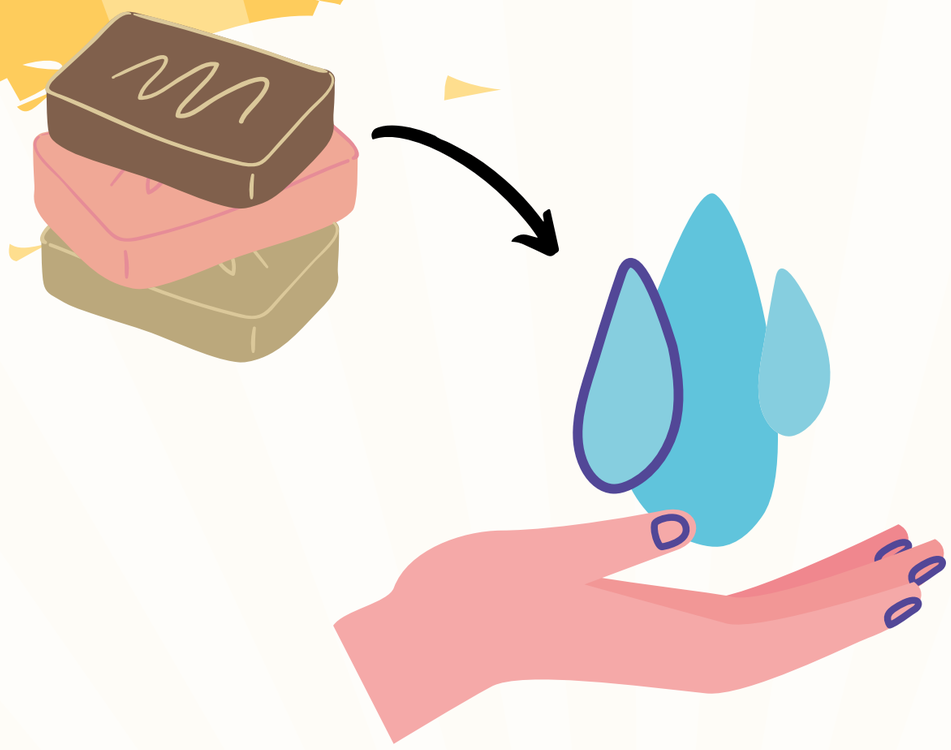


JOGO DE TABULEIRO

Venha brincar e entender melhor sobre o coronavírus!

Autoras:

Carla Rocha

Tainara Mafezolli

Thayna Lima

Carina Nunes Bossardi

UNIVALI

Contextualização:
Em função da pandemia, muitas atividades que antes eram realizadas na escola, agora estão sob responsabilidade da família. Uma nova rotina foi estabelecida, e isto pode trazer ansiedade para a criança. Desse modo, se faz necessário compreender a nova rotina e os novos cuidados necessários, e ainda fornecer informações importantes acerca do coronavírus, assim como, os motivos pelos quais a criança não está indo para escola. Assim, o presente jogo pode auxiliar os pais de crianças a partir dos 5 anos de idade, visto que cada criança reage de forma diferente, alguns lidam com choro, tristeza excessiva ou voltam a comportamentos que já superaram, como urinar na cama e outras condutas. O jogo pode contribuir para um momento de descontração, em que a família irá conversar sobre o COVID-19 com as crianças, diminuindo o perigo de informações distorcidas e manejar o estresse e ansiedade que se apresentar.

Objetivo:
Este recurso lúdico tem como objetivo auxiliar as famílias no processo de adaptação das crianças de 5 a 11 anos ao novo contexto do coronavírus, assim como fornecer uma possibilidade de atividade simples e gratuita para promover a interação das famílias e apoiar o desenvolvimento saudável de uma criança. Jogar este jogo pode ajudar crianças e suas famílias a compreender e significar a pandemia, bem como os processos de mudanças na rotina. Pode ajudar a aliviar o estresse e fornecer estratégias de enfrentamento diante das situações difíceis, além de promover momentos que podem ser além de educativos, de interação e de descontração em família, fortalecendo os vínculos afetivos.

Materiais:
Em duas folhas de papel A4 ou outra de sua preferência, imprima o tabuleiro e as cartas disponibilizadas ao final deste documento. Você pode colar depois em uma cartolina ou papel pardo. Cada jogador pode escolher, dentre os objetos ou brinquedos disponíveis em casa, para ser a peça que irá representa-lo no jogo. Imprima e recorte as cartas aqui disponibilizadas, assim como o dado disponível também neste documento.

Instruções e Regras:
Este jogo de tabuleiro pode ser jogado por até cinco pessoas. Para iniciar, cada jogador deve conter um objeto, que represente o jogador, que pode ser um brinquedo ou objeto de sua preferência ou até mesmo uma tampinha de garrafa pet. Para dar sequência à partida o jogador terá que jogar o dado. Este dado não é igual aos demais. Ele possui a numeração um e dois, somente. Os jogadores devem jogar um de cada vez e repetir a jogada até o final da partida. Em alguns momentos será solicitado que o jogador pegue uma carta, essa por sua vez, conterá informações a respeito das orientações psicológicas que devem ser feitas durante o período da quarentena. Tais orientações tomaram como base o material criado por Elena San Martín Suárez (2020), que é educadora social e psicóloga. Após retirar e fazer a leitura da carta, o jogador deverá embaralhar novamente o monte de cartas e voltar ao jogo.

Agora que você entendeu as informações, está pronto para jogar!

Referências:
AGUELO, H.A.M et al. Documento que transcreve, contextualiza e emite um consenso para América Latina, baseado nas recomendações da APA e da OMS, para enfrentar as conseqüências psicológicas da epidemia COVID-19. **Federación LatinoAmericana de Sociedade de Sueño.** Associón LatinoAmericana de Psicología del Sueño.2020. Disponível em: http://www.absono.com.br/assets/cong_covid_31mar.pdf acesso em 30 de abr.2020.
SÁ-SERAFIM, R. C. da N., BÚ, E. A; NUNES, A. V. de L. Manual de diretrizes para atenção psicológica nos hospitais em tempos de combate ao COVID-19. **Revista Saúde & Ciência Online**, v. 8, n. 2, p. 5-24, 2020.
SUÁREZ, E.S.M. Conselhos psicológicos: Para quarentena dentro de casa. 2020. Disponível em:https://colegio-aprendiz.com/wp-content/uploads/2020/03/cartilha_conselhos_psicologicos_aprendiz.pdf. Acesso em 30 de abr.2020.

Material elaborado por:
Carla Cecília Rocha: Graduanda em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). Material produzido na disciplina de Psicologia Pediátrica. E-mail: caarla.rocha@hotmail.com.
Tainara Mafezolli: Graduanda em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). Material produzido na disciplina de Psicologia Pediátrica. E-mail: mafezollitainara@outlook.com.
Thayna Lima da Silva: Graduanda em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). Material produzido na disciplina de Psicologia Pediátrica. E-mail: thaylima9774@gmail.com.
Carina Nunes Bossardi: Doutora em Psicologia, professora do curso de Graduação em Psicologia e dos Programas de Mestrado em Psicologia e em Saúde e Gestão do Trabalho da UNIVALI. Psicóloga na Clínica Contemporaneamente. Itajaí (SC). E-mail: carinabossard@yahoo.com.br. Instagran: @clinicacontemporaneamente.

Início

Conte para os jogadores:

Como é sua máscara?

Como você se sente usando ela?

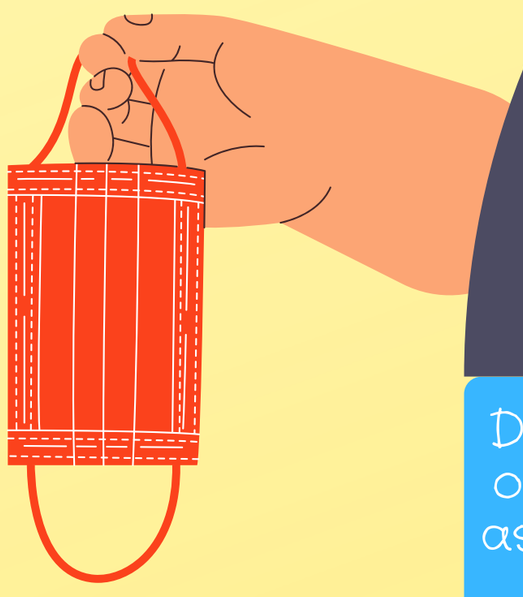
É importante lavar as mãos com água e sabão.

Hora da Tarefa:
Demonstre como você lava as mãos!

Devemos manter a distância física de 1 a 2 metros de outra pessoa, para evitarmos inspirar góticulas de água.
Mostre para sua família qual o tamanho desta distância!

Hora da curva.
Retire uma carta!

Parabéns!
Você alertou os seus avós e grupos de risco sobre a importância de se prevenirem. Você sabe o que significa grupo de risco?



Devemos ter cuidado ao tocar os olhos, a boca e o nariz com as mãos, pois elas podem estar com o vírus.
Conte para os jogadores:
O que você faz antes de coçar o seu nariz ?

Você lavou as mãos antes de jogar? Se sim, ande uma casa. Caso contrário, fique uma rodada sem jogar.

A máscara deve cobrir o nariz e a boca!

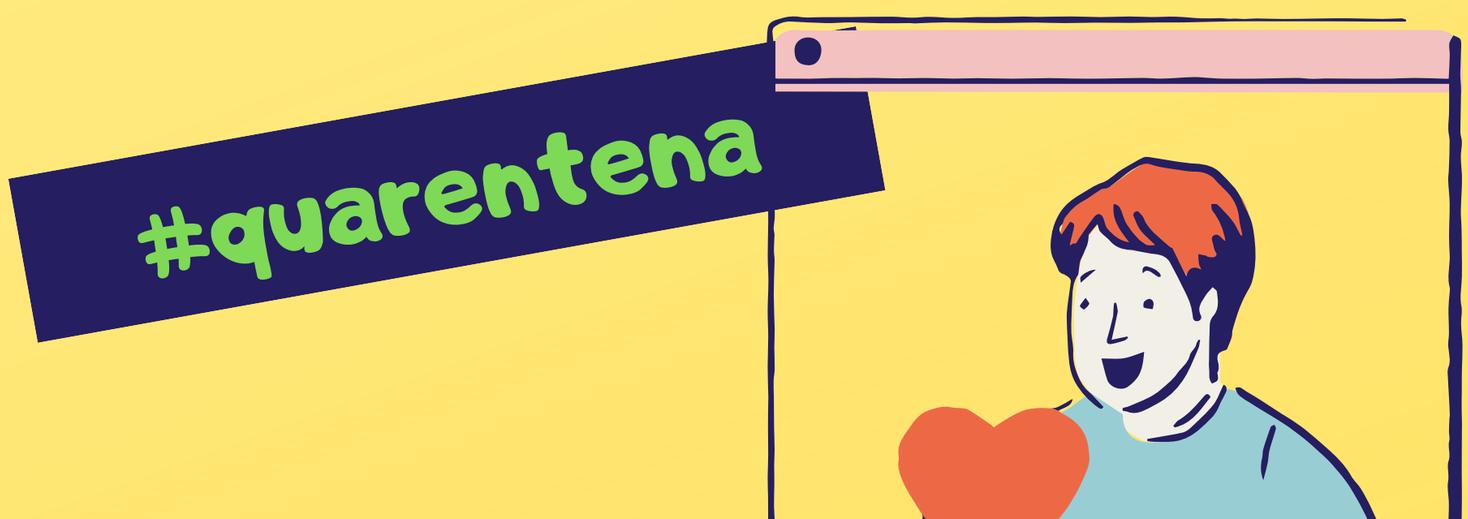
Conte para os jogadores:
Você já viu alguém usar a máscara de forma errada?

As escolas estão temporariamente fechadas.

Converse com seus familiares:
Tem algum lugar que você gostaria de ir e está fechado?

Devido a quarentena, você e seus amigos, estão temporariamente sem frequentar a escola..
Conte para os jogadores:
Quais as brincadeiras você e seus amigos, cada um em sua casa, podem fazer juntos?

Quando alguém for tossir ou espirrar, deve cobrir a boca e o nariz com o antebraço ou usar o lenço descartável.
Mostre para sua família como você faz se for tossir!



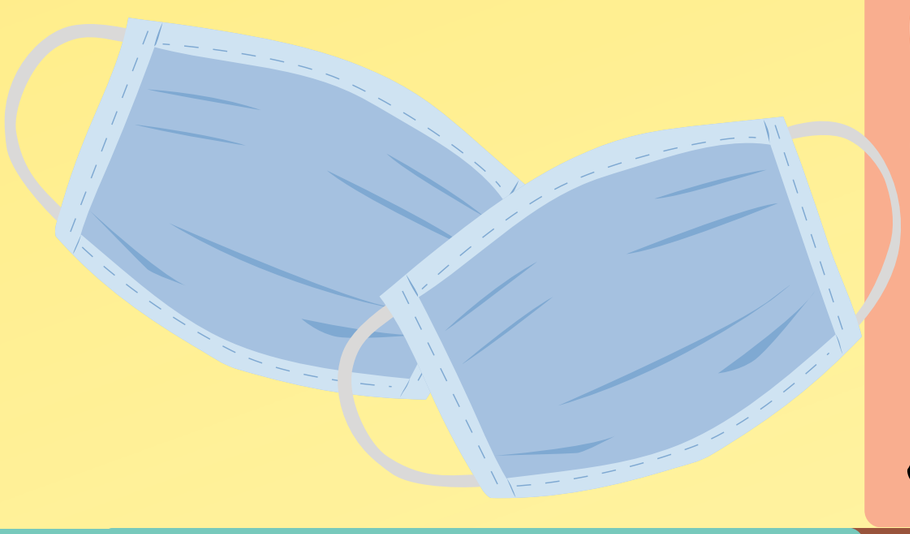
Você não deve compartilhar objetos pessoais para evitar o contágio
Converse com os jogadores: Quais são esses objetos pessoais?

Hora da curva.
Retire uma carta!

Para evitar o aumento dos casos de COVID-19, as pessoas devem ficar em suas casas. Converse com sua família: quais atividades vocês podem fazer em casa para se divertirem?

As máscaras de tecido devem ser lavadas assim que forem usadas. E as descartáveis, devem ser jogadas no lixo. Conte o que você faz quando retira sua máscara.

Evitar!



Quando chegamos do mercado, devemos limpar todos os produtos comprados.

Compartilhe com os jogadores porque isso é necessário.

Converse com sua família:
Você sabe o que é distanciamento social?
Está situação gerou algum aprendizado em sua vida?

Converse com os jogadores:

Quais são os sintomas da COVID-19?

Se alguém da família tiver algum sintoma, o que deve ser feito?

Estamos quase lá.

Retire uma carta!

Muito bem, você chegou ao final do Jogo e aprendeu um pouco mais sobre o COVID-19. Conte para os jogadores o que você achou!

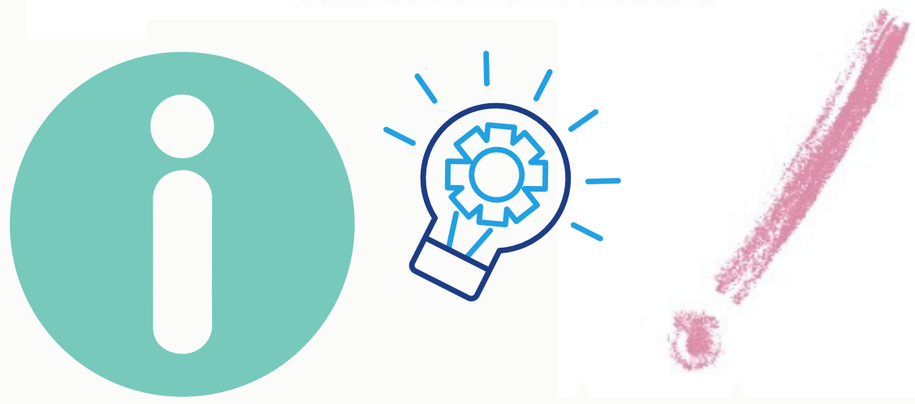
Cartas para serem retiradas

Ajuda mútua

Reúna-se e tome consciência das dificuldades que esses dias podem representar a saúde mental. Faça um “acordo de paz”, colaborando em casa,como arrumando seus brinquedos, não desorganizando a casa, obedecendo os pais, contribuindo nas atividades domésticas.
Para passar esses dias juntos da melhor forma possível.

Excesso de informações

Muitas informações podem gerar ansiedade, evite ficar com a televisão ligada o dia todo, escutando notícias sobre o corona vírus. Escolha um momento para verificar as informações e o restante do dia se ocupe com outras atividades que não envolva esse tema.



Atitudes

Graças ao seu sacrifício pessoal, você está fazendo o bem pelos outros e pela sociedade. Você salva vidas ficando em casa. Logo logo você poderá sair, é só uma questão de tempo.

Rotina

Tente manter a rotina, por exemplo, se pela manhã você costumava ir para escola, faça sua lição online pela manhã mesmo. Se a tarde tinha aula de violão, treine.

Instruções: Recorte as cartas para jogar.

Cartas para serem retiradas

Faça atividades físicas

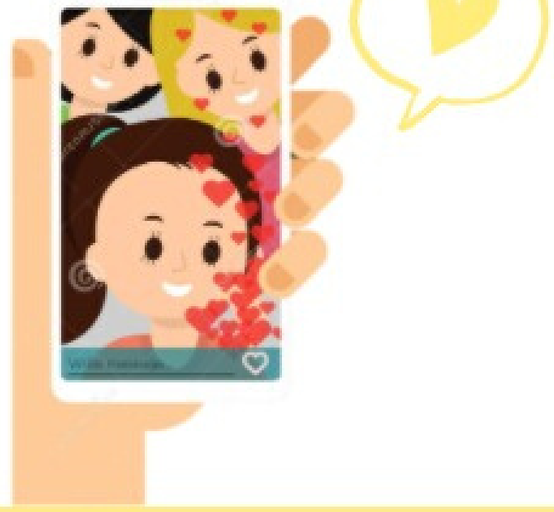
Encontre formas de fazer atividades físicas que possa realizar em casa.

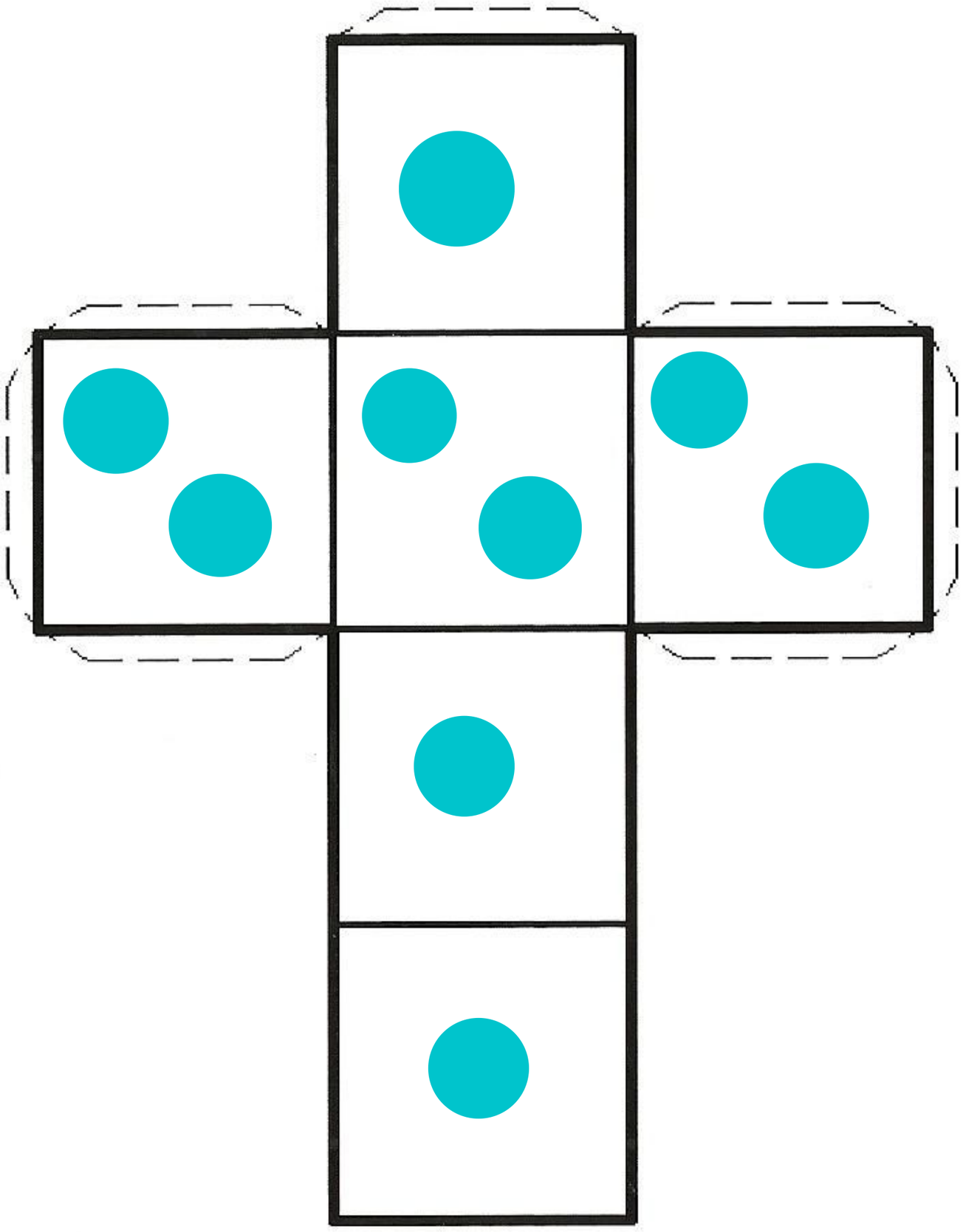
Manter-se ativo

Limite o tempo que gasta exageradamente conectado à tecnologia. Encontre atividades manuais e maneiras de passar um tempo separado das telas. Como desenhar, pintar, ajudar os pais na preparação da comida.

Tecnologia

Use a tecnologia para se manter próximo de seus entes queridos



Instruções: Recorte as cartas para jogar.

Recorte e monte cubo.