

Orientações sobre estratégias de regulação das emoções para crianças



Cuidando das emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise

Orientações sobre estratégias de regulação das emoções para crianças

Esta cartilha traz orientações sobre estratégias de regulação emocional na infância em momentos de crise. De forma prática e objetiva descreve situações desafiadoras do dia a dia associando a informações educativas sobre cada uma das emoções e o que fazer para sua melhor regulação.

Revisão: Prof. Dr. Neander Abreu

Diagramação e Ilustrações: Letícia Mascarenhas
Imagens por Freepik

Versão Digital



2020 by Universidade Federal da Bahia/ Direitos de Edição reservados ao Neuroclíc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem autorização. Os autores se responsabilizam por todos as informações contidos nesse documento.

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA), com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bahia, Andrea

Cuidando das Emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise / Andrea Bahia, Neander Abreu. -- Salvador, 2020.

14 f. : il

Orientador: Neander Abreu.

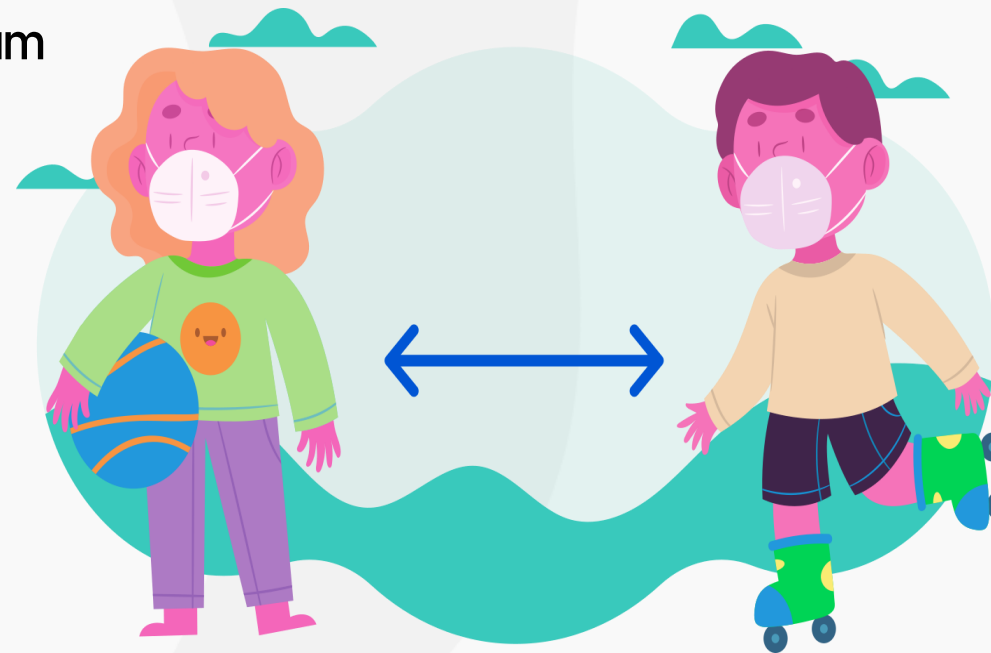
Cartilha (Psicologia do Desenvolvimento) --
Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

1. Emoções. 2. Regulação Emocional. 3. Criança. 4. Estratégias. 5. Crise. I. Abreu, Neander. I. Abreu, Neander. II. Título.

Distanciamento Social e Emoções

Como seres humanos, precisamos manter contato com as pessoas e interagir. Estudos mostram que a maioria dos momentos agradáveis que vivemos é compartilhado com pessoas, e estas experiências nos ajudam a lidar com situações desafiantes e de sofrimento. Contudo, neste período de distanciamento social, deixamos de frequentar escolas, trabalho, praias, casa de amigos e familiares.

Precisamos agora estar em casa, descobrindo um novo jeito de organizar a rotina, com a família, um novo desafio! **Uma nova chance de aprendizado!**



Por que é importante cuidar das emoções?

Não é estranho se você experimentar neste período emoções como medo, tristeza, raiva e nojo em você ou no seu filho(a). **Regular emoções** é a forma que temos para processar e definir o que faremos com o que sentimos. Com tantas preocupações e mudanças repentinas, podemos ter mais dificuldade na regulação das emoções, levando mais tempo para voltar a ficar bem.

O mesmo pode acontecer com as crianças. De repente, deixaram de ir para escola, de ter contato com os professores, colegas, e isso pode ser difícil de aceitar. Para elas, entender o que sentem já é por si só um grande desafio.

Por isso viemos aqui para ajudar!



1. Por onde começar?

Comece por você!

Crianças aprendem e copiam aquilo que adultos fazem, ela irá repetir, por exemplo, a mesma coisa que você fizer para tentar se acalmar.

2. Algumas Dicas Importantes

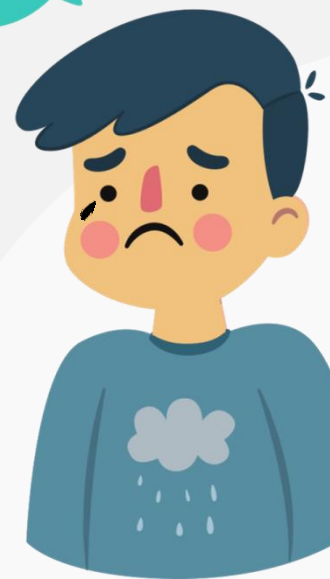
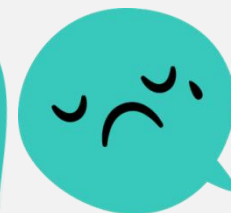
- Mantenha horários para dormir e comer;
- Faça atividades físicas (dançar, por exemplo);
- Evite notícias em excesso;
- Mantenha contato com amigos e familiares (ligações por telefone, redes sociais);
- Se preciso, converse com algum profissional.

3. Desafio das emoções

Agora vamos trazer algumas orientações para regulação de emoções em situações do dia a dia que possivelmente têm gerado desafios para você e seu filho.

TRISTEZA

É a demonstração da necessidade de cuidado e atenção ou quando algo não está bem.



Situação: Meu filho está chorando porque não pode encontrar os amigos. **O que faço?**

O 1º passo é dizer para criança que o que ela sente é natural, que você também sente o mesmo e que vão passar por isso juntos. Convide a criança para fazer uma ligação e falar com os amigos de outra forma.

Outras dicas: Convidar a criança para outras atividades e brincadeiras ajuda ela a sair da tristeza.

RAIVA

É uma emoção que sinaliza quando chegamos ao nosso limite ou quando nos sentimos ameaçados.



Situação: Minha filha não quer fazer o que peço, só me responde gritando e fazendo birra. **O que posso fazer?**

Se a criança está muito nervosa, primeiro, vamos acalmá-la. Você pode oferecer dar um copo d'água, respirar um pouco, deitar um pouco (às vezes teremos que fazer isso junto com ela). Quando ela estiver mais calma, fale com ela sobre o que aconteceu e proponha um novo jeito de fazer o que não conseguiu, de preferência faça primeiro e depois junto com ela.

IMPORTANTE! Não se esqueça de dizer que ela é capaz e de elogiar as suas tentativas.

MEDO

Emoção básica quando sentimos necessidade de preservação da vida. Nós sentimos medo quando antecipamos um dano físico ou psicológico.

Situação: Meu filho está tendo pesadelos com medo de alguém ficar doente e morrer. **O posso fazer?**



Às vezes será necessário confortar a criança com um abraço e se aproximar fisicamente para falar com ela. O principal aqui é fazer com que a criança entenda a real situação do momento. Fale com ela sem exageros e com a verdade. Você pode usar histórias, desenhos ou outro material. **(Sugestões ao final da cartilha!)**

É importante que ela sinta segurança no que você irá dizer. Escolha um brinquedo que ela possa abraçar quando ela sentir medo novamente ou até mesmo pedir um abraço.

NOJO

Essa emoção ocorre quando temos a necessidade de evitar contaminação ou pensamos sobre possíveis prejuízos à nossa saúde.



Situação: Minha filha lava as mãos o tempo todo e não quer se aproximar de ninguém.

O que posso fazer?

Comece perguntando para a criança sobre o porquê dela estar lavando as mãos tantas vezes. Depois, relembre o que vocês conversaram sobre os cuidados e faça combinado sobre em quais situações e quantas vezes é necessário lavar as mãos e faça isso junto com ela. Combine para que façam juntos. Você pode estabelecer o número de vezes ou situações em que isto é necessário de fato (por exemplo, ao chegar da rua, mexer em objetos fora de casa etc.).

Outras dicas: Você pode escrever no papel estas regras e prendê-lo na parede.

ALEGRIA

É mostrar para o outro felicidade com as situações. A alegria garante a aproximação das pessoas. Ela, em excessos, pode gerar conflitos.



Situação: Meu filho só quer brincar de correr e pular o tempo inteiro. **O que eu faço?**

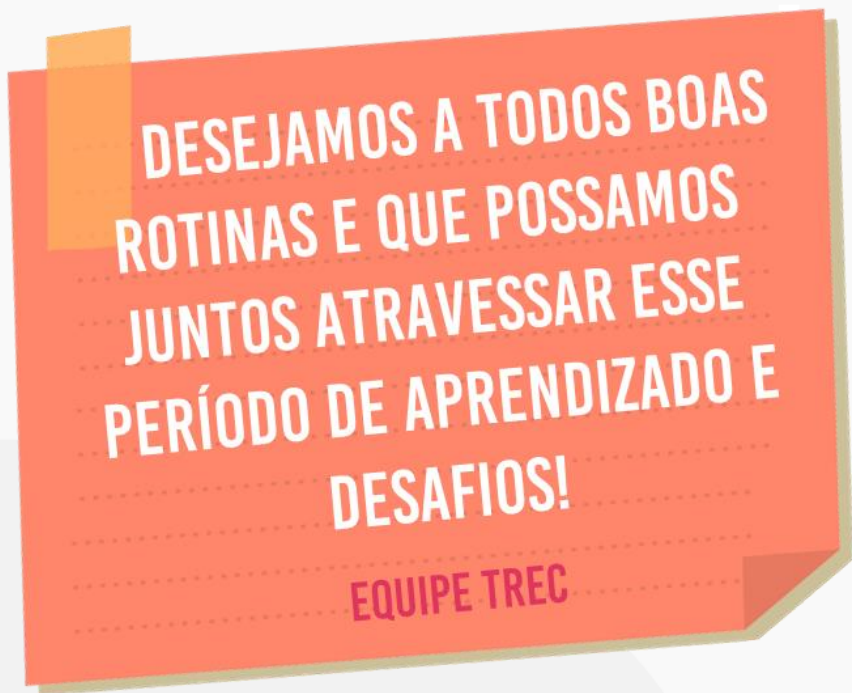
Faça com a criança uma agenda com as diferentes atividades, tarefas da escola, tarefas de casa, hora de tomar banho, refeições e brincadeiras. E estabeleça um horário para cada uma delas. Distribua cada atividade de forma equilibrada e tente cumprir junto com ela.

Recomendações Gerais

Sabemos que não é possível fazer grandes previsões sobre o futuro (semestre, ano) agora, mas podemos pensar em relação ao que fazemos nos próximos dias e semanas.

Organizar as suas atividades e **ROTINA** com as crianças dentro de casa diminui problemas que podem ocorrer: com o sono (dormir demais, ou perder o sono); alimentação (comer em excesso e fora de hora); brincadeira (já que não podem brincar ao ar livre com elas, com os amigos e com restrição de espaço físico); com as emoções e como lidar com elas (rápidas mudanças de humor, irritação, e persistência de emoções negativas como o medo, raiva e tristeza).





Telefones Úteis

Programa PsiU UFBA	(71) 98707-104
Grupo de Pesquisa Parentalidade e Desenvolvimento Socioemocional na Infância	(71) 99927-848 (75) 99110-457 (75) 99151-501 (71) 99959-443 (71) 99316-337
CVV - Centro de Valorização da Vida	188
Núcleo de Promoção à Saúde	(71) 99652-529
Ministério Público da Bahia	0800 642 4577
Hospital Geral Roberto Santos - HGRS	3117-7500
Hospital Santo Antônio - Obras Sociais Irmã Dulce	3310-1100
Hospital Martagão Gesteira	3032-3773
Hospital Universitário Professor Edgard Santos	3283-8195

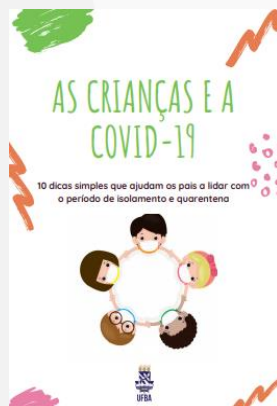
Sugestões de cartilhas disponíveis



Ministério da Saúde

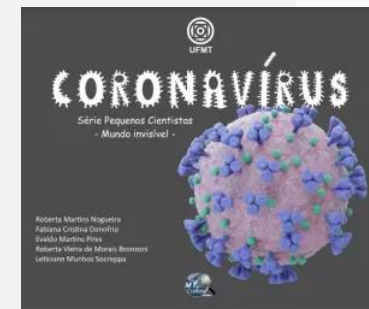
<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>

<https://www.saude.gov.br/images/mp4/2020/April/15/V--deo-Crian--as-Vers--o-leve.mp4>



UFBA

<https://drive.google.com/file/d/1HtNS4CTL9ja0uaRdb7Y7R0tMMDxkPYSk/view?usp=sharing>



UFMT

https://www.mtcienzia.com.br/?sm_d_process_download=1&download_id=249

Referências

Brasil. **Ministério da Saúde**. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em 16 de março de 2020.

Brasil. **Organização Mundial Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 16 de maio de 2020. https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/qual-a-diferenca-de-distanciamento-social-isolamento-e-quarentena/Robert L. Dennis T. Lisa A. Regulação Emocional Em Psicoterapia - Um Guia Para o Terapeuta Cognitivo-comportamental. Trad. Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed. 2012. 20-36 p. **SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA PANDEMIA COVID-19**. Disponível em: file:///C:/Users/emano/Downloads/cartilha_recomenda%C3%A7%C3%B5es_gerais_06_04.pdf. Acesso em 17 de março de 2020.

ELABORADO PELA EQUIPE DE PROJETO DE PESQUISA TREC - CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DO TESTE DE REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA CRIANÇAS



Laboratório de Pesquisa em Neuropsicologia Clínica e Cognitiva
Instituto de Psicologia
Universidade Federal da Bahia



Neander Abreu

Psicólogo (CRP 03/01809). Especialista em Neuropsicologia. Doutor em Neurociências e Comportamento (USP). Professor Associado do Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia. Pesquisador 2 - Conselho Nacional de Pesquisa - CNPq. Professor do Programa de Pós-graduação em Psicologia - UFBA. Coordenador do NeuroclíC.



Andrea Bahia

Psicóloga Clínica Infantil (CRP 03/8810). Especialista em Neuropsicologia (Conselho Federal de Psicologia) e em Reabilitação Neuropsicológica (USP); Mestranda em Psicologia do Desenvolvimento (UFBA), projeto TREC. Pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Neuropsicologia Clínica e Cognitiva (NEUROCLIC).



Ângelo Valentin

Graduando em Psicologia (UNEB). Membro fundador da Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais (LANP). Membro do grupo de pesquisa Neurociências, Emoção, Cognição e Comportamento (NECC). Membro do projeto de pesquisa TREC do NEUROCLIC.



Camila Santana

Graduanda em Psicologia pela Universidade de Salvador (UNIFACS). Membro do projeto de pesquisa TREC do NEUROCLIC.



Emanoela de Oliveira

Psicóloga Clínica (CRP 03/13001). Professora de Educação Socioemocional (Liv). Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental (Veda). Especializanda em Diagnóstico e Avaliação Psicológica. Membro do projeto de pesquisa TREC do NEUROCLIC.



Letícia Mascarenhas

Psicóloga Organizacional (CRP 03/21540). Pós-graduanda em Neuropsicologia (UniFAC). Colaboradora em projetos de pesquisa no Laboratório de Pesquisa em Neuropsicologia Clínica e Cognitiva (NEUROCLIC).