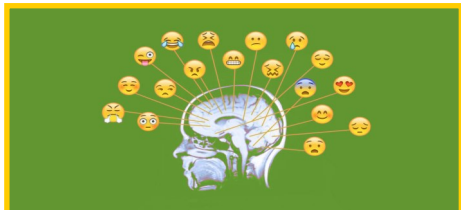


# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM FAMÍLIA...LIDAR COM EMOÇÕES E SENTIMENTOS



Boletim nº 4

**O isolamento a que estamos confinados, maioritariamente, em família, na companhia de cônjuges, crianças, adolescentes e/ou familiares séniores, é um dos desafios a que estamos sujeitos...e muito exigente!**

### - Requer da parte de TODOS:

- ◆ Maior flexibilidade e capacidade de adaptação e organização a novas rotinas;
- ◆ Capacidade de resposta às necessidades de forma a equilibrar o trabalho e o estudo com o lazer;
- ◆ Consciência para o despoletar de possíveis períodos de conflito e tensão;
- ◆ Muita paciência, compreensão e criatividade.

Nesta fase importa fortalecer os laços em família, gerir as pressões decorrentes desta nova realidade e do meio familiar, fomentar a comunicação e reforçar a proteção e segurança.

### **Atenção!**

É essencial demonstrar sensibilidade com o estado emocional do(s) outro(s)!



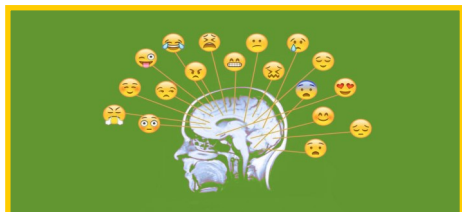
**ENCARE ESTA OPORTUNIDADE COM OTIMISMO**



Cofinanciado por:

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM FAMÍLIA...LIDAR COM EMOÇÕES E SENTIMENTOS



Boletim nº 4

### FAMÍLIAS COM CRIANÇAS

Atenção ao comportamento das crianças e às suas reações emocionais!

- É normal que tenha de dedicar mais atenção às crianças, perante o stress e a crise, tornam-se mais dependentes dos pais ou outros cuidadores;
- Explique o que é a COVID-19, de acordo com a faixa etária e esclareça dúvidas;
- Se manifestarem preocupação, explore um pouco mais o assunto, para que a ansiedade diminua;
- Brinque com elas - através de diversas atividades as crianças expressam-se mais facilmente (<https://prored.educatic.info/pineco>; <https://pequenada.com/artigos/80-atividades-para-crian-simples-divertidas-baixo-custo-todas-dentro-casa>; <https://academia.cienciaviva.pt/recursos>; [https://youtu.be/LG\\_ges2Hrqc](https://youtu.be/LG_ges2Hrqc));
- Transmita confiança e esperança - esclareça que esta é uma situação temporária (com início e fim);

**Nota:** as crianças tendem a imitar o comportamento dos adultos, nomeadamente , sobre como gerir as suas emoções!

### FAMÍLIAS COM ADOLESCENTES

Comunicar de forma clara e verdadeira!

- Permita que os jovens mantenham contacto à distância com os amigos/colegas –reforça a autonomia e mantém a relação entre pares = sentimento de pertença;
- Medo e angústia são reações que poderá reconhecer nos jovens - o afastamento poderá colocar em causa as relações afetivas e família, bem como, projetos escolares e desportivos;
- Para diminuir a ansiedade, estreitar relações e reforçar a confiança - converse sobre a COVID-19, o antes e o depois, esclareça dúvidas, partilhe informação (<https://www.stopcontagio.pt/>).

#### **Importa:**

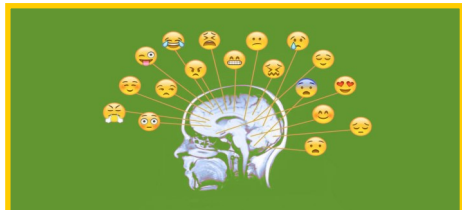
Dedicar tempo e atenção exclusivos para a criança/jovem;  
Ouvi-lo, ser compreensivo e validar os seus sentimentos;  
Reforçar bons comportamentos;  
Ordenar pela positiva e exigir o cumprimento de regras;  
Evitar gritos ou violência física;  
Deixar que a criança/jovem aprenda com os seus erros.



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM FAMÍLIA...LIDAR COM EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Boletim nº 4



### FAMÍLIAS COM IDOSOS

Manifeste afeto, interesse e disponibilidade para conversar!

(aborde esta experiência e fale sobre os seus sentimentos - reduz a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento)

- Converse com os idosos - se estiver em Teletrabalho, solicite apoio a familiares próximos, para companhia e atenção (se à distância - p. ex. por telefone, videochamadas, etc.);
- Ensine a usar novas tecnologias - é uma forma de contacto que ajuda a diminuir a solidão, ansiedade e o stress;
- Proporcione atividades calmas e tranquilas, nomeadamente à noite - para que consigam dormir melhor;
- Esteja atento ao estado de saúde e ao seu bem-estar - maior atenção em casos de doença (em caso de dúvida ou alterações de saúde do idoso, contacte **SRS24 - COVID:** 800 24 24 20 ou a linha de apoio ao idoso apoio médico - 969 320 822 – de segunda a sexta, das 09h00 às 21h00 / [idoso@sesaram.pt](mailto:idoso@sesaram.pt) );
- Certifique-se que o idoso toma a medicação prescrita como habitualmente;
- Incentive o idoso a fazer exercício físico e manter uma alimentação equilibrada - caminhadas diárias (pela casa ou na zona de residência) e exercícios simples (p.ex. <https://youtu.be/yjp8YWeIwMc>);
- Sugira o desenvolvimento de atividades de interesse ou atribua tarefas com algum grau de responsabilidade, para que se sinta útil;
- Consciencialize-o para o facto de estar a conter a propagação do vírus, uma vez que se está a proteger e aos outros.

#### Lembre-se:

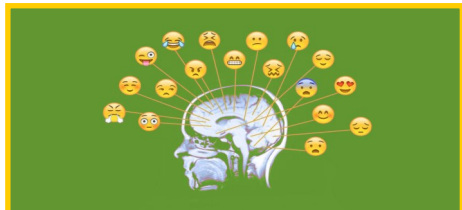
Além de todo o auxílio que devemos prestar, é muito importante que os idosos tenham e se sintam apoiados em termos emocionais!



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM FAMÍLIA...LIDAR COM EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Boletim nº 4

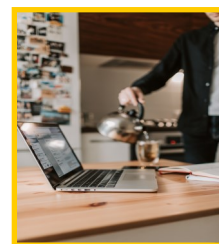


### AOS PAIS / CUIDADORES

Pense nos outros, mas não se esqueça de si!

- Procure lidar com esta situação de forma calma e tranquila - informe-se, esclareça dúvidas/ partilhe com outros pais, amigos e familiares;
- Mantenha as rotinas e os horários - garanta que os horários das refeições, de estudo/trabalho, de lazer e de descanso são cumpridos;
- Seja realista - em relação à sua produtividade, caso esteja em teletrabalho (com crianças torna-se difícil trabalhar muitas horas durante o dia; com jovens e idosos terão de ter maior de flexibilidade na gestão do trabalho);
- Estipule tempo para si - procure alternar tarefas e descanse/relaxe; (p.ex. solicite apoio a um outro cuidador que seja membro da família, amigo ou vizinho);
- Caso não tolere alguma situação, para que não gere um conflito, respire fundo, faça uma pausa e afaste-se para algum sítio onde consiga estar a sós;

Seja sensível para consigo e procure gerir as suas emoções!



### EMOÇÕES E SENTIMENTOS RELACIONAM-SE

Uma **emoção** gera um **sentimento** e este, por sua vez, pode originar novas emoções e outros sentimentos.

**EMOÇÕES** - surgem como resposta do nosso organismo a um estímulo ambiental (que nos rodeia);

Mais intensas e passageiras; são perceptíveis/públicas;

#### Exemplos:

Alegria

Medo

Raiva

Pânico

Surpresa

Felicidade

Ansiedade

Tristeza

Confiança

Esperança

Preocupação

Empatia

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM FAMÍLIA...LIDAR COM EMOÇÕES E SENTIMENTOS



Boletim nº 4

**SENTIMENTOS** - resultam de uma experiência emocional e determinam a forma como nos comportamos;

Menos intensos e mais duradouros; manifestam-se em privado;

### Exemplos:

|           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| Amor      | Calmos     | Envergonhado |
| Inveja    | Aborrecido | Impaciente   |
| Saudade   | Otimista   | Indeciso     |
| Feliz     | Triste     | Zangado      |
| Rejeitado | Nervoso    |              |

**Família saudável = os elementos deverão conseguir avaliar, gerir e lidar com as suas emoções e os seus sentimentos e os dos outros.**

## AVALIAR EMOÇÕES E SENTIMENTOS

### 1. Reflita sobre as seguintes questões:

- Que emoção teve? O que sentiu?
- Como ficou o seu corpo?
- Qual foi a situação?
- O que pensou?



### 2. Exercício de autocontrolo

#### 2.1 - Identifique como se sente - p. ex. zangado;

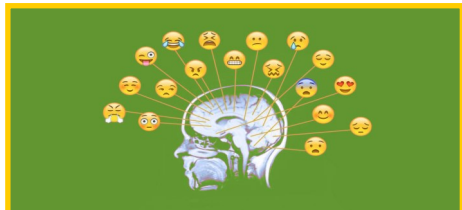
Sente zanga, porque o seu cônjuge ou filho(a) fez algo? Ou porque está no chamado “*dia não*”? Foi por alguma razão em particular? Ou devido a vários acontecimentos nos últimos dias?

- Se conseguir refletir e entender o porquê deste sentimento, conseguirá lidar com as emoções associadas.

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## EM FAMÍLIA...LIDAR COM EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Boletim nº 4

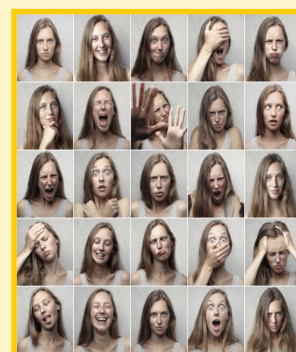


### AVALIAR EMOÇÕES E SENTIMENTOS

**2.2** - Aceite a emoção/sentimento e não rejeite - procure compreendê-los;

**2.3** - Afaste-se do(s) outro(s) - tempo para si (desenvolva atividades de interesse, contacte familiares, amigos/colegas, pratique exercício físico, descanse/durma);

**2.4** - Faça exercícios de respiração, de relaxamento ou meditação - acalma e diminui a emoção;



### 3. Produzir emoções positivas

**3.1** Identifique quais os pensamentos que provocam emoções negativas, que fazem com que se sinta mal e procure afastá-los;

**3.2** Elabore uma lista com as suas emoções positivas e acrescente mais algumas que gostaria de sentir - ao lado das emoções assinale quais as atividades, situações, pessoas ou outros associadas a cada uma delas;

**3.3** Pela manhã, comece por ler a lista e selecione quais as atividades que vai realizar de forma a obter mais emoções positivas; pense em diferentes circunstâncias potenciadoras de novas emoções positivas;

**3.4** Reflita sobre o seu dia a dia e nas situações que geram felicidade.

### EM SUMA:

#### Em situações de angústia, como a que estamos a vivenciar

- crianças, jovens e idosos devem ser incentivados a encontrar maneiras positivas para expressarem sentimentos, como medo e tristeza.;
- a forma como cada um expressa emoções deve ser respeitada - os sentimentos devem ser comunicados num ambiente seguro e solidário (transmite conforto e confiança);
- cada um deve cuidar de si e estar atento aos seus estados emocionais e às suas próprias necessidades.

**MANTENHA-SE EM SEGURANÇA!**

A Psicóloga  
Cátia Moreira