mesma família.**

O retorno para casa também merece cuidados. As seguintes medidas são importantes:

- Se possível, separar uma caixa para pertences e/ou colocar o cesto de roupas sujas na entrada de casa para despejar a roupa que foi utilizada;
- Deixar os sapatos na porta;
- Tomar banho;
- Assim que puder, lavar as roupas que foram usadas separadas das demais; higienizar o solado dos sapatos com escova e desinfetante doméstico e limpar os demais objetos com álcool 70; após esses procedimentos, deverá higienizar novamente as mãos com álcool em gel.

Alguns pensamentos podem “brotar” nas nossas mentes de maneira espontânea, sem que tenhamos controle sobre eles, mas poderemos encontrar maneiras de enfrentá-los. Assim, além dos cuidados quanto às medidas de higiene para a prevenção ao COVID-19, a nossa saúde mental neste momento também merece atenção.

## **Cuidados com a Saúde Mental**

Os pensamentos de incapacidade e insegurança podem nos gerar ansiedade e medo neste momento. Existem alguns pensamentos que são promotores da nossa saúde mental e que estão ao nosso alcance, por isso, precisamos focar neles.

## Como lidar com a ansiedade neste momento?

- A ansiedade é a antecipação do futuro, dentro de muitos cenários possíveis, o ansioso tende a prever o pior deles. Pense nas estatísticas e observe as probabilidades sem esperar os piores resultados.
- Evite checar as notícias com muita frequência. A checagem compulsiva pode exacerbar a sua ansiedade. Dessa forma, em vez disso, veja notícias uma ou duas vezes por dia, preste atenção nas ações necessárias para prevenção e aproveite seu dia para realizar outras tarefas necessárias.
- Seus planos foram interrompidos durante a pandemia? Pense que isso é temporário e que assim que essa situação acabar você poderá desfrutar do sentimento de realização que terá ao executar esses planos.
- Cultive a gratidão! Quando cultivamos a gratidão, tendemos a focar em coisas mais positivas, estudos mostram isso. Existe um exercício que você pode fazer todos os dias: escreva diariamente em um caderno ou agenda três coisas pelas quais você é grato durante o dia, ao final da semana, verá que temos muito a agradecer e sua mente será inundada por pensamentos positivos.
- A prática da meditação fortalece a atenção e reduz a ansiedade. Se você é muito agitado(a) e tem dificuldade para permanecer parado, comece fazendo em pouco tempo. Você pode parar por um minuto e prestar atenção a sua respiração. Observe o ar entrando pelo nariz, descendo pela garganta, enchendo os pulmões e depois fazendo o caminho inverso. Com o passar dos dias, você vai aumentando o tempo de meditação, e terá como resultados, maior capacidade de concentração, fortalecimento da memória, redução da ansiedade, dentre outros benefícios;
- A prática de atividades físicas também ajuda a controlar a ansiedade. Nesse sentido, tente adaptá-las para o espaço doméstico, sempre reconhecendo as suas limitações;
- Pense de uma maneira alternativa como as informações são processadas neste momento (vozes de comando);
- Busque a boa alimentação, reduza a ingestão de açúcar para preservar a saúde mental neste período;



- Se estiver fora do grupo de risco e dispuser de tempo livre, por que não fazer o bem? Quando for ao mercado, pergunte se seus vizinhos idosos precisam de alguma coisa;
- Pratique a espiritualidade. Você pode recorrer a orações, meditações, leituras de livros sagrados e se utilizar de quaisquer que sejam os meios para fortalecer a fé no sobrenatural.

### **Mantenha o foco**

Estabeleça a rotina, defina horários para cada atividade. Faça uma lista alcançável de comportamentos que você pode fazer em um determinado espaço de tempo, como por exemplo:

- Ao frequentar o mercado uma vez por semana, saiba que neste dia você deverá higienizar as compras e que precisará estimar um tempo para essa atividade. Programe também atividades de limpeza da casa, dos objetos e das superfícies.

- Se você mora com outras pessoas, divida as atividades, conscientize cada pessoa da necessidade de contribuição para que ninguém fique sobrecarregado. Distribua tarefas, inclusive entre as crianças e adolescentes (de acordo com as limitações de cada idade).

- Programe o tempo necessário para cada atividade, seja realista naquilo que você pode fazer durante um tempo predeterminado, para não o sobrecarregar. Com isso, você aumentará seus sentimentos de autoeficácia.

### **Pratique o autocuidado**

- Realize atividades que te proporcione bem-estar. Priorize o sono de qualidade, alimente-se bem e busque atividades prazerosas. Trate-se bem.
- Além da meditação, você pode praticar uma atividade de relaxamento. O relaxamento muscular progressivo de Jacobson consiste em contrair e

depois relaxar vários grupamentos específicos de músculos do corpo. A atividade pode ser feita de acordo com as instruções que seguem:

1. Procure um local silencioso e com baixa intensidade de luz e mantenha os olhos fechados durante esta atividade.
2. Use roupas e calçados confortáveis, ou pode ser descalço também. Sente-se numa cadeira, poltrona, ou deite-se em uma cama.
3. Estenda os braços sobre os joelhos e comece essa sequência.
4. **Mãos** – Feche as mãos, contraia e sinta a tensão durante 10 segundos. Depois solte os dedos e relaxe durante 20 segundos. Perceba a diferença entre tensão e relaxamento.
5. **Ombros** - Empurre os ombros para cima, na direção das orelhas e sinta a tensão por 10 segundos, e em seguida solte os ombros, perceba a diferença entre tensão e relaxamento, diga mentalmente: “Estou calmo, estou relaxado”;
6. **Pescoço** – leve o queixo em direção ao peito por 10 segundos e sinta a tensão na nuca. Depois relaxe por 20 segundos. Perceba a diferença entre tensão e relaxamento, diga mentalmente: “Estou calma, estou relaxado”
7. **Cotovelos** – Pressione as o encosto da cadeira ou poltrona, ou o colchão da cama com o cotovelo e mantenha pressionando por 10 segundos e depois relaxe.
8. **Pés** – estique os dedos dos pés e sinta a tensão dos músculos durante 10 segundos. A seguir solte e relaxe.

De preferência, grave com sua voz essas instruções, em seguida, escute os comandos de olhos fechados e realize esta atividade.

### **Cuidados com a Alimentação**

Sabemos também da importância da saúde física por meio da alimentação neste momento. Controlar o estresse do dia a dia não é uma tarefa fácil, mas um fato curioso é que existe relação entre o que ingerimos na alimentação, quais as condições higiênico-sanitárias dos alimentos, com a nossa saúde. A **imunidade** será uma grande e importante aliada e uma alimentação equilibrada tem um papel fundamental no fortalecimento do nosso sistema

imunológico. Observe como está sendo a sua alimentação e adote as orientações nutricionais para melhorar o quadro de estresse e ansiedade, melhorando a imunidade, auxiliando na prevenção de doenças.

### **Orientações Nutricionais para o fortalecimento do sistema imune e para minimizar o efeito do estresse:**

- Inclua alimentos anti-inflamatórios, como: cúrcuma, gengibre, alho, salsão, linhaça, chia, vegetais verdes escuros, chá verde, própolis, geleia real;
- As fontes de vitamina C e D são importantes também neste momento: vitamina C - frutas cítricas (acerola, kiwi, goiaba, frutas vermelhas, laranja e outros) e vitamina D – peixes e frutos do mar, leites e derivados como queijos e iogurtes, ovos;
- Evite o exagero no consumo de café e prefira uma xícara ao dia. O excesso de cafeína acelera o fluxo sanguíneo, o que pode gerar um efeito mais intenso no estresse, deixando você mais hiperativo e instável;
- Evite o consumo diário ou frequente de alimentos industrializados, principalmente os que são ricos em açúcares. Eles podem afetar a nossa saúde física e ocasionar maior irritabilidade.
- Prefira consumir alimentos naturais, são mais saudáveis;
- Inclua na sua alimentação fontes de triptofano. Esse aminoácido influencia a produção de serotonina, hormônio responsável pelo sono e humor. São eles: atum, amêndoas, banana, mel, melancia, mamão, limão, nozes, ovos, entre outros.
- O ômega 3 também é um importante aliado no auxílio do controle da ansiedade, estresse e depressão. As principais fontes são: salmão, sardinha, linhaça, chia, castanhas variadas, azeite;

- O magnésio é um mineral importante em muitas funções do nosso organismo. Ele é responsável pelo controle dos hormônios do bem-estar e do estresse, auxiliando no relaxamento e melhora do sono. Algumas fontes são: sementes de abóbora, linhaça, chia e frutas secas, além de vegetais verdes escuros.

### **Orientações Higiênico-sanitárias dos alimentos:**

A conservação dos alimentos implica cuidados na compra, no armazenamento, no preparo e consumo e, por isto, alertamos para a necessidade de prestar atenção para os cuidados higiênico-sanitários:

- Ao chegar em casa realize todas as medidas de higiene necessárias antes de manipular os alimentos comprados: não toque em nada, antes de se higienizar; troque a roupa que foi ao mercado; lave bem as mãos e o antebraço em água corrente e com sabão; passe álcool nas mãos e antebraços com concentração acima de 70°;

- Logo após, higienize tudo antes de colocar na geladeira e nos armários. No caso de alimentos industrializados, algumas embalagens deverão ser lavadas em água corrente e sabão, como latas, vidros e plásticos. Lave também todas as verduras, legumes e frutas antes de guardá-los na geladeira. Além disso, tenha cuidado com os alimentos que serão consumidos crus. Lavar em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma, e no caso das verduras, folha a folha. Deixe de molho por 15 minutos - 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 L de água.

- Conserve os alimentos sempre cobertos e protegidos; não se deve falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;

- Lembre-se também que os utensílios e as superfícies do local de preparo dos alimentos precisam ser higienizados corretamente.

## Cuidados com a alimentação para o grupo de risco

Cuidados com a saúde, a exemplo de uma boa alimentação e nutrição, contribuem para o adequado controle de doenças crônicas como diabetes mellitus, neoplasias (câncer) doenças cardiovasculares e doenças respiratórias. O adequado controle dessas doenças é imprescindível para um possível enfrentamento de infecções virais, a exemplo do Coronavírus, uma vez que são enfermidades de quem se enquadra no grupo de risco.

- No caso de pessoas portadoras de Diabetes Mellitus, a glicose sanguínea dentro da normalidade, sem picos, é fundamental, principalmente para melhor controle do estado geral do organismo se houver infecção por Coronavírus. A regularidade no horário das refeições, o cuidado em relação aos alimentos consumidos e a qualidade desses alimentos, podem auxiliar no melhor controle da glicemia;

- ✓ Inclua alimentos com baixo índice glicêmico para melhorar o controle da glicemia, como: ameixa fresca, pêra, melão, abacate, morango, maçã, ervilha seca, feijão, grão de bico, lentilha, castanhas, nozes, aveia, batata doce, repolho, couve, pepino, berinjela, tomate dentre outros.

- ✓ Dê preferência a alimentos na forma integral, como pães integrais, arroz integral, frutas com casca, ao invés de suco, mas bem higienizadas com hipoclorito. Os alimentos integrais são fontes de fibras, que, se consumidos moderadamente, funcionam como uma rede em nosso organismo impedindo que a glicose aumente rapidamente. Mas atenção, mesmo sendo integral, cuide de quantidade, pois podem aumentar sua glicose do mesmo jeito que a farinha branca.

- ✓ Fontes proteicas podem diminuir o potencial do alimento aumentar sua glicemia, como ovo, queijos, etc.

- Para um melhor controle da Hipertensão Arterial, dê preferências a alimentos in natura, pois, os industrializados/ ultraprocessados, contém, em sua maioria, sódio, o qual pode elevar a pressão arterial. Preste atenção no rótulo dos alimentos, como também:

- Evite alimentos como embutidos (salsicha, presunto, salame, mortadela, linguiça, bacon, paio, calabresa), queijos amarelos, temperos prontos, molho shoyo, molho inglês, tabletes de tempero, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, entre outros;
- Prefira temperos naturais: alho, cebola, salsa, cebolinha, etc. e evite o saleiro à mesa.

Quando dormimos mal, podem ocorrer alterações hormonais que interferem no humor, na saciedade e, portanto, na quantidade de alimentos que ingerimos, assim como também pode interferir na qualidade das escolhas alimentares. Alimentos como leite e derivados, nozes, peixes, banana, linhaça, feijão, lentilha, chocolate amargo são exemplos de alguns alimentos que, por serem fontes de triptofano, vitamina B e magnésio, auxiliam na produção de serotonina, um neurotransmissor, que atua na regulação do sono e do humor.

### **Cuidados com a Saúde Física**

A prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhora da função imunológica em seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos.

As pessoas inativas, sedentárias têm maior chance de apresentar diversas doenças, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, patologias crônico-degenerativas que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo coronavírus. Além de seu papel preventivo, o exercício físico também é uma importante ferramenta no tratamento e controle destas doenças, pois pacientes descompensados são ainda mais suscetíveis às complicações e agravamentos da infecção pela COVID-19.

Como efeitos fisiológicos dos exercícios, podemos destacar a melhora da mobilidade e flexibilidade articular; o reforço muscular; a prevenção da fadiga; a

redução dos vícios posturais; a melhora da disposição e ânimo; a otimização da respiração, a melhora do equilíbrio acrescido dos benefícios psicológicos, como a melhoria da autoestima e autoimagem. O exercício torna-se fator essencial para busca de saúde.

A atividade física diminui o nível de estresse, melhora o humor, alivia a depressão e reduz a ansiedade.

Nesse período, é essencial acrescentar na rotina diária um horário para realizar uma atividade física, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações quanto a locais de prática ou contatos pessoais, procurando sempre prestar atenção às orientações dos órgãos oficiais de saúde.

Contudo, não há uma recomendação específica sobre um distanciamento mínimo para exercícios físicos ao ar livre. Dessa forma, em localidades onde não haja proibição legal, a melhor recomendação é a realização individual dessa prática e, de preferência, isoladamente, sempre evitando aglomerações e com o maior distanciamento social possível.

Um treino de 30 minutos em casa é suficiente para fugir do sedentarismo, manter o condicionamento e preservar a saúde mental. Pense Nisto!

### **E Atenção!!!**

Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias como febre, tosse, dispneia (falta de ar), a prática de exercícios deve ser suspensa imediatamente.

Nesse momento também precisamos cuidar ainda mais dos nossos pulmões. Os pulmões são os que mais podem sofrer com a COVID-19, logo são os músculos respiratórios que podem auxiliar na melhora da sua condição pulmonar. Os exercícios respiratórios ventilam os pulmões e facilitam a saída da secreção. Com o indivíduo parado, fica mais difícil da secreção sair, propiciando as infecções pulmonares. Aqui orientamos para alguns exercícios para exercitar

os pulmões. Deve ser utilizada uma respiração mais ativa, mais intensa nestes exercícios:

- 1) inspire – puxe o ar profundamente, expanda o tórax e solte tudo pela boca ativamente.
- 2) puxe o ar com força, segure por três segundos e solte em 6 segundos.
- 3) puxe o ar 2 vezes seguidas pelo nariz como se tivesse cheirando uma flor e solte lentamente pela boca em 4 segundos como se tivesse soprando uma vela.
- 4) com um cabo de vassoura eleve o braço a frente do corpo em três tempos e puxe o ar 3 vezes pelo nariz como se tivesse cheirando a flor. Solte o ar lentamente pela boca em 6 segundos como se tivesse soprando uma vela e abaixando o braço ao mesmo tempo.

Faça 5 repetições de cada exercício, se ficar tonto diminua o número e repetições. Pode ser feito 3 vezes ao dia e por medida de segurança, esses exercícios podem ser realizados na postura sentada afastado do encosto da cadeira.

## **Cuidados com a Família**

O que fazer quando temos filhos em diferentes faixas etárias? Como trabalhar com tantos sentimentos, desejos e necessidades em meio a esta Pandemia?

Nesse contexto, seguem algumas orientações para nós pais e servidores com o intuito de proporcionar um melhor entendimento sobre cada fase da criança e do adolescente, com atividades relacionadas para cada ciclo de desenvolvimento de 7 em 7 anos, chamados setênios.



▪ **Fase de 0 a 7 anos:**

Nessa fase, as atividades com movimentos têm grande valor, pois as crianças estão em pleno desenvolvimento do corpo. Excesso de consciência, falta de ritmo e de rotina de vida podem ser prejudiciais.

- Crianças de 0 a 7 anos possuem tendência a somatizar, pois estão desenvolvendo o corpo.
- Toda a atividade psíquica nessa fase está centrada na ação, nas brincadeiras, nos membros.
- Não adianta apelar para a consciência, crianças nesta idade precisam de orientações claras e simples, o adulto é quem deve tentar passar segurança.
- O tato é tudo nessa fase, portanto, o contato físico, o carinho pode trazer segurança e acalmar as crianças.

As brincadeiras com o corpo todo são fundamentais, tais como:

- Correr, pular corda, balançar. (Para quem tem espaço, essas atividades são excelentes).
- Brincar de fazer cabana.
- Se puder, coloque seu filho para brincar perto de você. Se você estiver tranquilo na realização das suas atividades, ele também estará.
- Nas horas de calma, podemos contar histórias engraçadas da nossa própria infância.
- Outra opção interessante, é montar toquinhos de madeira.
- Cantar e dançar.
- Além disso, estimule a criança a ajudar na organização da casa, como: fazer pão, bolo, dentre outras atividades.

**O que é típico dessa fase?**

▪ **Fase de 7 a 14 anos:**

Para essa fase, as atividades que podem auxiliar estão ligadas a arte. Nesta idade já podemos ponderar o que eles sabem sobre a situação, ouvindo, acolhendo e explicando que tudo vai passar. Busque estimular atividades, como:

- Pinturas livre
- Danças
- Bordar, costurar
- Karaokê em família, sendo esta, uma excelente estratégia
- Fazer mosaicos
- Teatro
- Ajudar com a casa e com os irmãos mais novos
- Manter o diálogo com seu filho (a), procurar saber como estão os seus sentimentos em relação ao momento.
- Manter contato por telefone com amigos mais próximos.

**Entendendo um pouco mais ...**

- Nessa fase, a vida psíquica está ligada ao sentimento, aqui as crianças já precisam de um pouco mais de espaço, autonomia, pois já tem uma maneira própria de sentir o ambiente e a si próprios.
- As vezes não conseguem lidar com excesso de informações do universo adulto, embora já as percebam.
- Seus medos e inseguranças devem ser acolhidos com amor e proteção. Nutrir o belo externo e dentro de cada um auxilia o crescimento emocional, por isso as atividades artísticas são interessantes nessa fase.

▪ **Fase de 14 a 21 anos:**

- Nessa fase biográfica, de 14 a 21 anos, nasce na vida psíquica do jovem a força do idealismo, muitas vezes nessa fase é o que o impulsiona a vida para aquilo que ele acredita, portanto, a sua verdade pode entrar em conflito com o que o mundo apresenta.
- Assim, essa fase está ligada a busca do que é verdadeiro.
- Por isso, para trilhar um melhor caminho em meio a tantos questionamentos e inquietações típicas dessa idade, o idealismo deve ser incentivado para transformação da realidade com ações práticas e não só críticas.
- Nada melhor então do que refletir a realidade, elaborar através da arte e agir no mundo com o resultado desse pensar criativo

Nessa fase, os nossos jovens estão no auge do desenvolvimento do pensamento racional, crítico. A consciência na busca de caminhos saudáveis é fundamental. Nesse sentido, busque:

- Dialogar sempre, trazendo a consciência sobre os motivos e a importância do distanciamento social.
- Propor ao jovem que ele formule e execute ações práticas para ajudar as pessoas. Exemplos: arrecadação de alimentos, produtos de higiene.
- A arte não deixa de ser uma catarse para essa fase, eles podem gravar vídeos cantando ou mesmo criando histórias que contenham boas mensagens. Criar sempre é uma boa pedida. Podemos nos surpreender com esse potencial do jovem.

**Força de Pensar, Sentir e Agir Juntas!!**

**O que é Comum em Todas as Fases?**

- O contato físico, o carinho.

- A proximidade entre os moradores da casa e, ao mesmo tempo, o respeito a individualidade.
- O diálogo sincero. Acolha primeiro depois reflita junto.
- Se precisar de um pouco de espaço, dê espaço. É saudável termos momentos coletivos e individuais.
- Respeite em primeiro lugar a si mesmo, seja autêntico em relação aos seus sentimentos e ao que você consegue fazer.

## **BUSQUE INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS**

Se precisar de informações, busque fontes oficiais de governo, de organismos internacionais ou de universidades, tais como o <https://covid.saude.gov.br/> ; <https://www.paho.org/bra/> e [saude.df.gov.br](https://saude.df.gov.br)

Nós da SUGEP estamos aqui para te ajudar naquilo que você precisar, por meio dos seguintes contatos:

DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER

(61) 99855-8303 [diser.sedf@gmail.com](mailto:diser.sedf@gmail.com)

GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

[gadep.diser@gmail.com](mailto:gadep.diser@gmail.com)

Caso necessite também, a SUBSAÚDE, por meio da Gerência de Saúde Mental – GESM, está realizando um plantão on-line para Acolhimento Psicológico neste período de pandemia através do e-mail:

[plantao.saudemental@economia.df.gov.br](mailto:plantao.saudemental@economia.df.gov.br)

E ainda, **caso você ou algum conhecido precise de ajuda, existem outros setores governamentais e da sociedade civil que podem auxiliar na solução de problemas relevantes:**

**Disque Saúde - 136**

**Centro de Valorização da Vida - 188**

**Central de Atendimento à Mulher - 180**

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON LINE: <https://e-psi.cfp.org.br/cadastro-simplificado/psicologasCadastradas>

#### **Referências Bibliográficas:**

1. 10 ways to cope with anxiety about coronavirus (COVID-19). **University of Victoria Counselling Services.** Disponível em <<https://www.uvic.ca/covid-19/assets/docs/coronavirus-anxiety.pdf>>. Acesso em: 24 de abril de 2020.
2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação.** Resolução – RDC nº 216/2014.
3. Associação Brasileira de Nutrição. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta.** 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfnemite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>. Acesso em: maio de 2020.
4. Brasil, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. edição. Brasília, 2014.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018.** 2019, 132p

6. CARIGEN, Frans. KLINGBORG, Arne. **Educação para a Liberdade: a pedagogia de Rudolf Steiner**, 10ª edição, São Paulo, Editora Antroposófica, 2014.
7. Cartilha para enfrentamento de estresse em tempos de pandemia. PUC/RS,2020. Disponível em <<http://www.pucrs.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-para-Enfrentamento-do-Estresse-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>> Acesso em: maio de 2020.
8. CODO, Wanderley. **Educação: Carinho e Trabalho. Burnout, a Síndrome da Desistência do Educador, o que pode levar a falência da Educação**. 4ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2006.
9. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. ONU NEWS.2020. Disponível em <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>. Acesso em: maio de 2020.
10. COZZOLINO, Silvia Maria Franciscato e COMINETTI, Cristiane. **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição, nas diferentes fases da vida na saúde e na doença**. Manole, 2013.
11. FINLEY, Mark. LANDLESS Peter. **Viva com esperança: segredos para ter saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Casa publicadora brasileira,2014.
12. **Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. - 3a ed. - Rio de Janeiro: Inca, 2015.
13. Informes e Notas da SBMEE sobre Coronavírus e Exercício. **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**. Disponível em: <<http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico>>. Acesso em 24 abril de 2020.
14. Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools March 2020. Disponível em <<https://www.who.int/docs/default->

source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52\_4> Acesso em: 23 de abril de 2020.

15. KOEPKE, Hermann. **A criança aos doze anos**, 1ª edição, São Paulo, Editora Antroposófica, 2017.
16. KONIG, Karl. **Os três primeiros anos da criança**, 6ª edição, São Paulo, Editora Antroposófica, 2014.
17. LAVIANO, Rosimeire. STIRBULOV, Sandra. **A arte de educar em família: os desafios de ser pai e mãe nos dias de hoje**, 1ª edição, São Paulo, Editora Antroposófica, 2015.
18. LIPP, M. **O Stress está dentro de você**. 2 ed. São Paulo, Contexto, 2000.
19. **Livro de receitas para pacientes oncológicos** Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, 2019.
20. MALTA, Deborah Carvalho et al. **Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025**. Revista Brasileira de Epidemiologia. [online]. 2019, vol.22.
21. *Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br>>. Acesso em: 16 maio de 2020.*
22. PERDIGÃO, Antônia Cristina. **A ética do cuidado na intervenção comunitária e social: os pressupostos filosóficos** - Análise Psicológica (2003), 4 (XXI): 485-497.
23. Prepare for school reopening, IIEP-UNESCO's COVID response brief, April 2020 e School reopening, UNESCO COVID-19 Education Response Education Sector Issue Note 7.1, April 2020. Disponível em: <<https://en.unesco.org/events/back-school-preparing-and-managing->

reopening-schools-covid-19-education-webinar-6, 24/04/2020>. Acesso em: abril de 2020.

24. Regina Lúcia de Almeida Fonseca; Amalia Raquel Pérez-Nebra -Cad. psicol. soc. trab. vol.15 no.2 São Paulo dez. 2012.
25. ROHENKOHL, Caroline Cavali et al. **Consumo de antioxidantes durante o tratamento quimioterápico.** ABCD Arq Bras Cir Dig, 2011;24(1): 107-112.
26. *Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Disponível em: <<http://www.saúde.df.gov.br>>. Acesso em: 16 maio de 2020.*
27. SERRANO, Adriana. **Crianças e isolamento: e agora? Como nutrir psicologicamente os pequenos (e os grandes) nesse período de tensão e incertezas.** Disponível em: <[www.jardimdesofia.com](http://www.jardimdesofia.com)>. Acesso em 13 de abril de 2020.
28. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Tabelas Complementares – Resposta glicêmica.** Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tbca/>>. Acesso em: 15 de maio de 2020.
29. Ways to cope if you are in isolation due to COVID 19. **University of Victoria Counselling Services.** Disponível em:<<https://www.uvic.ca/covid-19/assets/docs/coronavirus-isolation.pdf>>. Acesso em: 24 de abril de 2020.
30. World Health Organization. **Coronavirus disease 2019(COVID-19) Situation Report – 32.** 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf>>. Acesso em: maio de 2020.