

TRAÇANDO MELHORES CAMINHOS

O jogo consiste em abordar os principais sintomas presentes nos indivíduos que estão vivenciando o período de elevado grau de contágio provocado pelo Corona vírus. Inúmeras psicopatologias são observadas e traremos algumas através deste jogo.

Faixa etária: a partir de 14 anos;

Tempo de jogo estimado: de 30 a 60 minutos;


Material: um dado, 2 pinos (podem ser feijões, bonequinhos, tampinhas de garrafa pet, etc.) e o tabuleiro impresso em uma folha A4.

REGRAS e INSTRUÇÕES:

- Quantidade de participantes: 3
- O jogo deverá ser **composto por uma dupla e um mediador**. Cada participante terá **direito a uma jogada por vez** e o mediador será responsável por ler as questões e anotar a pontuação de acordo com os erros e acertos;
- Cada **acerto** das questões de **V ou F** corresponde a **1 ponto**. A participação nas demais questões que **não forem de V ou F** valem **0,5 ponto** cada, se respondidas;
- Os participantes deverão iniciar o jogo com a utilização de um dado;
- O jogador que tirar o número **6** ou o **mais próximo dele**, começará;
- Quando o participante 1 efetuar a jogada, o mediador irá ler a pergunta e solicitar a resposta de V ou F **ou** a resposta de participação. Em seguida irá informar o acerto ou o erro da questão e passará a jogada para o participante 2;
- O **jogador da rodada** ganhará os pontos e avançará a casa a frente, de acordo com o número que saiu no dado, se **acertar a questão perguntada**;
- Respondendo erroneamente, o jogador fica na casa em que está e não ganha pontos;
- Nas casas do tabuleiro **H** e **O** há um raio, ele informa um aviso. **O mediador deverá ler este aviso** para o jogador que se encontra nestas casas;
- Nas casas do tabuleiro **I** e **P** temos o Covid-19. **Se** o jogador parar em uma destas casas, perderá **1 ponto** e ficará **1 rodada** sem jogar;

- O vencedor será o participante que somar o maior número de acertos.

FIQUE ATENTO!

1. Nas casas **H** e **O** há  um (raio), ele significa um **ALERTA** e se um jogador parar nestas casas o **mediador precisa repetir** a seguinte frase: **“Alerta! Você pode estar próximo a um lugar de contágio, favor lavar as mãos com água e sabão e/ou passar álcool 70 em gel”**.
2. As questões estão separadas pelas letras do alfabeto que correspondem as casas do tabuleiro, isso **não** quer dizer que o mediador não possa escolher outra questão para perguntar. Essa parte fica a critério de quem for assumir este papel no jogo. **Divirta-se!**

VAMOS JOGAR?

QUESTÕES:

A). Em virtude do isolamento social, muitas pessoas têm se sentido sozinhas, ansiosas, com medo e angustiadas. Completamente dependentes dos telefones celulares. Isso acaba trazendo prejuízos às pessoas. VERDADEIRO ou FALSO?

Resposta: FALSA! Nesta fase, a tecnologia é uma ferramenta muito útil para fazermos compras nos supermercados, pedirmos comida online e até fazermos uma vídeo chamada com familiares que não podemos visitar.

B). Para dormir melhor, eu prefiro deixar a televisão do quarto ligada até pegar no sono. Esta afirmação é VERDADEIRA ou FALSA?

Resposta: FALSA! O seu organismo precisa estar num ambiente completamente escuro para que haja produção de melatonina, substância que ajuda a dormir.

C). Cite uma estratégia que funciona para você em momentos de ansiedade.

(Não citar os exemplos) Exemplos que o jogador pode dizer: ver televisão, subir e descer escadas, ler uma revista, mexer no smartphone, etc.

D). Para amenizar a ansiedade eu prefiro comer doces, pois estímulos emocionais imediatos fazem bem a minha saúde mental e física. VERDADEIRO ou FALSO?

Resposta: FALSA! Os doces podem trazer prejuízos a sua saúde física. Procure praticar exercícios físicos, meditar, ver um filme que lhe agrada, ouvir uma boa música. Estas são estratégias que diminuirão a sua ansiedade e lhe trarão qualidade de vida ao mesmo tempo.

E). De acordo com o DSM-5, crianças menores de 5 anos podem permanecer conectadas aos smartphones até quatro horas por dia, sem danos a sua saúde. VERDADEIRO ou FALSO?

Resposta: FALSA! Segundo o DSM-5 não é indicado que crianças permaneçam mais de 2 horas por dia conectadas aos smartphones, podendo causar prejuízos diversos à sua saúde. São indicadas atividades que estimulam a motricidade fina e também outras partes do corpo, evitando assim Transtornos do Desenvolvimento da Coordenação. Segue algumas atividades indicadas: recortar (com tesoura sem ponta), amassar papéis, desenhar de forma abstrata, chutar bolas, jogos de boliche, pontaria, etc.

F). Uma das técnicas para diminuir a ansiedade, não somente neste período de isolamento, é tomar consciência da nossa respiração inspirando e expirando-a com calma e profundamente. Esta afirmação é VERDADEIRA ou FALSA?

Resposta: VERDADEIRA! Ter controle da sua respiração e cultivar uma técnica para quando estiver em momentos difíceis pode melhorar

significativamente o estresse e a ansiedade. Isso porque a ansiedade faz respirar rápido de forma rasa e, ao controlar a inspiração, o corpo volta ao equilíbrio. Além disso, ao prestar a atenção na respiração, a pessoa foca no momento presente, trazendo seu pensamento para “O AGORA”.

G). Quando me sinto triste com pensamentos negativos ou tenho alguma crise (pânico, ansiedade, etc.), peço dicas a uma amiga sobre algum remédio para tomar e aliviar estes sintomas, para que eu volte a ficar calma. VERDADEIRO ou FALSO?

Resposta: FALSA! Você precisa ir a um psicólogo, relatar seus sentimentos e sintomas, assim, ele poderá lhe indicar consultar um médico ao mesmo tempo em que faz terapia, pois este é a única pessoa que pode receitar medicamentos para depressão e dar orientação sobre os efeitos colaterais.

H). A preocupação excessiva e a baixa autoestima tem me causado problemas de saúde e ganho de peso. Porém, tenho medo de ir ao médico e me contaminar com o Covid-19. Acredito que minha atitude está certa. VERDADEIRO ou FALSO?

Resposta: FALSA! Você precisa consultar uma nutricionista e ver se sua alimentação está pobre em nutrientes. Cuidar da imunidade é muito importante, principalmente neste período. Os consultórios médicos seguem todos os procedimentos de segurança. Use máscara ao sair de casa e sempre leve seu álcool 70 em gel.

I). Casa do Covid-19: perde 1 ponto e fica 1 rodada sem jogar.

J). Mesmo em quarentena, podemos continuar praticando exercícios. A prática regular de atividade física é uma das maneiras mais eficazes e divulgadas de combater o estresse. VERDADEIRA ou FALSA?

Resposta: VERDADEIRA! A prática de exercícios físicos, principalmente de maneira regular, ajudam a diminuir o Cortisol, hormônio do estresse, liberando a Endorfina, hormônio responsável por liberar bem-estar no organismo. A vários canais no Youtube e pessoas no Instagram tem postados vídeos e dicas de como adaptar seus exercícios diários para dentro de casa. O importante é não ficar parado!

K). É inevitável ficar angustiado e até desmotivado nesse período em que não podemos sair de casa para passear e/ou ir ao seu lugar preferido para tomar um café, uma cerveja ou um sorvete. O que você tem feito para amenizar esses sentimentos?

(Não citar os exemplos) Exemplos que o jogador pode dizer: tomar um sol na janela/varanda, molhar suas plantinhas, fazer um bolo de chocolate, etc.)

L). Precisei ir ao mercado, assim que cheguei em casa eu: Entrei sem sapatos, tirei as roupas que usei e tomei um banho, limpei os objetos que usei (bolsa,

cartão, chaves, etc.), higienizei a maçaneta e limpei todos as embalagens que vieram comigo. Esta afirmação é VERDADEIRA ou FALSA?

Resposta: VERDADEIRA! Já é de praxe que ao chegarmos em casa devemos tirar os sapatos e lavarmos as mãos, pois os calçados carregam infinidades de bactérias e sujeiras da rua, além de que tocamos em muitos objetos até chegar em casa e por isso devemos ter o hábito de lavarmos as mãos com frequência. Agora, mais do que nunca, devemos redobrar estes cuidados e adicionar outros, então, quando tiver que sair (ir ao mercado, farmácia, etc.) ao chegar em casa devemos seguir estas regrinhas, e sempre colocarmos as roupas que usamos para lavar. Isto porquê, o vírus fica nas superfícies por horas ou até dias, e no mercado, por exemplo, há uma rotatividade de pessoas grande, o que nos faz pensar que as coisas podem estar contaminadas e assim, sem essas orientações, contaminaríamos nossa casa também.

M). Estou sempre ligada as notícias da televisão e do telefone celular, porém, tenho percebido que por ter acesso fácil as notícias estou cada vez mais com sentimentos de aflição. O que posso fazer?

(Não citar os exemplos) Exemplos que o jogador pode dizer: Procurar fontes confiáveis evitando Fake News, estabelecer horários para ver o noticiário ou para ler publicações das redes sociais, trocar os canais de informação por filmes e séries, etc.

N). A nossa ansiedade está ligada ao nosso DNA. Esta afirmação é VERDADEIRA ou FALSA?

Resposta: VERDADEIRA. A propensão a ter ansiedade pode estar marcada no nosso DNA. Isso acontece pois pode existir um histórico familiar de transtorno de ansiedade. É possível que nossos genes guardem informações que nos deixem mais suscetíveis ao desenvolvimento do distúrbio.

O). Doenças físicas podem causar ansiedade. VERDADEIRO ou FALSA?

Resposta: VERDADEIRA. Algumas doenças físicas que atingem nosso corpo podem interferir em nossa mente, gerando ansiedade. Exemplos: problemas cardiovasculares, hormonais, como hipertireoidismo, e etc.

P). Casa do Covid-19: perde 1 ponto e fica 1 rodada sem jogar.

Q). O transtorno de ansiedade é duas vezes mais comum nas mulheres do que nos homens. E o número independe de qualquer outra questão, como a classe social, a etnia e a localização no globo. A afirmação que acabo de ler é VERDADEIRA ou FALSA?

Resposta: VERDADEIRA! Um estudo da Universidade de Cambridge se propôs a analisar mais de mil artigos e pesquisas sobre ansiedade e depressão publicados desde 1999, e a conclusão que chegaram foi que

as mulheres estão sempre em estado de alerta pelas questões de gênero: violência doméstica, sexual, assédio, além da pressão criada pelos múltiplos papéis impostos e as oscilações hormonais.

R). Com o isolamento social as crianças com hiperatividade ou TDAH têm mais dificuldade de permanecer em casa. O que pode ser feito para melhorar este período?

(Não citar os exemplos) Exemplos que o jogador poderá mencionar: fazer intervenções ambientais para ajudar a criança a se organizar melhor, ter mais controle sobre a impulsividade, continuar com a medicação, organizar trabalhos manuais durante o dia (pinturas, músicas, desenhos, e etc.).

S). Com o isolamento social, paramos de ter contato até com nossos próprios vizinhos pois é uma medida de segurança para não haver maiores índices de contaminação. Isso acabou nos afastando de algumas pessoas que gostamos muito. Uma dica que surgiu no meio dessa vivência foi continuar mantendo contato, mas virtual, para diminuir a sensação de estar sozinho. Concorde com esta afirmação? Ou acreditar ser FALSA?

Resposta: VERDADEIRA! Com o avanço da tecnologia, fica mais fácil manter a interação social mesmo que não seja de forma presencial, então mantenha contato com familiares e amigos, tentando novas formas de conversa via chat, ou web conferência. Lembrem de abordar outros assuntos além da pandemia, como filmes, novelas, livros e etc.

T). Por mais que o isolamento social interfira na saúde mental e faça as pessoas se sentirem sozinhas, abandonadas e até rejeitadas, é preciso trabalhar a ideia de que este é um momento delicado pelo qual todos nós precisamos passar juntos. Muitas vezes é difícil, e por isso, algumas pessoas tem medo de que nesta fase seu tratamento para Depressão não adiante. Você sabe identificar os sintomas desta doença?

(Não citar os exemplos) Exemplos que o jogador pode mencionar: tristeza, desinteresse nas atividades, muito sono ou insônia, ganho ou perda de peso, baixa autoestima, humor deprimido, desânimo, etc.