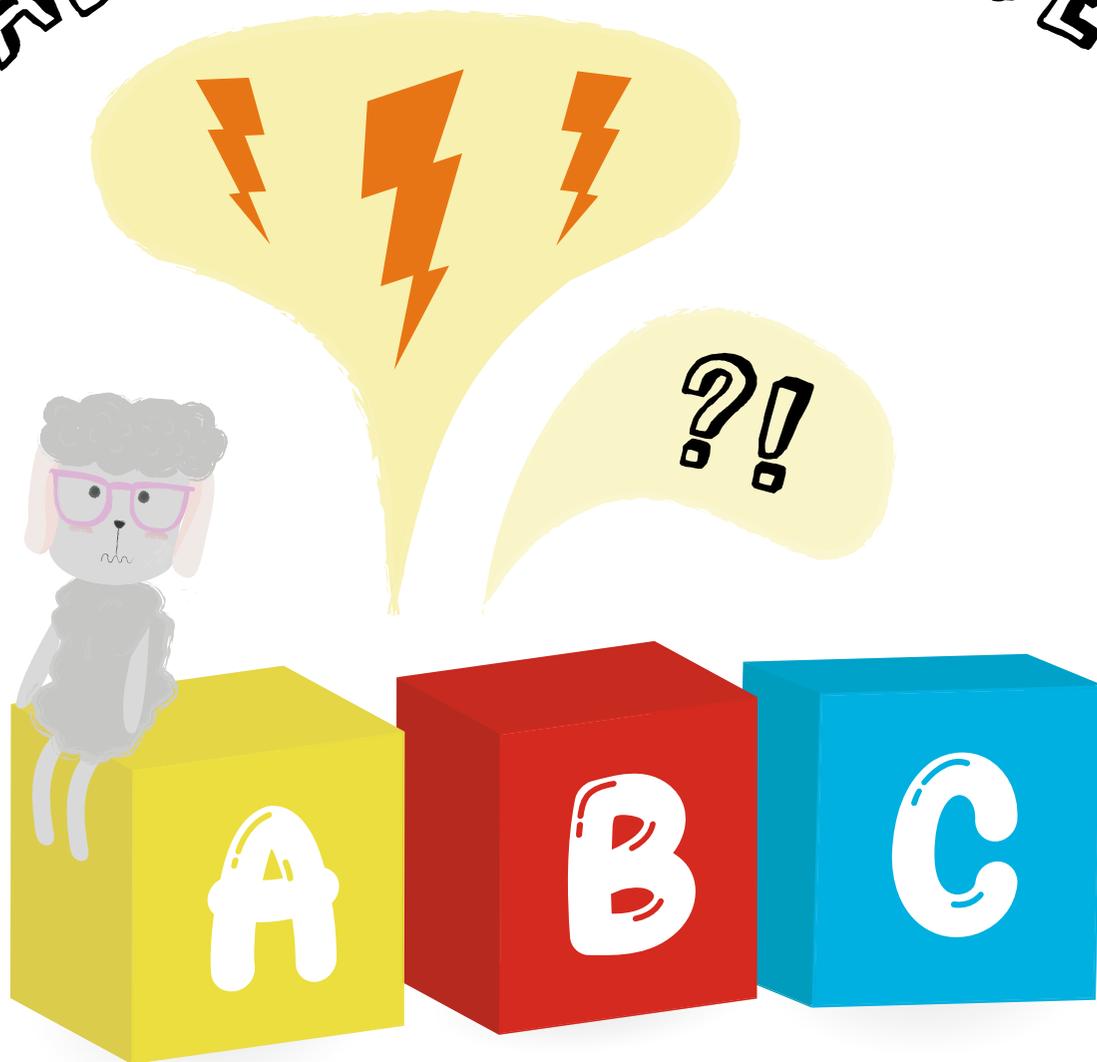


# ABC DO ESTRESSE



## ORGANIZADORES

Tiago Neuenfeld Munhoz  
Mateus Luz Levandowski

## AUTORAS

Eduarda Martins Malüe  
Marta Mielke Varzim  
Tiffani Gomes Cardozo



# **ABC DO ESTRESSE**

## **AUTORAS**

**Eduarda Martins Malüe**

**Marta Mielke Varzim**

**Tiffani Gomes Cardozo**

## **ORGANIZADORES**

**Tiago Neuenfeld Munhoz**

**Mateus Luz Levandowski**



#### **Reitoria**

Reitora: Isabela Fernandes Andrade

Vice-Reitora: Ursula Rosa da Silva

Chefe de Gabinete: Aline Ribeiro Paliga

Pró-Reitora de Ensino: Maria de Fátima Cossio

Pró-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação: Flávio Fernando Demarco

Pró-Reitor de Extensão e Cultura: Eraldo dos Santos Pinheiro

Pró-Reitor de Planejamento e Desenvolvimento: Paulo Roberto Ferreira Júnior

Pró-Reitor Administrativo: Ricardo Hartlebem Peter

Pró-Reitor de Gestão da Informação e Comunicação: Julio Carlos Balzano de Mattos

Pró-Reitora de Assuntos Estudantis: Fabiane Tejada da Silveira

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas: Taís Ullrich Fonseca

---

#### **Conselho Editorial**

Presidente do Conselho Editorial: Ana da Rosa Bandeira

Representantes das Ciências Agrárias: Victor Fernando Büttow Roll (TITULAR) e Sandra Mara da Encarnação Fiala Recheiner

Representantes da Área das Ciências Exatas e da Terra: Eder João Lenardão (TITULAR), Daniela Hartwig de Oliveira e Aline Joana Rolina Wohlmuth Alves dos Santos

Representantes da Área das Ciências Biológicas: Rosangela Ferreira Rodrigues (TITULAR) e Francieli Moro Stefanello

Representantes da Área das Engenharias: Reginaldo da Nóbrega Tavares (TITULAR), Walter Ruben Iriondo Otero e Rafael de Avila Delucis

Representantes da Área das Ciências da Saúde: Fernanda Capella Rugno (TITULAR), Tatiane Kuka Valente Gandra e Jucimara Baldissarelli

Representantes da Área das Ciências Sociais Aplicadas: Daniel Lena Marchiori Neto (TITULAR), Eduardo Grala da Cunha e Maria das Graças Pinto de Britto

Representantes da Área das Ciências Humanas: Charles Pereira Pennaforte (TITULAR) e Lucia Maria Vaz Peres

Representantes da Área das Linguagens e Artes: Lúcia Bergamaschi Costa Weymar (TITULAR), Chris de Azevedo Ramil e João Fernando Igansi Nunes

---

# **ABC DO ESTRESSE**

## **AUTORAS**

**Eduarda Martins Malüe  
Marta Mielke Varzim  
Tiffani Gomes Cardozo**

## **ORGANIZADORES**

**Tiago Neuenfeld Munhoz  
Mateus Luz Levandowski**

**PELOTAS  
2021**





**Editora  
UFPel**

Filiada à A.B.E.U.

Rua Benjamin Constant, 1071 - Porto  
Pelotas, RS - Brasil  
Fone +55 (53)3284 1684  
editora.ufpel@gmail.com

**Chefia**

*Ana da Rosa Bandeira*  
Editora-Chefe

**Seção de Pré-Produção**

*Isabel Cochrane*  
Administrativo

**Seção de Produção**

*Suelen Aires Böettge*  
Administrativo  
*Anelise Heidrich*  
Assistente de Revisão  
*Alana Machado Kusma (Bolsista)*  
*Angélica Knuth (Bolsista)*  
Design Editorial

**Seção de Pós-Produção**

*Morgana Riva*  
Assessoria  
*Madelon Schimmelpfennig Lopes*  
*Eliana Peter Braz*  
Administrativo

**Revisão Técnica**

*Ana da Rosa Bandeira*

**Assistente de Revisão Ortográfica**

*Anelise Heidrich*

**Projeto Gráfico & Capa**

*Alana Machado Kusma*  
*Angélica Knuth*

**Ilustrações**

*Eduarda Martins Malüe*

Dados de Catalogação Iternacional na Publicação (CIP) -  
Elionara Giovana Rech - CRB 10/1693 - Biblioteca de  
Medicina - UFPel

M261a Malüe, Eduarda Martins

ABC do estresse [recurso eletrônico] / Eduarda Martins  
Malüe, Marta Mielke Varzim, Tiffani Gomes Cardozo;  
organizadores Thiago Neuenfeld Munhoz, Mateus Luz  
Levandowski — Pelotas: Editora da UFPel, 2021.  
23p.: il —

E-Book (PDF) ; 17,2 MB  
ISBN: 978-65-86440-64-5

1. Psicologia. 2. Pandemia. 3. COVID-19. 4. Estresse.  
I. Varzim, Marta Mielke. II. Cardozo, Tiffani Gomes.  
III. Munhoz, Thiago Neuenfeld, org. IV. Levandowski, Mateus  
Luz, org. V. Título.

CDD : 150

## APRESENTAÇÃO

Em decorrência da pandemia da Covid-19, fez-se necessária a adoção da quarentena e, portanto, as famílias precisaram se adaptar ao cancelamento das aulas, trabalho a distância e isolamento social, podendo tais mudanças gerar estresse a todos os seus membros, em especial aos pequenos.

Pensando nessa demanda, as estudantes Eduarda Malue, Marta Mielke Varzim e Tiffani Cardozo, graduandas de Psicologia na Universidade Federal de Pelotas, através do grupo NEPSI, desenvolveram este material com o propósito de instrumentalizar os cuidadores no manejo de estresse das crianças, bem como estimular a interação familiar.

Durante a infância é comum que o estresse seja respondido através de comportamentos variados, tais como: maior irritabilidade (fazem birras, brigam com irmãos e cuidadores), ficam mais inquietos, apegados, ansiosos ou tristes e demandam mais atenção e ajuda do que o normal. Também podem apresentar regressões no desenvolvimento, desregulação no sono e na alimentação.

Neste livro serão apresentadas situações com as quais a família poderá se identificar e, a partir disso, refletir acerca das possibilidades de enfrentamento do estresse no ambiente doméstico.

VOCÊ SABE O QUE  
É ESTRESSE?

É O QUE O NOSSO CORPO  
SENTE QUANDO MUITAS  
COISAS DIFÍCEIS  
ACONTECEM DE REPENTE.



ISSO ACONTECE QUANDO  
NÃO CONSEGUIMOS  
ESTUDAR PARA  
UMA PROVA,

OU QUANDO NA NOSSA CASA,  
TODO DIA, TEM UMA  
BRIGA NOVA.



VOCÊ SABIA QUE  
ESTRESSE NÃO É SÓ COISA  
DE SENHOR E SENHORA?

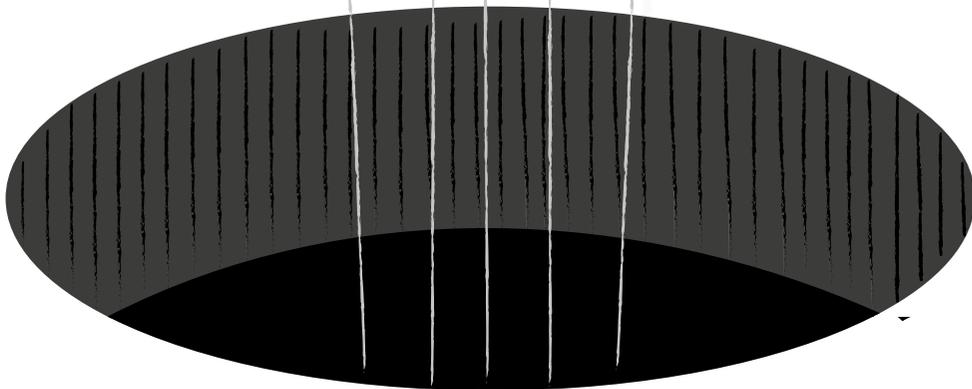
CRIANÇA TAMBÉM  
SE ESTOURA!



DESDE QUE O CORONAVÍRUS SE  
ESPALHOU PELO MUNDO,

MUITAS PESSOAS TÊM SE  
SENTIDO EM UM BURACO  
SEM FUNDO.

AAAAAAAAAAAA!

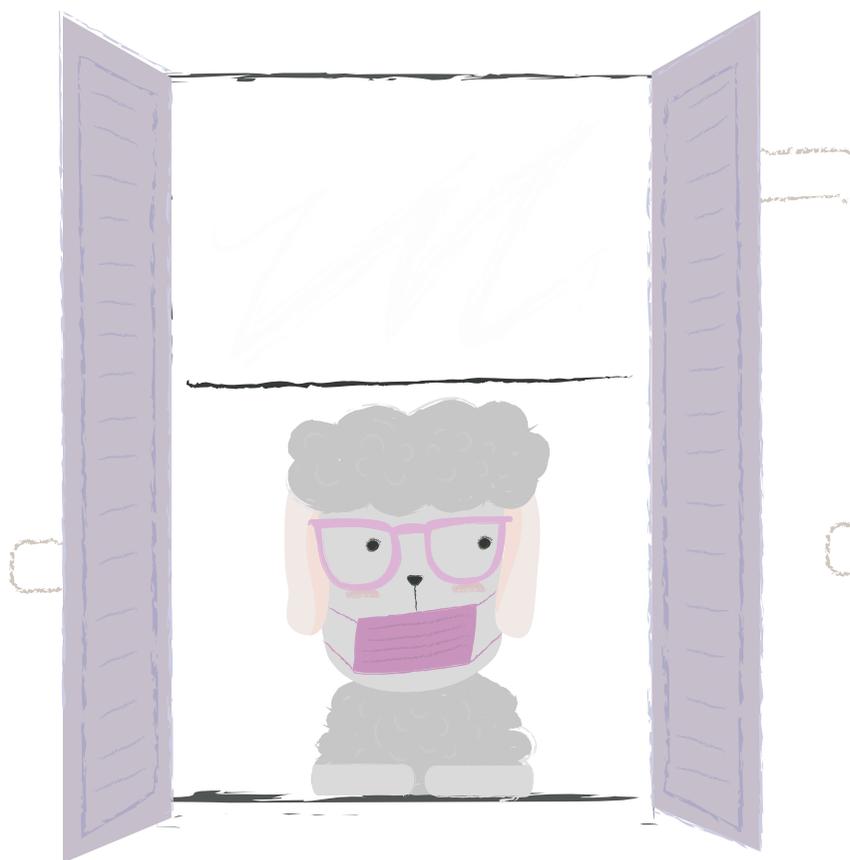


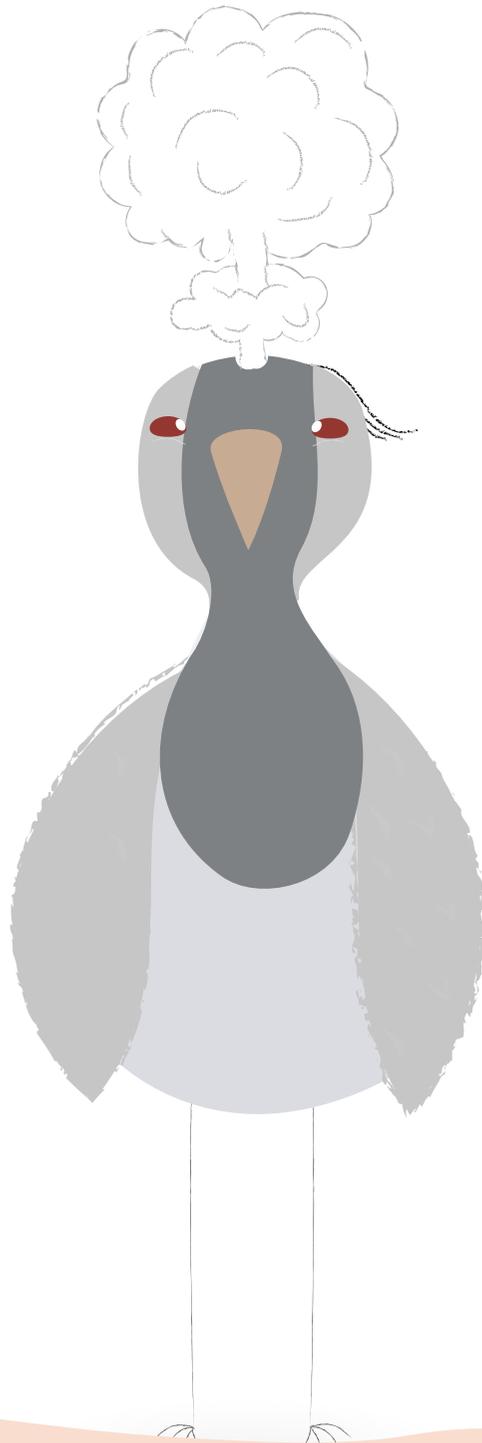
NA QUARENTENA, OLHAMOS  
PARA AS PAREDES A  
TODO SEGUNDO,

PERDEMOS A NOÇÃO  
DO TEMPO...



AH, E NÃO ME DEIXE ESQUECER DA  
MÁSCARA QUE USAMOS A  
TODO MOMENTO...





**VIU? SÃO MAIS MUDANÇAS DO  
QUE EU AGUENTO!**

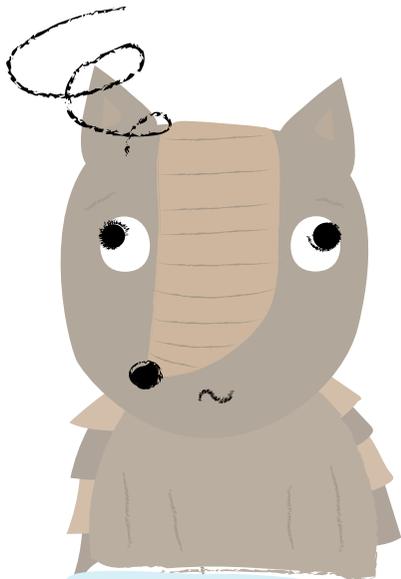
NÓS, CRIANÇAS,  
RESPONDEMOS AO ESTRESSE  
DE VÁRIAS MANEIRAS...



DIA #1



DIA #15

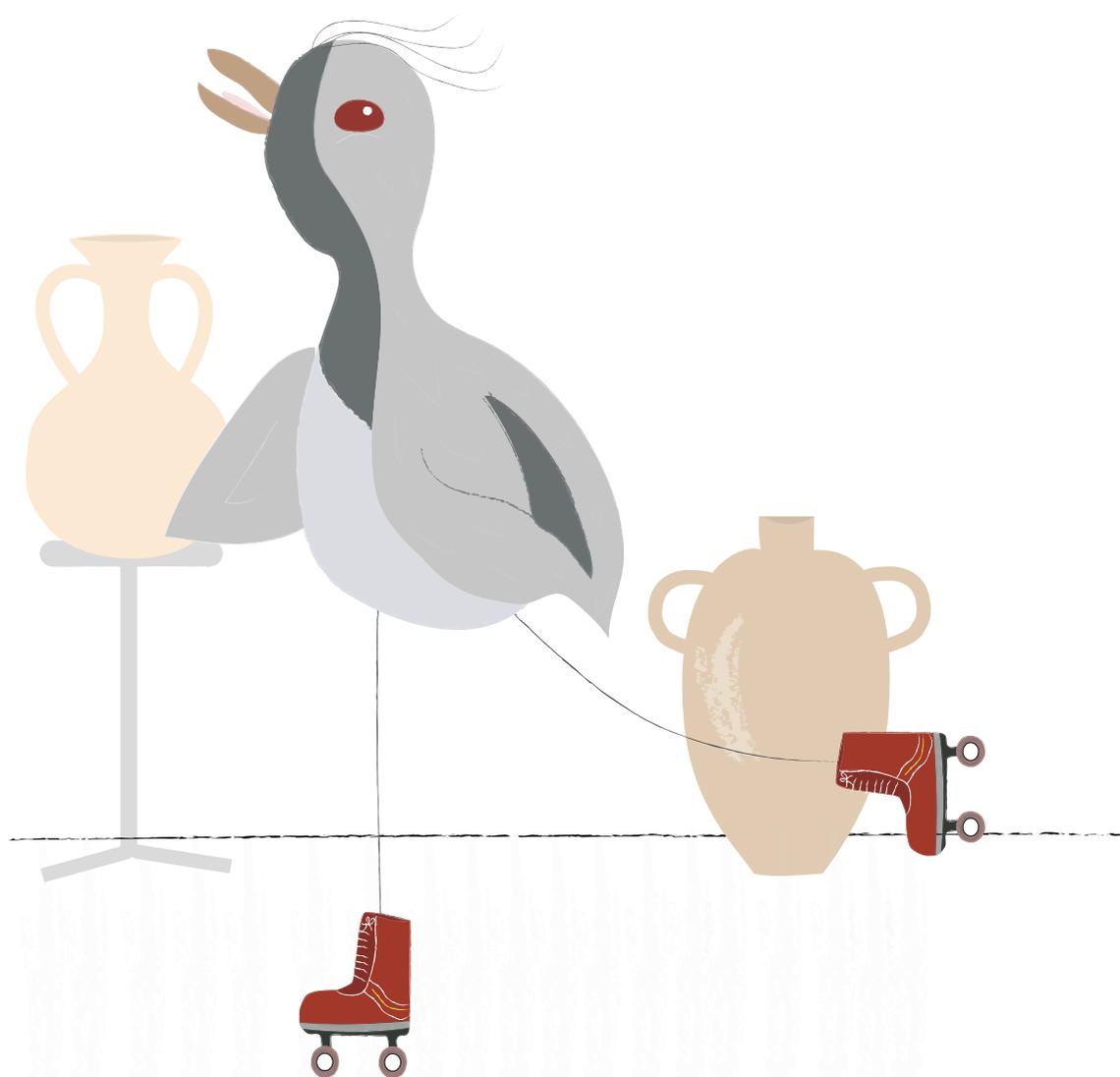


DIA #62

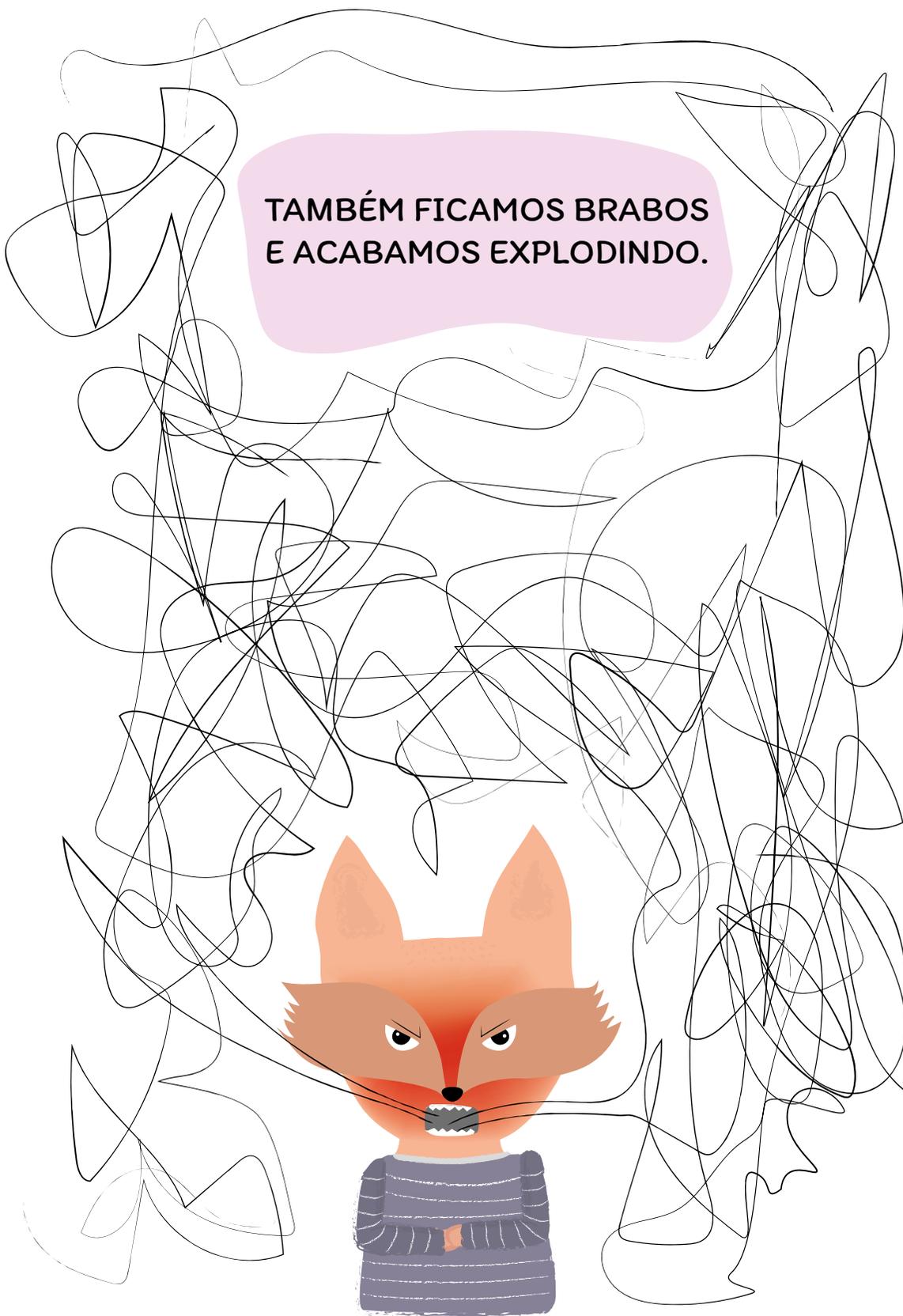


DIA #1033

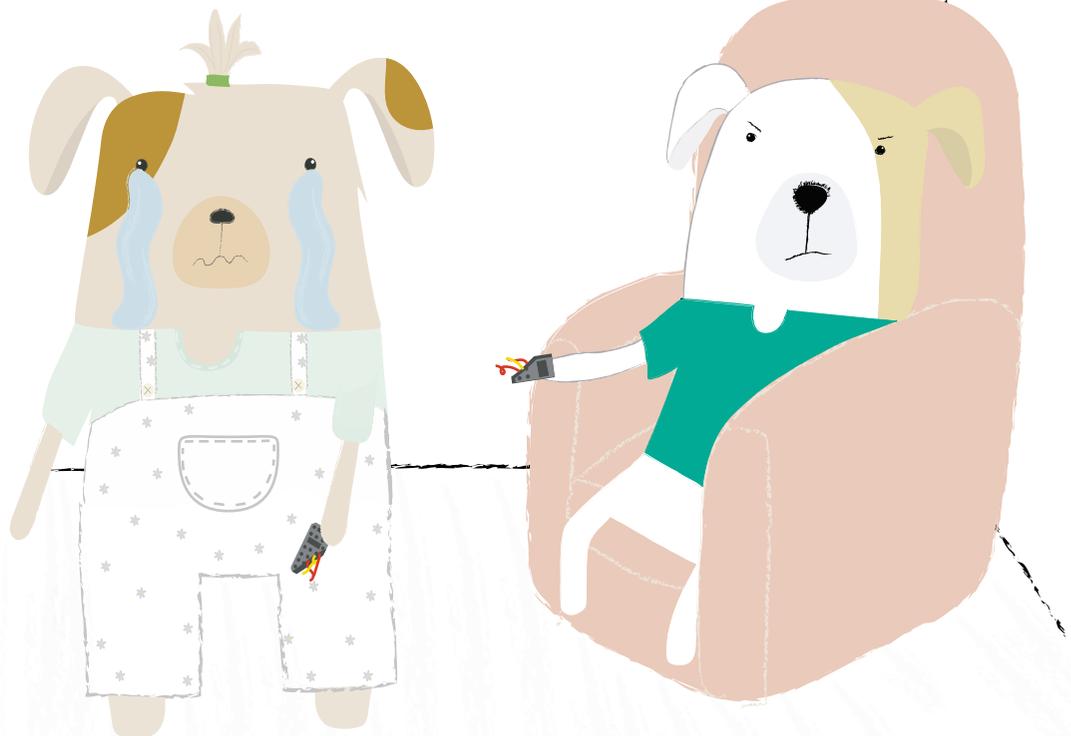
FICAMOS AGITADOS E FAZEMOS  
CADA DOIDEIRA...

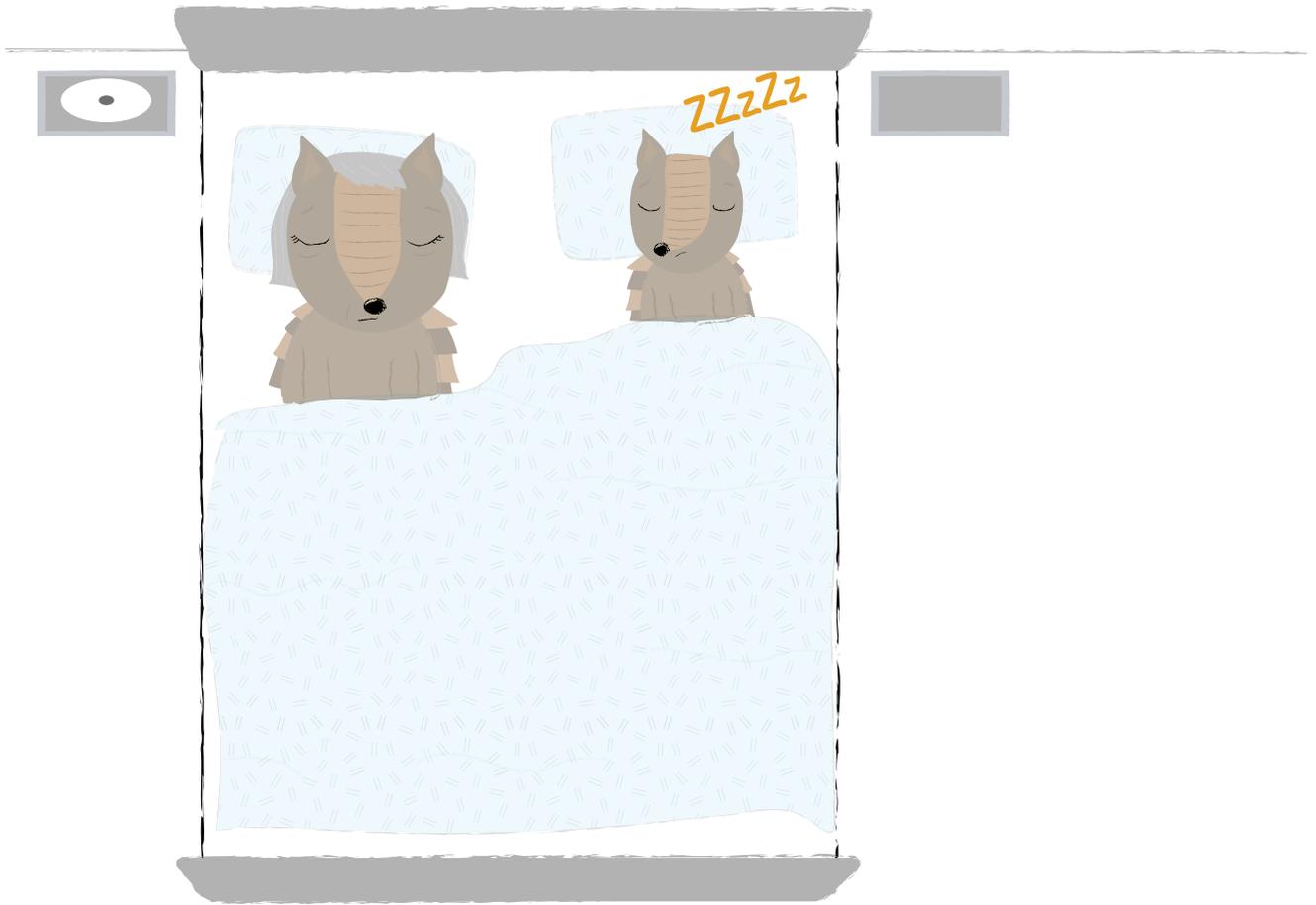


**TAMBÉM FICAMOS BRABOS  
E ACABAMOS EXPLODINDO.**

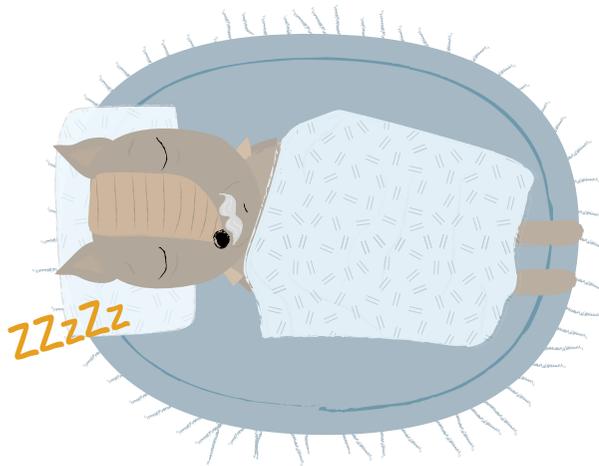


**E QUANDO ESSA BRABEZA SE  
VAI, CHEGA A TRISTEZA E  
ARMA ACAMPAMENTO.**



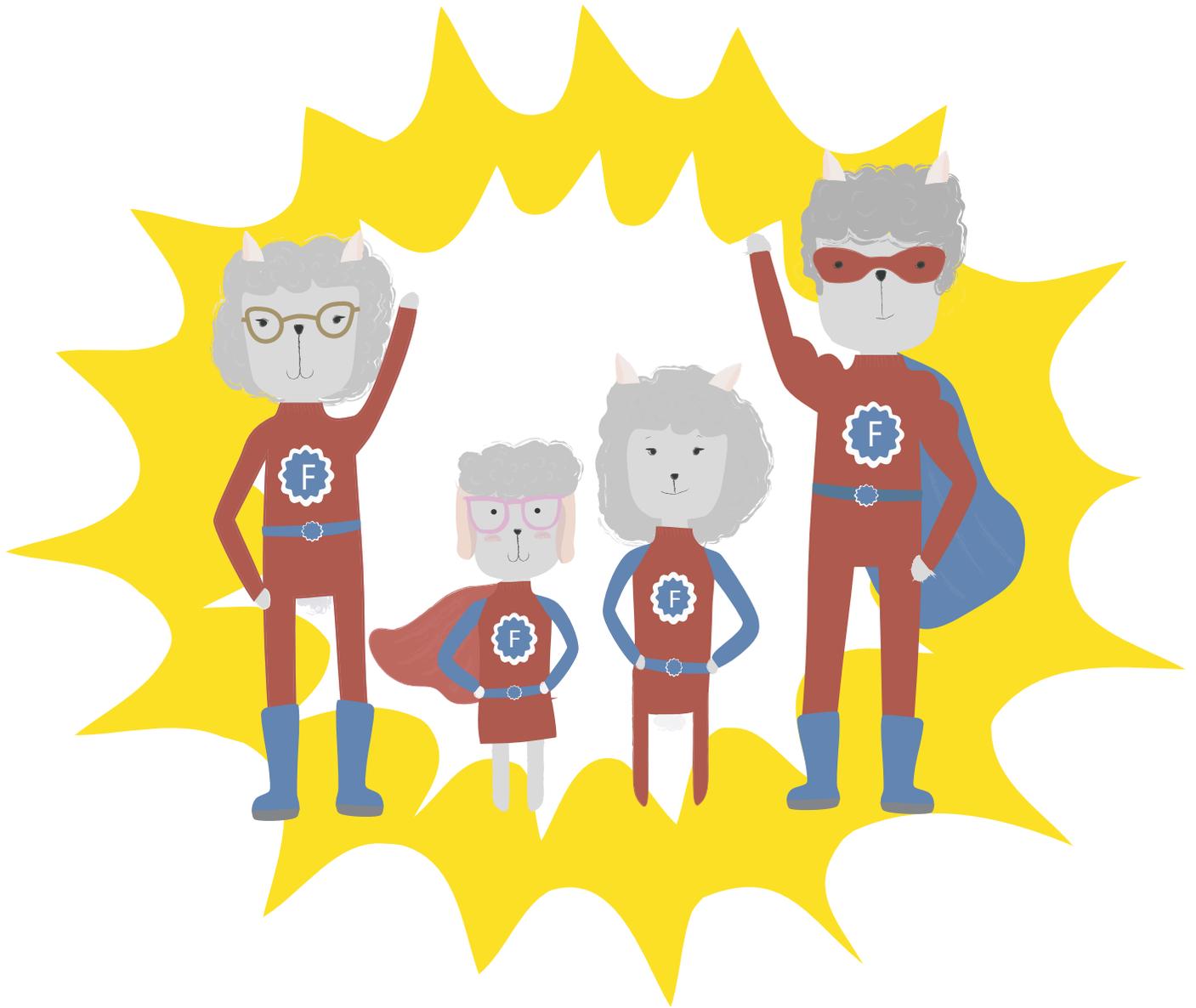


ALGUMAS CRIANÇAS PEDEM PARA  
DORMIR NA CAMA COM OS PAIS  
DE NOVO,



VOLTAM A UM VELHO  
COMPORTAMENTO.

SEI QUE PODE PARECER BARRA PESADA, MAS O  
SEGREDO PARA COMBATER O ESTRESSE É...



A FAMÍLIA JUNTAR FORÇAS  
SE AJUDAR NESSA JORNADA.

## PARA REFLETIR EM FAMÍLIA



EU CONSIGO ME LEMBRAR DE ALGUMA VEZ EM QUE ME SENTI ESTRESSADO? O QUE ESTAVA ACONTECENDO?

TENHO ME SENTINDO MAIS ESTRESSADO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19?

QUANDO EU FICO ESTRESSADO, EU COLOCO ISSO PRA FORA COMO? FICO BRABO? TRISTE? AGITADO?



NOSSA FAMÍLIA TEM SE MANTIDO UNIDA DURANTE ESSE TEMPO DE QUARENTENA?

COMO EU POSSO AJUDAR MEUS FAMILIARES A FICAREM MENOS ESTRESSADOS? E COMO ELES PODEM ME AJUDAR A FICAR MAIS TRANQUILO?

## RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

### COMO LIDAR COM AS MUDANÇAS DE EMOÇÃO E COMPORTAMENTO DA CRIANÇA?

#### COMPREEENDA QUE ESTAMOS EM UM MOMENTO DE CRISE

É NORMAL QUE AS CRIANÇAS SE ESTRESSEM COM MUDANÇAS REPENTINAS. ESTAMOS EM PANDEMIA, PORTANTO É NATURAL QUE ELAS SE SINTAM FRUSTRADAS, ASSIM COMO OS ADULTOS.

#### ACOLHA OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA

DEMONSTRE QUE AS EMOÇÕES SÃO NATURAIS DOS SERES HUMANOS, POR ISSO NÃO DEVEM SER REPRIMIDAS, MAS SIM COMPREENDIDAS. EXPLIQUE A ELA QUE AS EMOÇÕES SÃO COMO ONDAS, QUE VÊM E DEPOIS PASSAM.

#### RECONHEÇA OS COMPORTAMENTOS DA CRIANÇA QUANDO ESTÁ ESTRESSADA

IDENTIFIQUE COMO A CRIANÇA NORMALMENTE REAGE AO ESTRESSE E INTERVENHA QUANDO ESSES COMPORTAMENTOS FOREM INAPROPRIADOS. SEGUEM ALGUNS EXEMPLOS:

BIRRAS

AGRESSIVIDADE

TEIMOSIA

APÓS A CRIANÇA SE ACALMAR, CONVERSE COM ELA SOBRE O COMPORTAMENTO NEGATIVO E PENSEM JUNTOS EM FORMAS MAIS SAUDÁVEIS DE EXPRESSAR OS SENTIMENTOS.

## COMO FORTALECER AS RELAÇÕES FAMILIARES?

### APOIO FAMILIAR É A CHAVE DA RESILIÊNCIA

SUPORTE FAMILIAR É FUNDAMENTAL PARA QUE A CRIANÇA SE SINTA SEGURA. A PARTIR DO APOIO DA FAMÍLIA É QUE ELA SE SENTIRÁ CAPAZ PARA LIDAR COM AS DIFICULDADES DA VIDA.

### PROMOVA MOMENTOS A SÓS

É IMPORTANTE QUE OS ADULTOS TENHAM MOMENTOS DE RELAXAMENTO. DA MESMA FORMA, É NECESSÁRIO QUE AS CRIANÇAS BRINQUEM LIVREMENTE.

### PROMOVA MOMENTOS EM FAMÍLIA

É IMPORTANTE QUE A FAMÍLIA TAMBÉM TENHA MOMENTOS DE LAZER, ALÉM DAS ATIVIDADES DA ROTINA. PODEM SER BOAS IDEIAS: JOGAR JUNTOS, PASSEAR DE MÁSCARA NO QUARTEIRÃO OU PARTICIPAR DA BRINCADEIRA FAVORITA DA CRIANÇA.

