

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

SUGESTÕES PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO





# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- O isolamento social recomendado pela Direção-Geral da Saúde é uma medida preventiva para conter a propagação do novo coronavírus, que contribui para manter a sua saúde e a dos outros.
- Todas as informações sobre o novo coronavírus, medidas preventivas e recomendações podem ser consultadas no site da DGS (<https://covid19.min-saude.pt/>).
- O isolamento social pode ser um desafio para as famílias, obrigando à adoção de rotinas e comportamentos diferentes dos habituais.
- Sugerimos alguns conselhos para ajudar a lidar com a situação e compilamos uma série de sugestões de atividades para a família.

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- É importante manter a paciência, principalmente com crianças mais novas, que naturalmente vão ressentir a falta de espaço livre, a alteração de rotinas, as saudades dos amigos e até alguma confusão com tudo o que ouvem sobre o novo coronavírus.
- Tente falar-lhes com calma e compreensão.
- Explique-lhes a situação, utilizando uma linguagem apropriada à sua idade e sempre numa ótica de esperança e confiança.
- Alerta para os perigos e ensine comportamentos de prevenção (lavar as mãos com frequência, tossir e espirrar para o braço, etc.). Se precisar, existem vídeos e apresentações na internet que poderão ajudar. Deixamos aqui uma sugestão:  
<https://www.cnpdpcj.gov.pt/livro-coronavirus-explicado-as-criancas.aspx>

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

É importante manter uma rotina, o mais normal possível. Deixamos algumas sugestões para toda a família:

- Tarefas domésticas distribuídas por todos os membros da família;
- Alternar períodos de trabalho ou estudo com períodos de lazer;
- Incluir períodos de atividades em família (jogos, filmes, atividades lúdicas e pedagógicas, oração em família);
- Não esquecer o exercício físico, a alimentação equilibrada e a exposição ao ar livre.
- Incentive a higienização das mãos antes e após as refeições e após todas as atividades.
- Lembre-se de ligar por telefone ou videochamada aos seus familiares e amigos.

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- Deixamos uma sugestão de um quadro de rotina diária:

| Horário       | Tarefas  | Quem faz |
|---------------|--|----------|
| 8h30          | Pequeno-almoço   |          |
| 9h30 - 11h30  | Trabalhar / Estudar  |          |
| 11h30 - 12h30 | Jogos em família, exercício físico, brincar ao ar livre, filmes, culinária |          |
| 12h30         | Preparar almoço (colocar a mesa, cozinhar)                                 |          |
| 13h           | Almoço   |          |
| 13h30         | Arrumar (levantar a mesa, arrumar a loiça, limpar sala e cozinha)          |          |
| 14h - 16h     | Trabalhar / Estudar  |          |
| 16h - 17h     | Descansar / Brincar (tempo livre)  |          |
| 17h - 18h30   | Jogos em família, exercício físico, brincar ao ar livre, filmes, culinária |          |
| 18h30         | Arrumar e limpar a casa  |          |
| 19h           | Banhos   |          |
| 19h30         | Preparar o jantar (colocar a mesa, cozinhar)                               |          |
| 20h           | Jantar   |          |
| 20h30         | Arrumar (levantar a mesa, arrumar a loiça, limpar sala e cozinha)          |          |
| 21h           | Rezar o terço em família   |          |
| 21h30         | Descansar / Brincar / Dormir   |          |

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

Algumas sugestões de jogos em família:

- Jogos com papel e lápis (jogo do STOP, jogo do galo, batalha naval);
- Jogos de cartas;
- Jogos de tabuleiro;
- Jogos de mímica;
- Jogo “Quem sou eu?” - A ideia é descobrir em quem estamos a pensar. As crianças vão fazendo perguntas e nós respondemos com “sim” ou “não”. Podem ser familiares, pessoas conhecidas da televisão ou personagens dos desenhos animados.

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

Algumas sugestões de jogos em família:

- Jogo da memória – Escolhe-se uma categoria (animal, alimento, objeto). O primeiro jogador diz uma palavra. O jogador seguinte terá que repetir essa palavra e adicionar uma nova da mesma categoria. Exemplo: “A categoria é animais. Avestruz!”, e o outro jogador diz: “Avestruz, Abelha”, o seguinte diz “Avestruz, abelha, coelho” e assim por diante. Perde quem não se conseguir recordar das palavras todas ditas anteriormente.
- Jogo “O que falta?” - Escolhe-se um espaço da casa e pedimos à criança para observar aquele lugar por uns segundos. Depois, a criança sai do espaço e esconde-se alguns objetos (podem ir aumentando o número de objetos escondidos). Ela vai ter que voltar ao espaço e descobrir quais são os objetos escondidos.

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

Algumas sugestões de atividades lúdicas:

- Culinária (ensine os seus filhos a fazerem bolachinhas de manteiga, bolo de iogurte, panquecas).

## Bolachas de manteiga

**Ingredientes:** 250g de manteiga amolecida; 250g de açúcar (pode ser amarelo); 2 ovos; 500g de farinha

**Faça assim:** Numa tigela, adicione a manteiga, o açúcar e os ovos, e bata tudo com uma vara de arames. Acrescente a farinha e amasse com as mãos até obter uma bola elástica. Guarde a tigela no frigorífico por 30 minutos. Ligue o forno nos 180°C. Vá retirando pedaços pequenos de massa e estenda-os com um rolo sobre uma superfície enfarinhada. Corte a massa com os cortadores que preferir e disponha as bolachas num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal ou untado. Leve ao forno por 15 minutos.

## Bolo de iogurte

**Ingredientes:** 1 iogurte natural ou com aroma; 3 medidas de farinha sem fermento (pode utilizar o copo do iogurte como medida); 3 medidas de açúcar; 1 medida de óleo; 4 ovos; 1 colher de café de fermento em pó

**Faça assim:** Numa tigela, junte todos os ingredientes e bata com a batedeira. Unte uma forma de bolo com margarina e um pouco de farinha. Pré-aqueça o forno a 180°C. Verta o preparado para a forma e leve ao forno durante cerca de 1 hora. Espete com um palito o centro do bolo para se certificar de que já está seco.





# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- Desenho:

<https://www.youtube.com/watch?v=EK4AieSI-co> (desenhar animais com números).

- Visitas virtuais a museus:

<https://viagens.sapo.pt/viajar-mundo/artigos/visitas-virtuais-e-coleções-online-10-museus-internacionais-que-pode-visitar-sem-sair-de-casa> ;

<https://lisboasecreta.co/25-museus-virtuais-visitar-sofa/> ;

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

- Visitas virtuais ao jardim zoológico:

<https://cincinnatizoo.org/home-safari-resources/>



# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- Contadores de histórias:

<https://www.facebook.com/mariacontarolante/> (todos os dias contam uma história para os mais pequenos).

- Música para os mais novos:

<https://www.facebook.com/PequenoDavideosSemSoninho/> (todos os dias às 12h é a “hora do recreio”, com músicas em direto)

- Biblioteca digital:

<https://blogue.rbe.mec.pt/biblioteca-digital-autores-portugueses-2332176>

- Escola Virtual (acesso gratuito a conteúdos educativos):

<https://www.escolavirtual.pt>

# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- Transmissão online de missas:

<https://www.patriarcado-lisboa.pt/site/index.php?id=10407>

- Mensagem do Papa Francisco:

*"Uno-me aos meus irmãos bispos para encorajar os fiéis a viverem este momento difícil com a força da fé, a certeza da esperança e o fervor da caridade. Que o tempo da Quaresma nos ajude a dar um sentido evangélico também a este momento de provação."*



# ISOLAMENTO EM FAMÍLIA

CONSELHOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO

- Em caso de necessidade, poderão contactar as psicólogas dos Colégios:

*Colégios Cedros e Horizonte:* [helena.mateus@colegiohorizonte.pt](mailto:helena.mateus@colegiohorizonte.pt);

[helena.mateus@colegiocedros.pt](mailto:helena.mateus@colegiocedros.pt)

*Colégios Planalto e Mira Rio:* [ritasousapinto@colegiosfomento.pt](mailto:ritasousapinto@colegiosfomento.pt)



Rua Armindo Rodrigues, 28 | 1600-414 Lisboa  
Tel.: 217541500 | [www.colegiosfomento.pt](http://www.colegiosfomento.pt)