



APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

www.ufrgs.br/levi

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVI

ORGANIZADORAS

CECÍLIA DREBES PEDRON
ALESSANDRA VACCARI
ANA KARINA ROCHA TANAKA
ANNE MARIE WEISSHEIMER
AMANDA DE ABREU GULARTE

Organizadoras

Cecília Drebes Pedron

Alessandra Vaccari

Ana Karina Rocha Tanaka

Anne Marie Weissheimer

Amanda de Abreu Gularte

**APROXIMAÇÕES DURANTE O
DISTANCIAMENTO:
REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA
DA COVID-19**

**Porto Alegre
UFRGS
2020**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM

Reitor

Carlos André Bulhões

Vice-reitora

Patricia Pranke

Diretora da Escola de Enfermagem

Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Vice-diretora da Escola de Enfermagem

Agnes Olschowsky

Projeto Gráfico

Amanda de Abreu Gularte

Cecília Drebes Pedron

Diagramação

Cecília Drebes Pedron

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A654

Aproximações durante o distanciamento: reflexões sobre a pandemia da COVID-19 [e-book] / Cecília Drebes Pedron ... [et al.] Porto Alegre: UFRGS, 2020.

202 p. : il.

ISBN 978-65-86232-68-4

1. Cuidados de Enfermagem. 2. Educação em Saúde. 3. Infecções por Coronavírus. I. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. II. Pedron, Cecília Drebes III. Vaccari, Alessandra. IV. Tanaka, Ana Karina Rocha. V. Weissheimer, Anne Marie. VI. Gularte, Amanda de Abreu.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500



Data de publicação: 06/04/2020

Ser adolescente em tempos de distanciamento social pelo COVID-19

Dra. Márcia Koja Breigeiron

Rodrigo Koja Breigeiron

<https://www.ufrgs.br/levi/profa-dra-marcia-koja-breigeiron/>

Como todo o adolescente, meu filho se socializa muito com seus colegas, principalmente de aula, e neste momento, as medidas de distanciamento social estão mexendo muito com seu comportamento. Mas, as alternativas que ele está escolhendo para passar o tempo são de orgulho para mim.

Uma coisa importante é manter o adolescente informado sobre o que está acontecendo. Para isto, discutimos, eu e meu marido, junto com meu filho, a situação do Brasil e do mundo diante desta pandemia. Isto faz com que meu filho entenda a importância deste momento e mostre que, é mantendo as medidas preventivas, como o distanciamento social, a maneira mais apropriada dele ajudar a não disseminação do vírus. Também, divulgando informação apropriada, ele se aproxima mais de seus colegas. A informação feita de modo correto traz calma e cooperação para o que estamos vivendo!

Entretanto, este momento deve ser marcado com coisas boas, que não mude a rotina do adolescente de forma tão radical. Neste sentido, as relações virtuais, algo que já faz parte da rotina dos adolescentes, é um meio confortável do mesmo manter as relações com seus colegas. Importante salientar que, neste momento, onde as relações estão muito virtuais, cabe aos pais manterem-se mais informados sobre o que e com quem seu filho está em contato, e, assim, lembrá-los da não exposição exagerada por vídeos e fotos de cunho pessoal.

No distanciamento social, jogos de vídeo on-line, compartilhamento de filmes e séries de interesse mútuo entre os adolescentes são importantes aliados, para depois comentarem as cenas. Meu filho e seus colegas decidem os filmes que irão assistir e depois se divertem comentando por mídia social.



Rodrigo Koja Breigeiron

Outra dica interessante é mostrar ao adolescente pequenas descobertas, tais como: inserção na culinária, o qual meu filho se interessou muito!

Outros adolescentes podem gostar de **pintura** ou prática de **instrumento musical**, o que pode ser uma descoberta nestes dias de distanciamento social, podendo persistir ao longo da vida. No caso de meu filho, ele está aproveitando, além da culinária (novidade), para se dedicar ao violão.

A **leitura** é outro aliado importante.... meu filho escolhe os **livros** que quer ler com afinco e quando cansa, passa para gibis. **Jogos de tabuleiro, cartas, xadrez, damas**, são atividades que, com a participação da família, tornam-se muito divertidas.

Também, é importante que o adolescente tenha horário para **acordar e dormir....** colocamos o despertador para acordar cedo e começar as tarefas de aula recebidas da escola. Hora de dormir também com horário marcado! Nos finais de semana, quebramos as regras!

Café da manhã, almoço e janta sempre na presença dos pais. O distanciamento social está sendo uma grande oportunidade para aproximação da nossa família e, no caso do adolescente, a companhia da família nas refeições principais do dia traz sentimento de amparo.

Exercícios físicos, tais como pular corda em um local da residência ou fazer flexões abdominais, são atividades que podem ser feitas de forma diária, em momentos apropriados, e que deixam o adolescente mais calmo para enfrentar o dia.

Por fim, já que estamos mudando a rotina do adolescente, que estas mudanças sejam diversificadas com atividades que mexam com a mente e o corpo. Tenho certeza que, com a ajuda dos pais, nossos filhos adolescentes irão enfrentar este momento com louvor!

Dicas para o distanciamento social dos adolescentes:



Estar bem informado sobre o Coronavírus e tudo que o cerca



Manter a calma e disseminar informações verdadeiras e úteis



Não mudar a rotina de forma drástica, manter os contatos virtuais



Estimular a expressão e o contato virtual com outros adolescentes; entretanto, é importante orientar sobre a exposição pessoal em excesso



Jogos, filmes, séries e livros são importantes nesse momento; o grupo dos amigos pode assistir ou ler a mesma obra e depois comentar suas impressões



Manter uma rotina de sono, de alimentação e de tarefas durante a semana; no final de semana, flexibilizar um pouco



Realizar aproximação entre a família, principalmente durante as refeições



Incentivar exercícios dentro de casa, tais como: pular corda, flexões abdominais, entre outros



Por último, aproveitar ao máximo o tempo com eles

Vejam alguns depoimentos sobre como os adolescentes estão enfrentando o distanciamento social:



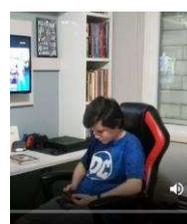
Rodrigo Koja Breigeiron, 11 anos.



Ana Carolina Vaccari, 15 anos.



Valentina Cortes Araújo, 11 anos.



Cássio da Luz Lipp João, 11 anos.



Ana Alice Johann Leal, 11 anos.