

**Da rotina ao caos?  
Conversando com famílias em tempo de  
distanciamento social**

## É isso mesmo? Da rotina ao caos?

Não é bem por aí, as condições estão diferentes, mas o reajuste da rotina é importante!

Este reajuste envolve escolha de novos conhecimentos e formas de agir criativas, com auxílio das tecnologias. Também pode indicar a necessidade de resgatar maneiras já conhecidas de usar o tempo ou fazer atividades em casa e que até estavam em desuso, como também equilibrar o “tradicional” e o “novo”. Por exemplo: as tradicionais visitas na casa de parentes e as novas formas de visitar os parentes utilizando os recursos da tecnologia, através de aplicativos de smartphones, tablets e computadores. E tudo isso considerando as possibilidades reais de cada família

Este texto toma como base relatos de mães, pais e outros familiares em tempos de quarentena, distanciamento social e de suspensão das atividades escolares das crianças. Também estamos observando as mudanças de comportamentos dentro de casa, frente ao estresse com as novas situações, tais como o aumento das atividades no chamado *home office e home school*.

Tudo que sabemos neste momento é que estamos diante de uma nova situação, que não conhecemos muito e que não foi planejada. O desconhecido, as situações não planejadas e tudo que sai do nosso controle, nos deixam estressados. Todas as pessoas da família sofrem esse estresse, mas cada um reage de um jeito diferente, por conta da idade, do temperamento, da experiência anterior com outras situações de estresse. No caso das crianças, é muito importante estar atento ao modo como estão compreendendo e vivenciando essa situação e como isso altera o comportamento delas.

Mudanças são inevitáveis. Escolas estão propondo possibilidades para não deixar as crianças desassistidas e com menor prejuízo possível das atividades. Famílias estão se reorganizando em termos de espaço, segurança, higiene, alimentação (sobrevivência básica). Porém, este reajuste envolve mais do que as regras de sobrevivência e bem-estar físico. Precisamos pensar nos novos acordos relacionados ao convívio familiar. Funções, rotina, atividades, tarefas. É um tal de: O que vamos fazer? Quando vamos fazer? Quem vai fazer o quê? Eu tenho que trabalhar! E as tarefas domésticas? E as atividades das crianças? E as tarefas da escola? Quais metas devemos cumprir? O que conseguiremos fazer? E se não dermos conta de tudo?

Muito bem, se você se identifica com uma destas situações está convidado(a) para refletir conosco os pontos a seguir:

*PS: Podemos até chamar de dicas, mas gostaríamos que sempre considerassem que não existe um modelo que se encaixe da mesma forma em todas as famílias. Deste modo, é muito importante que façam essa reflexão a partir da sua realidade e do que acredita que faz sentido para você e sua família.*

## 1. Estamos fazendo o melhor que podemos

Antes de qualquer coisa, tenha em mente que todos estamos fazendo o melhor que podemos diante desta situação. Cada um dentro das suas possibilidades e conhecimentos.

Isto serve para a sua família.

Por isto é importante dar espaço para conversar e se comunicar sem julgamentos, respeitando as possibilidades e limitações diante dessas novas formas de nos relacionarmos.

## **2. Conversar é preciso! Para ajudar a criança a compreender e a significar seus sentimentos sobre a situação**

Os adultos devem ajudar as crianças no processo de compreensão e significação dos sentimentos frente à situação da pandemia pelo COVID-19 e frente à quarentena ou distanciamento social. Dependendo da idade e do nível de desenvolvimento da criança, e das atividades lúdicas que ela goste, os adultos podem conversar sobre o que estamos vivendo para ajudar neste processo. Para isso podem utilizar materiais como livros, desenhos livres, desenhos animados, vídeos e músicas que sejam direcionados a ajudar a explicar a situação para as crianças (ao final deste texto indicaremos algumas sugestões). É importante verificar como a criança está compreendendo por que deve ficar em casa, por que não pode ver os colegas da escola ou fazer uma série de coisas que antes ela fazia. Conhecendo o modo como a criança compreende essa situação, podemos escolher a melhor forma de conversar com ela sobre o assunto e quais materiais podem ajudar nessa conversa. Assim os estranhamentos, medos e ansiedades podem ser conhecidos e as possibilidades para lidar com eles podem ser identificadas. Não forneça informações em grande quantidade e evite deixar a criança exposta a conteúdos inadequados ao seu nível de desenvolvimento. É importante que você possa mediar e “filtrar” essa carga intensa de notícias sobre a pandemia. Deixe claro para a criança que ela pode voltar a conversar com você sobre o assunto todas as vezes que ela sentir necessidade. Assim, se ela ficar curiosa, ela se sentirá à vontade para perguntar.

### 3. Nomeando sentimentos e reconhecendo expectativas

A partir das atividades ou tarefas lúdicas ou por meio dos brinquedos ou objetos que a criança goste, você pode falar de sentimentos com as crianças. Ajude a criança a nomear como está se sentindo. O que gosta e o que não gosta, o que a faz sentir medo, alegria, raiva, tristeza, quando se sente corajosa, e o que ela espera que aconteça (como ela acha que as coisas ficarão quando o distanciamento social acabar). Importante a família valorizar as expectativas positivas e fazer, juntamente com a criança, planos a curto, médio e longo prazo, que possam ser executados. Quando eu voltar para a escola o que eu vou contar? Qual a primeira coisa que eu vou fazer? O que eu achei de ter aulas de um jeito diferente? Será que vou lembrar das brincadeiras que fazia antes? Vamos continuar usando máscaras para sair de casa?

## 4. Valorizando sentimentos e pensamentos

Ninguém tem superpoderes, então um jeito de lidar com as dificuldades é sempre poder falar como está se sentindo hoje. Às vezes nosso planejamento ou rotina daquele dia pode não ter funcionado como o esperado. Tudo bem! Pode acontecer mesmo. O importante é poder contar com as pessoas para rever e planejar outra forma de tentar fazer dar certo. Todo mundo pode dar sua opinião. Podemos também contar com as opiniões das crianças sobre as situações e combinados. Ter alguma autonomia auxilia a criança a se sentir pertencente ao grupo familiar, ser mais participativa e colaborar com as rotinas adotadas, ampliando o sentimento de que estamos todos juntos procurando ajudar uns aos outros.

## 5. A rotina ou o caos

Rotina é sempre um ponto bastante discutido nas famílias. É como jogar um jogo de vôlei, futebol, ou um jogo de tabuleiro: tem regras, participantes, a vez de cada um jogar, vantagens e desvantagens. Precisamos ter uma organização para podermos jogar e conseguirmos vencer. Imaginem agora, que as regras que tínhamos antes, não podem ser todas aplicadas da mesma forma. Afinal, a Dona Quarentena veio e inventou uma nova forma para se jogar o jogo. Para a família conseguir jogar junto terá que conhecer muito bem as mudanças que a chegada da Dona Quarentena trouxe para a família, para a escola, para o trabalho dos adultos, para as compras no mercado, para as atividades dentro de casa, entre outras coisas. Depois terá que pensar em maneiras para fazer as novas regras funcionarem.

## 6. Reorganizando a rotina familiar

Agora que já sabemos que a rotina é importante, temos que rever e adaptar a rotina familiar. Como em toda rotina, é recomendado sempre dividir o dia em tempos e tarefas, sem esquecer das regras que devem estar sempre claras! Também é importante lembrar que as atividades de rotina devem ser possíveis de serem executadas, pois não adianta planejar uma rotina com tarefas que não sejam viáveis em termos de tempo e grau de dificuldade. Sugerimos reservar um tempo para os momentos de cooperação e interação familiar, mas também momentos individuais para cada pessoa da família. Reorganize sua rotina em momentos com atividades que são importantes para a sua família, como por exemplo: 1) atividades básicas (alimentação, higiene, sono, exercícios físicos); 2) atividades para planejamento em grupo (comunicação, negociação, resolução de problemas); 3) atividade escolar ou tempo de estudo com as crianças; 4) atividade de trabalho pessoal (pais trabalham ou estudam; crianças realizam tarefas pessoais com supervisão dos adultos); 5) Atividades de lazer em família (filmes, preparar as refeições, brincadeiras, jogos, conversas com amigos ou demais membros familiares via redes sociais); 6) Atividades de lazer individual (fazer algo para si próprio ou atividades livres).

## 7. Demarcação de espaços e atividades

Aqui sugerimos que a rotina pessoal seja revista e planejada em decorrência da rotina familiar. Demarque para a criança cada espaço. Pode utilizar o relógio, ou combinar que quando terminar tal atividade vai começar a atividade que a mamãe ou papai tem que fazer a tarefa do trabalho. Demarcar horário, tarefas e espaços são formas que, aos poucos, vão ajudando a criança a se adaptar às novas situações em casa. É necessário definir as funções de cada pessoa e alterná-las, dentro do possível. Cooperativamente alternar as lideranças, incluindo as crianças nas decisões, respeitando a fase do desenvolvimento dela. Negociem quem vai estar responsável para executar ou monitorar cada tempo da rotina. Não se cobrem se não der certo no início ou se não funcionar algum dia. Temos sempre que considerar nossos momentos até nos adaptarmos às novas formas de funcionar. O importante é ser consistente, porém flexível para rever e planejar a rotina, sempre que necessário.

## 8. Jogar em família com respeito e cooperação. “Estacione” na rigidez e “avance” dez casas na flexibilidade!!!

Para jogar o jogo em família é preciso ter combinados, respeito e cooperação. O jogo deve ser colaborativo. Quando um ganha, todos ganham, então a comunicação é muito importante! A opinião e o bem-estar de todos é uma parte central nesse jogo. Se algo está incomodando, deve ser falado. Novos conflitos podem aparecer. Evitem a discussão na frente da criança. Negociem. Às vezes, colocar as cartas na mesa é importante para replanejar a jogada. Não sejam rígidos nas regras, elas podem ser avaliadas constantemente. Mas mantenham a clareza e coerência quando forem fazer esta revisão. Quando as famílias não conversam elas correm o risco de tornar o modo de funcionar uma bagunça e todos os membros ficam ansiosos e perdidos. Em tempos de quarentena, temos que ter muita atenção com todas as partes desse jogo para não cairmos no caos.

## 9. Definindo peças-chave para sucesso no jogo

Quais são as peças-chave do teu jogo? Com quem você pode contar? Nestes momentos de distanciamento social, precisamos ser criativos para manter ou até mesmo ampliar a rede de apoio social. Papais, mães, crianças e demais familiares precisam ter seus momentos de troca e de experiências com outras pessoas. Com quem podemos contar? Reveja as formas de interação social que as crianças podem ter. Elas sentem falta dos momentos com outras crianças, com os professores, com outras pessoas da família. Tecnologias e redes sociais estão ao nosso favor, nos possibilitam acesso, aprendizagem, comunicação e proximidade. Mas é importante fazer uso destes recursos com cuidado para não gastarmos a maior parte do tempo nessa atividade, prejudicando o sono, o cuidado com o corpo e as demais atividades. As tecnologias e redes sociais já estão sendo muito usadas para os momentos de aprendizagem e realização de tarefas. É interessante estabelecer combinados com os adultos e as crianças sobre o tempo de uso e dividir este tempo entre tarefas e atividades de lazer.

## 10. Preparando as “cartas nas mangas”

Para não sobrecarregarmos a rotina da criança, pelo uso da tecnologia somente (TV, computadores, tablets, celulares), é possível usar da criatividade para ampliar o conjunto de atividades e recursos que a família pode lançar mão. São inúmeras as “cartas nas mangas” que as famílias estão resgatando neste momento, como por exemplo: as crianças ensinarem novidades para os adultos, ou os adultos compartilharem lembranças de brincadeiras da própria infância com as crianças. Lembrem de incentivar as crianças a continuar a conhecer e a tentar coisas novas, adaptadas às novas situações. O estímulo à curiosidade e à perseverança é muito bem-vindo. Muitas vezes as próprias crianças possuem “cartas nas mangas” interessantes que podem ser aproveitadas pela família toda.

## 11. Deixando os momentos mais significativos

Em alguns casos podemos pensar que nunca estivemos tão presentes fisicamente em casa e com tanto tempo de convivência. Mesmo sendo uma situação inesperada, é possível que aproveitemos estes momentos e os tornemos momentos saudáveis e positivamente memoráveis. Claro que esta ampliação de momentos de convivência exige diversificação das formas de interação na família. Você já parou para pensar na quantidade de tempo que passam juntos agora, em comparação a antes da quarentena? E o que fazem juntos? Somente a quantidade de tempo não é suficiente para garantir momentos especiais e significativos ao lado dos nossos familiares e amigos. É importante separar momentos (períodos de tempo) para estar “integralmente” junto, fazer o que a criança gosta e validar suas opiniões. Ela precisa sentir que você tem interesse pela atividade e por estar junto com ela. Ter momentos de interação significativos pode ajudar a passar pelo período de distanciamento social de forma mais agradável. Estejam engajados nas tarefas, explorem os momentos de proximidade física e afetiva. Assim, percebe-se naturalmente uma evolução na intimidade, na troca de afetos e vai se ganhando significados para a quantidade de tempo. Tirar fotos, gravar vídeos, mandar mensagens para a família, preparar desenhos ou materiais para pessoas que amamos, podem ajudar a tornar os momentos cada vez mais significativos e especiais e ainda a criar memórias positivas e agradáveis. Após um bom momento de interação significativa fica mais fácil voltar a concentração nas tarefas mais estruturadas do dia (trabalho ou estudos).

## 12. Ampliando a relação família-escola

Mesmo nestes momentos, família e escola continuam preocupadas e são responsáveis pela educação das crianças. As oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento não podem cessar. Os adultos (pais e professores) precisam manter-se conectados e em sintonia para que esta tarefa tenha êxito. Todos estão aprendendo diante das novas estratégias e possibilidades que têm surgido. É importante não deixar de mediar, negociar, manter proximidade e diálogo entre escola e família. Observem sempre as crianças durante a execução das tarefas. Não exijam em demasia, estejam prontos e flexíveis para refletir juntamente com os professores e a criança. Lembrem-se, rotinas e regras são importantes, mas não precisam estar “engessadas”. Podem ser constantemente avaliadas e replanejadas em comum acordo entre escola e família. Também não esqueçam do que foi indicado nos pontos 6, 7 e 8.

### 13. Reestabelecendo o equilíbrio

É natural que nos sintamos sobrecarregados e muitas vezes perdidos diante das situações. Momentos de crise irão surgir nas famílias, mas a capacidade de se reorganizar e reestabelecer o equilíbrio para manter seu funcionamento de forma adaptada às novas condições também pode ser descoberta ou redescoberta! Tentem lembrar-se de outros momentos em que sua família já tenha enfrentado mudanças, como por exemplo, quando a criança começou a dormir em camas ou quartos separados dos pais ou cuidadores, quando iniciou ou teve que mudar de escola. Possivelmente nessas situações, vocês tiveram que se reinventar. Caso vocês já tenham tentado algumas formas para lidar com situações novas ou geradoras de conflitos e ainda estejam sentindo certa dificuldade para solucionar ou encontrar alternativas, vocês podem contar com apoio profissional da psicologia. Acionem seus contatos e encontrem uma psicóloga ou psicólogo de sua confiança. Vocês não estão sozinhos!

## Instrumento para planejamento da rotina familiar

Observe o gráfico abaixo

Do total de atividades do seu dia (24h) quantas horas aproximadamente você leva em cada atividade?

Aqui segue exemplo da família Barnes com a quantidade de tempo do seu dia (24h) distribuídas nas 6 atividades.

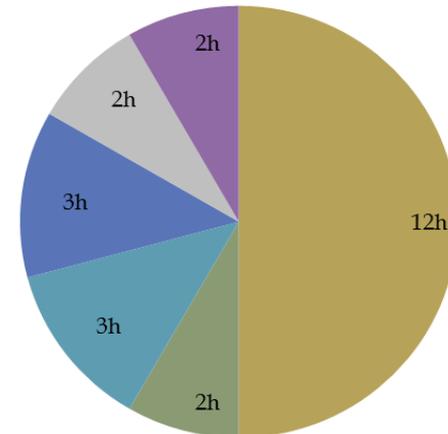
Então, como seria o gráfico da sua família? Quantas horas aproximadamente do seu dia você passa em cada uma destas atividades?

Se tiver outras atividades que você gostaria de acrescentar. Você pode acrescentar. Bem como você pode modificar ou retirar as que aqui estão propostas e substituí-las de acordo com a realidade da sua família.

Pronto? Gostou do que viu? Precisa rever? Vamos planejar?

## Instrumento para planejamento da rotina familiar

- Atividades básicas (alimentação, higiene, sono, exercícios físicos)
- Atividades para planejamento em grupo (comunicação, negociação, resolução de problemas)
- Atividade escolar ou tempo de estudo com as crianças
- Atividade de trabalho pessoal (pais trabalham ou estudam; crianças realizam tarefas pessoais com supervisão dos adultos)
- Atividades de lazer em família (filmes, preparar as refeições, brincadeiras, jogos, conversas com amigos ou demais membros familiares via redes sociais)
- Atividades de lazer individual (fazer algo para si próprio ou atividades livres).





## Material elaborado por

- ✓ Carina Nunes Bossardi: Doutora em Psicologia, professora do curso de Graduação em Psicologia e do Programa de Mestrado em Psicologia da UNIVALI. Psicóloga na Clínica Contemporaneamente. Itajaí (SC). E-mail: [carinabossard@yahoo.com.br](mailto:carinabossard@yahoo.com.br) Instagram: @clinicacontemporaneamente.
- ✓ João Rodrigo Maciel Portes: Doutor em Psicologia, professor do curso de Graduação em Psicologia e do Programa de Mestrado em Psicologia da UNIVALI. Psicólogo na Clínica Contemporaneamente. Itajaí (SC). E-mail: [jrmportes@gmail.com](mailto:jrmportes@gmail.com) Instagram: @clinicacontemporaneamente.
- ✓ Marina Menezes: Doutora em Psicologia, professora do curso de Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Florianópolis, SC. E-mail: [menezes.marina@ufsc.br](mailto:menezes.marina@ufsc.br)