

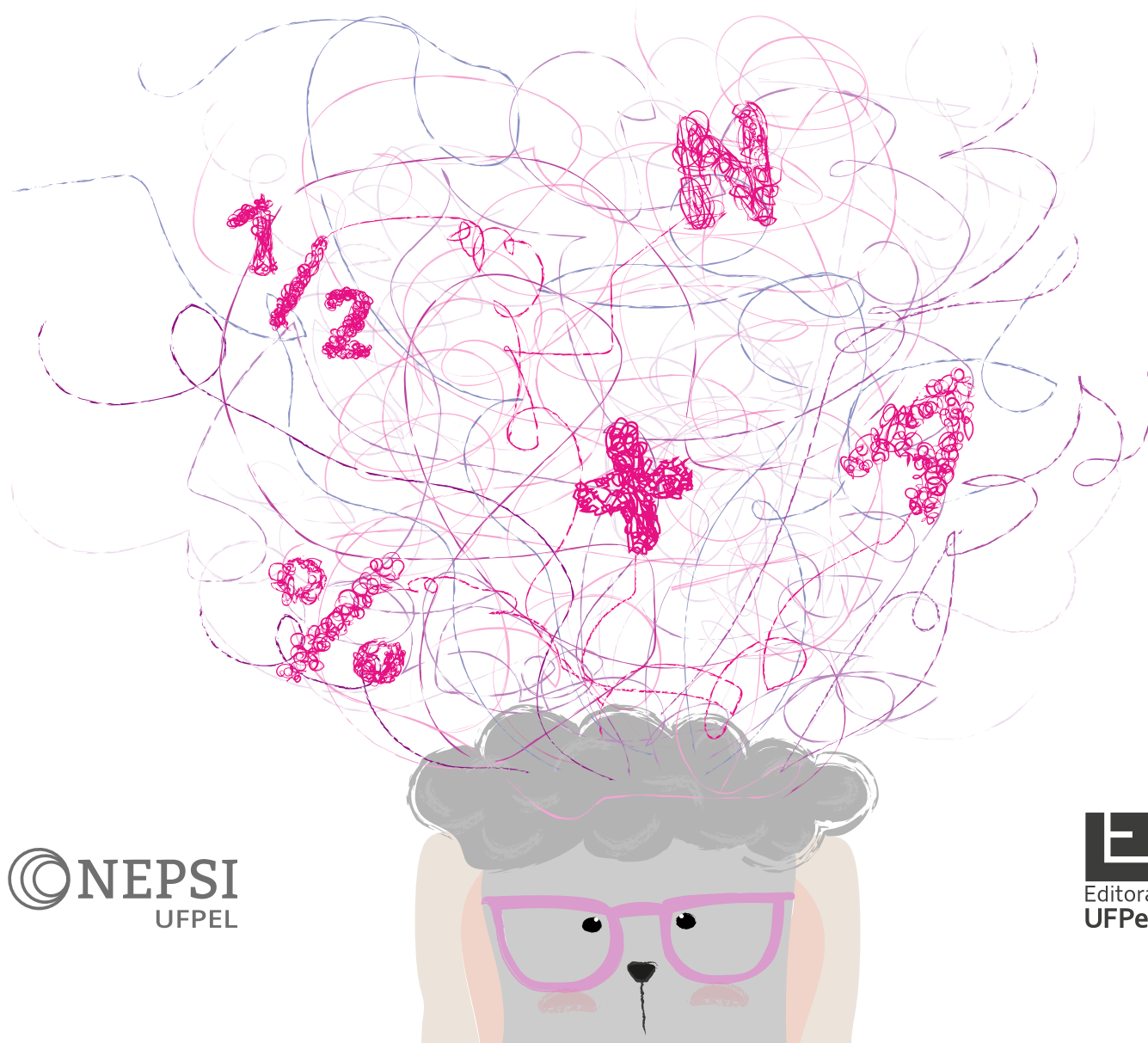
DEU UM NÓ NA MINHA CABEÇA

ORGANIZADORES

Tiago Neuenfeld Munhoz
Mateus Luz Levandowski

AUTORAS

Eduarda Martins Malüe
Marta Mielke Varzim
Tiffani Gomes Cardozo





DEU UM NÓ NA MINHA CABEÇA

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: *Sandra Mara da Encarnação Fiala Rechsteiner* (TITULAR)

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)

Representantes da Área das Ciências da Saúde: *Fernanda Capella Rugno* (TITULAR) e *Jucimara Baldissarelli*

Representantes da Área das Ciências Sociais Aplicadas: *Daniel Lena Marchiori Neto* (TITULAR)

Representantes da Área das Ciências Humanas: *Charles Pereira Pennaforte* (TITULAR) e *Silvana Schimanski*

Representantes da Área das Linguagens e Artes: *Chris de Azevedo Ramil* (TITULAR)

DEU UM NÓ NA MINHA CABEÇA

AUTORAS

Eduarda Martins Malüe
Marta Mielke Varzim
Tiffani Gomes Cardozo

ORGANIZADORES

Tiago Neuenfeld Munhoz
Mateus Luz Levandowski

PELOTAS
2023





**Editora
UFPel**

Filiada à ABEU

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

Seção de Pré-Produção

Isabel Cochrane

Administrativo

Suelen Aires Böettge

Administrativo

Seção de Produção

Preparação de originais

Eliana Peter Braz

Administrativo

Revisão textual

Anelise Heidrich

Assistente de Revisão

Suelen Aires Böettge

Administrativo

Projeto gráfico e diagramação

Fernanda Figueredo Alves

Angélica Knuth (Bolsista)

Carolina Abukawa (Bolsista)

Coordenação de projeto

Ana da Rosa Bandeira

Seção de Pós-Produção

Madelon Schimmelpfennig Lopes

Administrativo

Eliana Peter Braz

Administrativo

Projeto gráfico

Alana Machado Kusma

Angélica Knuth

Diagramação & Capa

Angélica Knuth

Ilustrações

Eduarda Martins Malüe

Dados de Catalogação na Publicação:
Bibliotecária Elionara Rech - CRB-10/1693

M261r Malüe, Eduarda Martins

Deu um nó na minha cabeça [recurso eletrônico] /
Eduarda Martins Malüe, Marta Mielke Varzim, Tiffani
Gomes Cardozo, autoras ; Tiago Neuenfeld Munhoz,
Mateus Luz Levandowski, organizadores. — Pelotas :
Ed. UFPel, 2023.
28p.: il. color.

21 MB, eBook (PDF)
ISBN: 978-85-60696-21-5

1. Psicologia . 2. Saúde mental. 3 . Estresse. I. Varzim,
Marta Mielke. II. Cardozo, Tiffani Gomes. III. Munhoz, Tiago
Neuenfeld, org. IV. Levandowski, Mateus Luz, org.

CDD 150

APRESENTAÇÃO

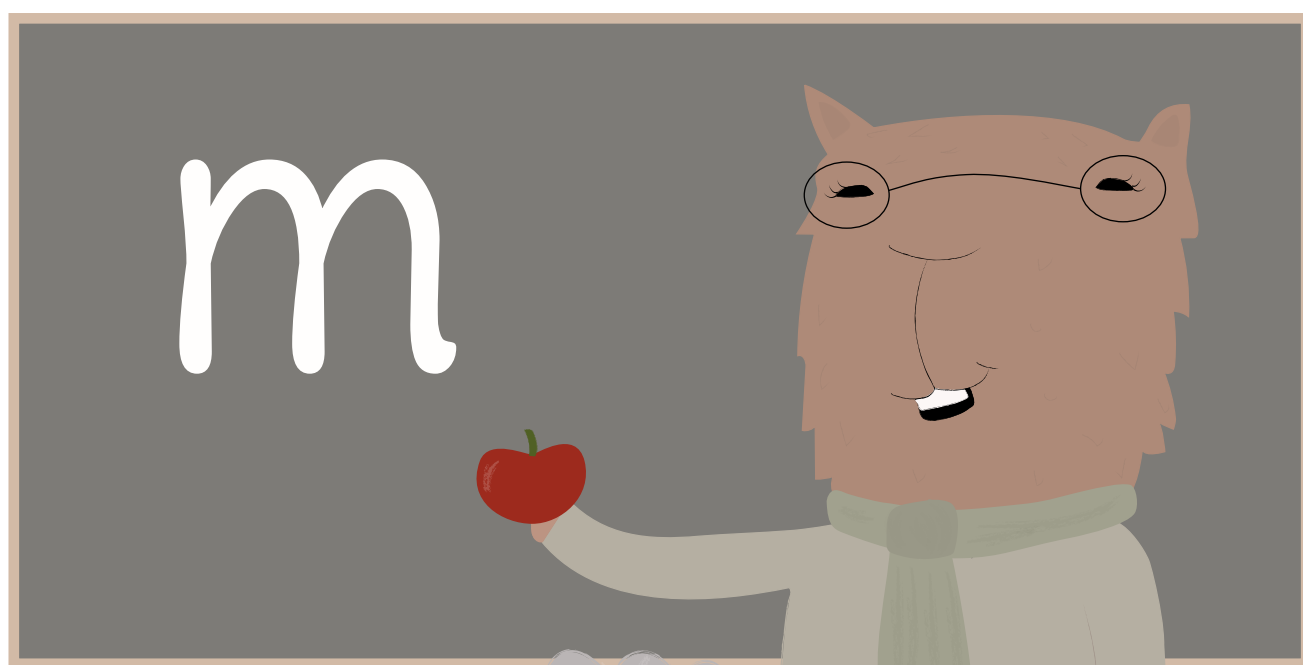
Este trabalho foi elaborado pelas estudantes Eduarda Malüe, Marta Mielke Varzim e Tiffani Cardozo do curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) em razão da suspensão do calendário letivo regular devido a pandemia do novo coronavírus em 2020. O trabalho foi elaborado durante o projeto de ensino “Estresse e Saúde” vinculado ao Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI). O projeto foi coordenado pelos professores Mateus Luz Levandowski e Tiago Neuenfeld Munhoz, ambos vinculados ao curso de Psicologia.

Foram três livros elaborados (Série Coronavírus) tendo como objetivo apresentar, de forma lúdica e em linguagem acessível, conhecimentos teóricos e científicos do campo da saúde mental com foco na atenção de crianças e famílias. O foco do trabalho foi o período da pandemia, no entanto, suas contribuições poderão auxiliar crianças e famílias em diferentes momentos. Este livro traz um conteúdo sobre as mudanças nas formas de ensino e aprendizado durante a pandemia de COVID-19. O livro traz as possíveis reações das crianças e sua família, assim como a percepção da dificuldade de atenção e ansiedade decorrente dessa nova realidade.

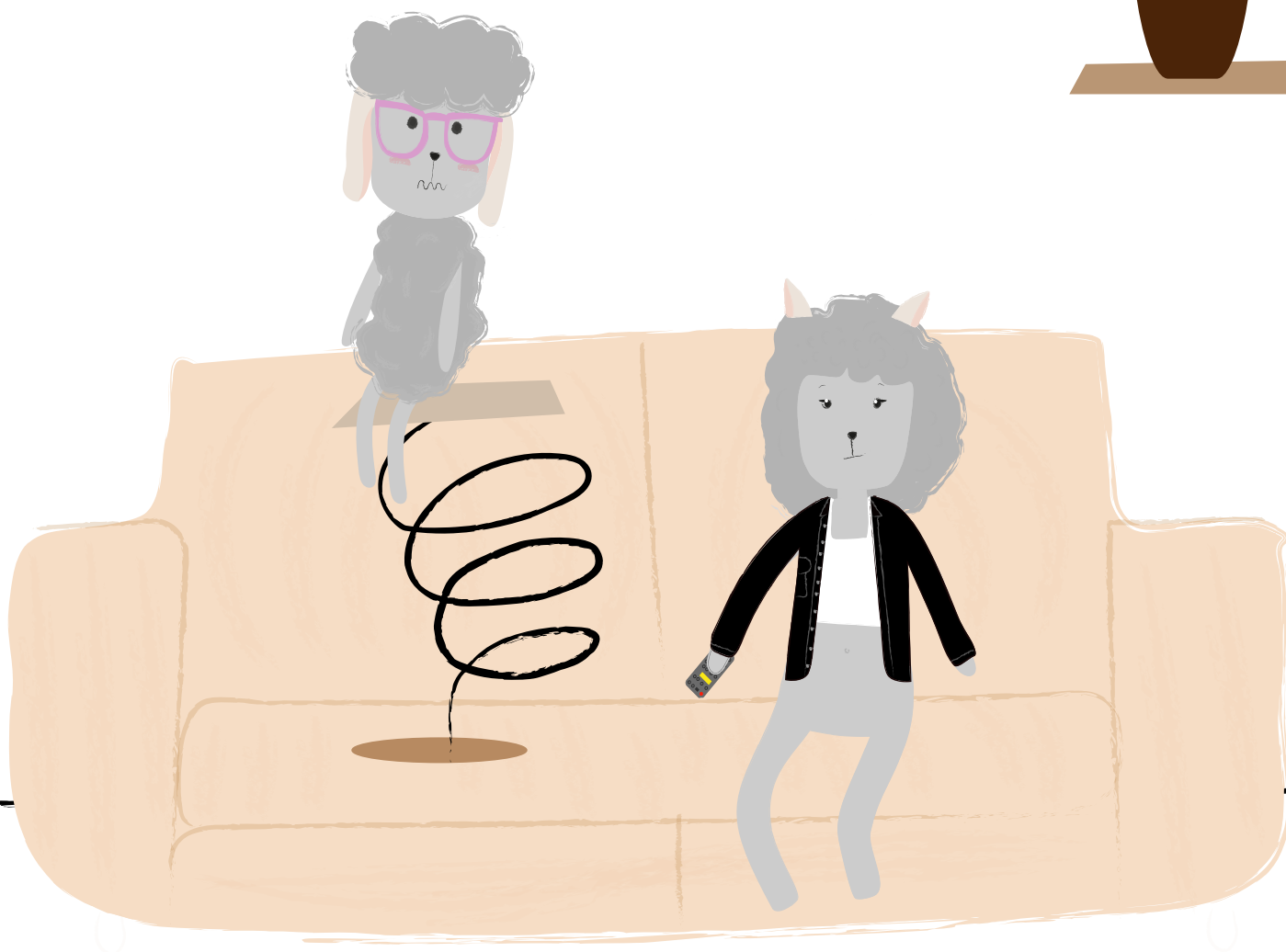
MUITO PRAZER! EU SOU A NINA,
A OVELHA MAIS ESPERTA DA VEZ.



EU GOSTO MUITO DE IR À ESCOLA,
LÁ EU ESTUDO, APRENDO PORTUGUÊS
E ENCONTRO MEU AMIGO AVESTRUZ,
CHAMADO JUAREZ.



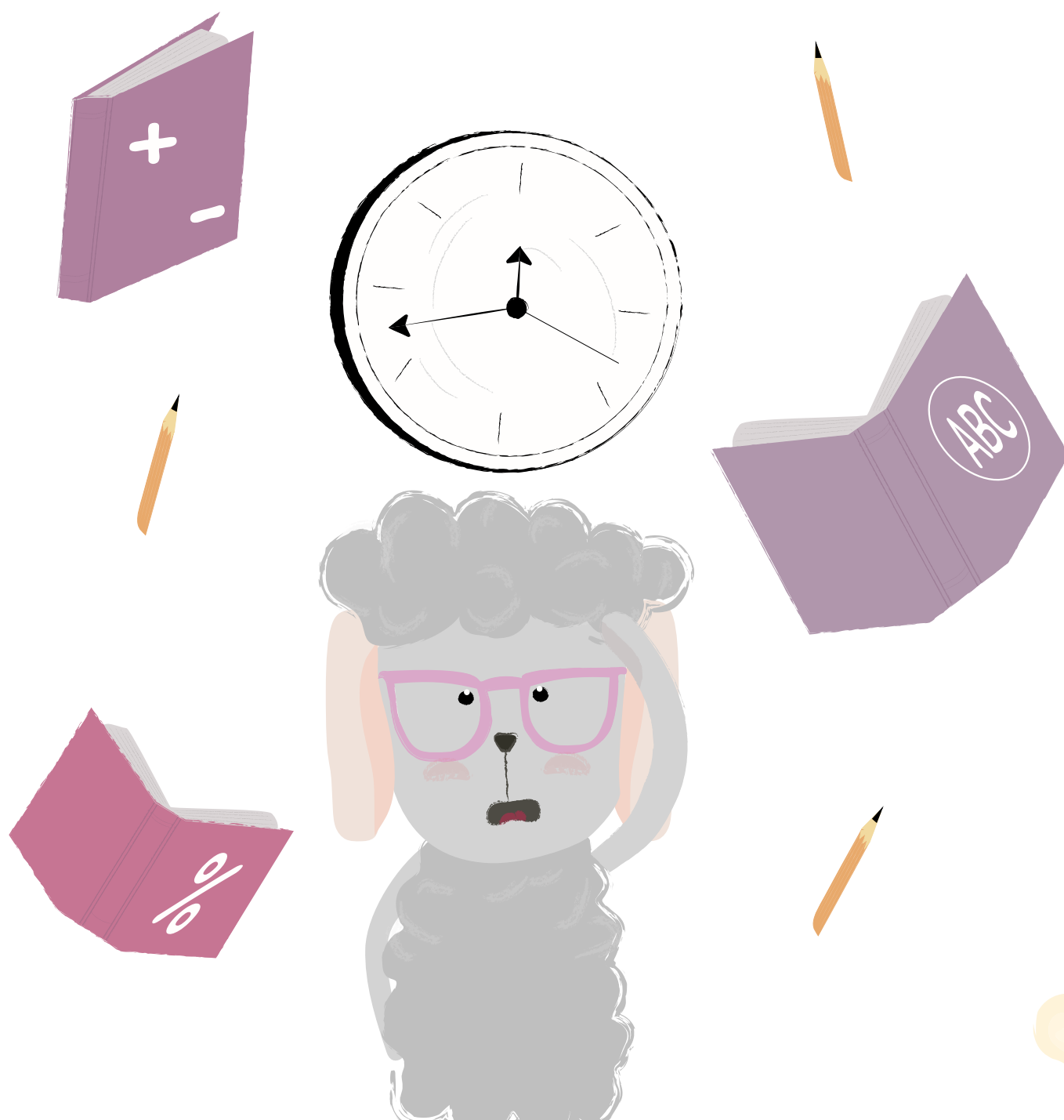
QUANDO O CORONAVÍRUS
APARECEU, A ESCOLA MUDOU DE
LUGAR. AGORA, PARA ESTUDAR,
EU NÃO VOU MAIS DE CARRO, SÓ
TENHO QUE SAIR DO SOFÁ.



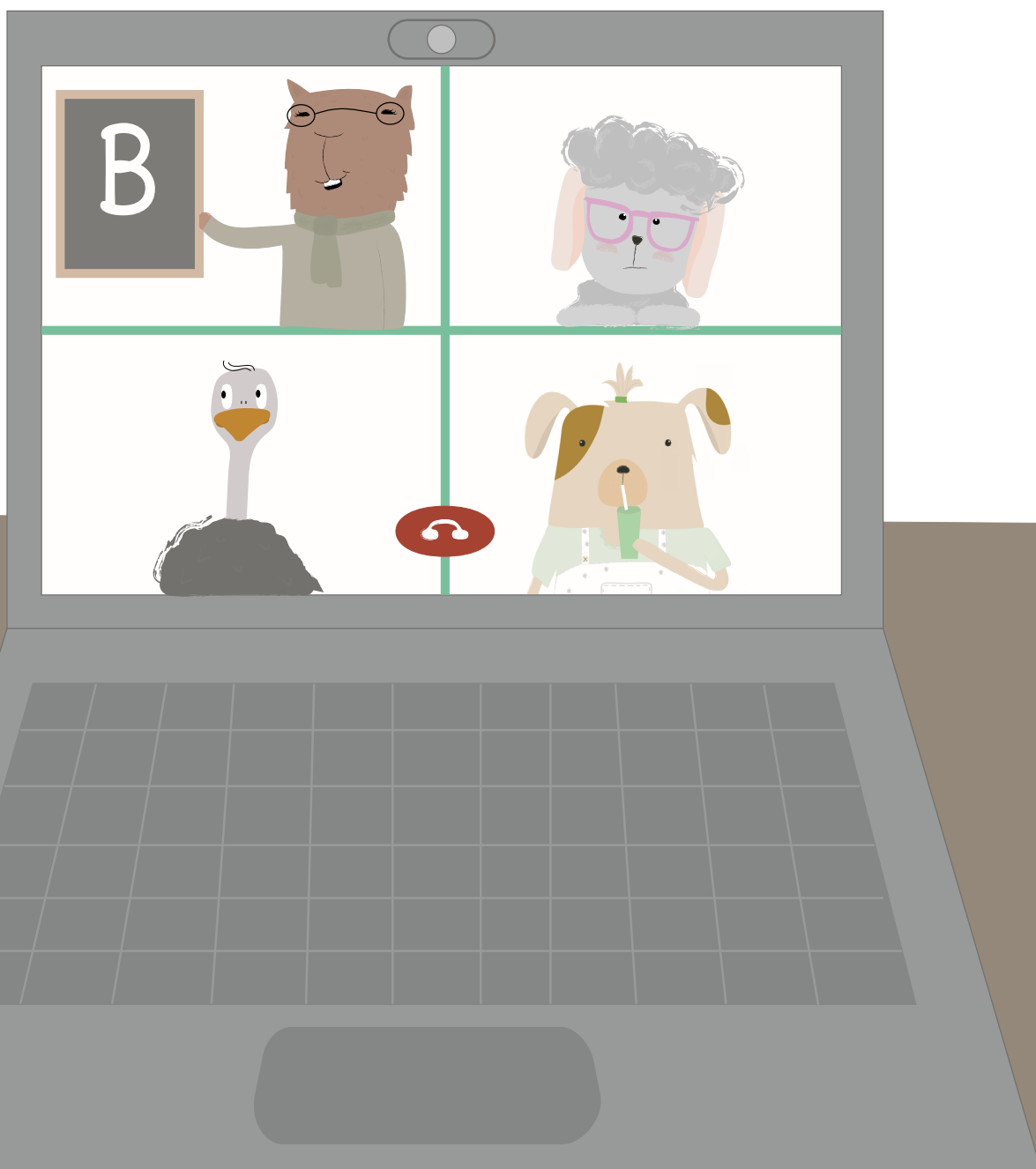
ESTUDAR NO COMPUTADOR E
CELULAR É MUITO DIFERENTE,
OUÇO A TV NA SALA E ME
DISTRAIO DE REPENTE.



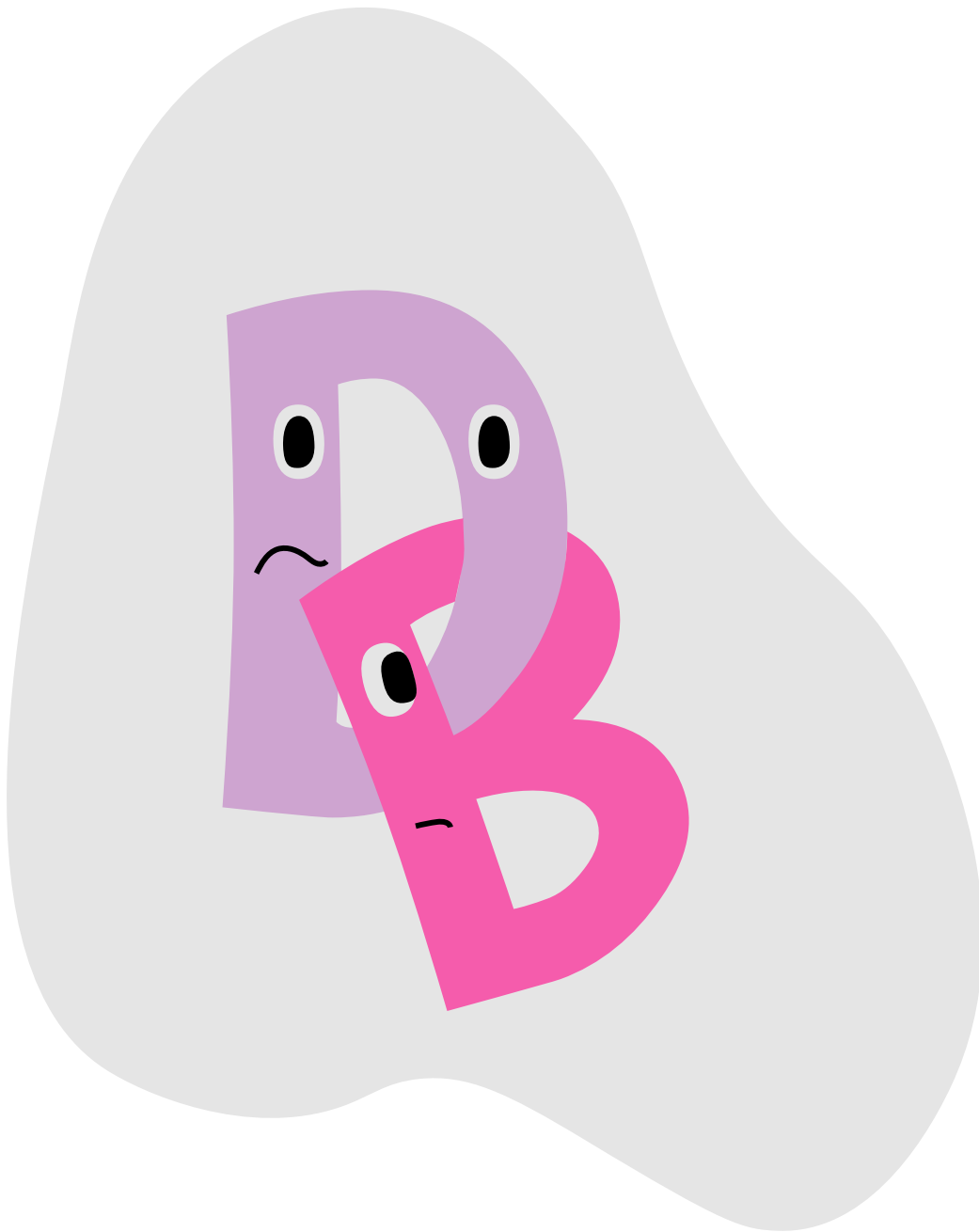
ALÉM DISSO, MINHA ROTINA DE
ESTUDOS ESTÁ UM GRANDE REBULIÇO.



A PROFESSORA ESTÁ NOS ENSINANDO
COMO SE ESCRIVE O ALFABETO,



EU SINTO QUE NÃO APRENDO NADA,
AFINAL, QUAL É A DIFERENÇA ENTRE O
D DE DEDO E O B DE BETO?



ONTEM MESMO, BATI O
PÉ DIZENDO QUE NÃO
QUERIA MAIS ESTUDAR.



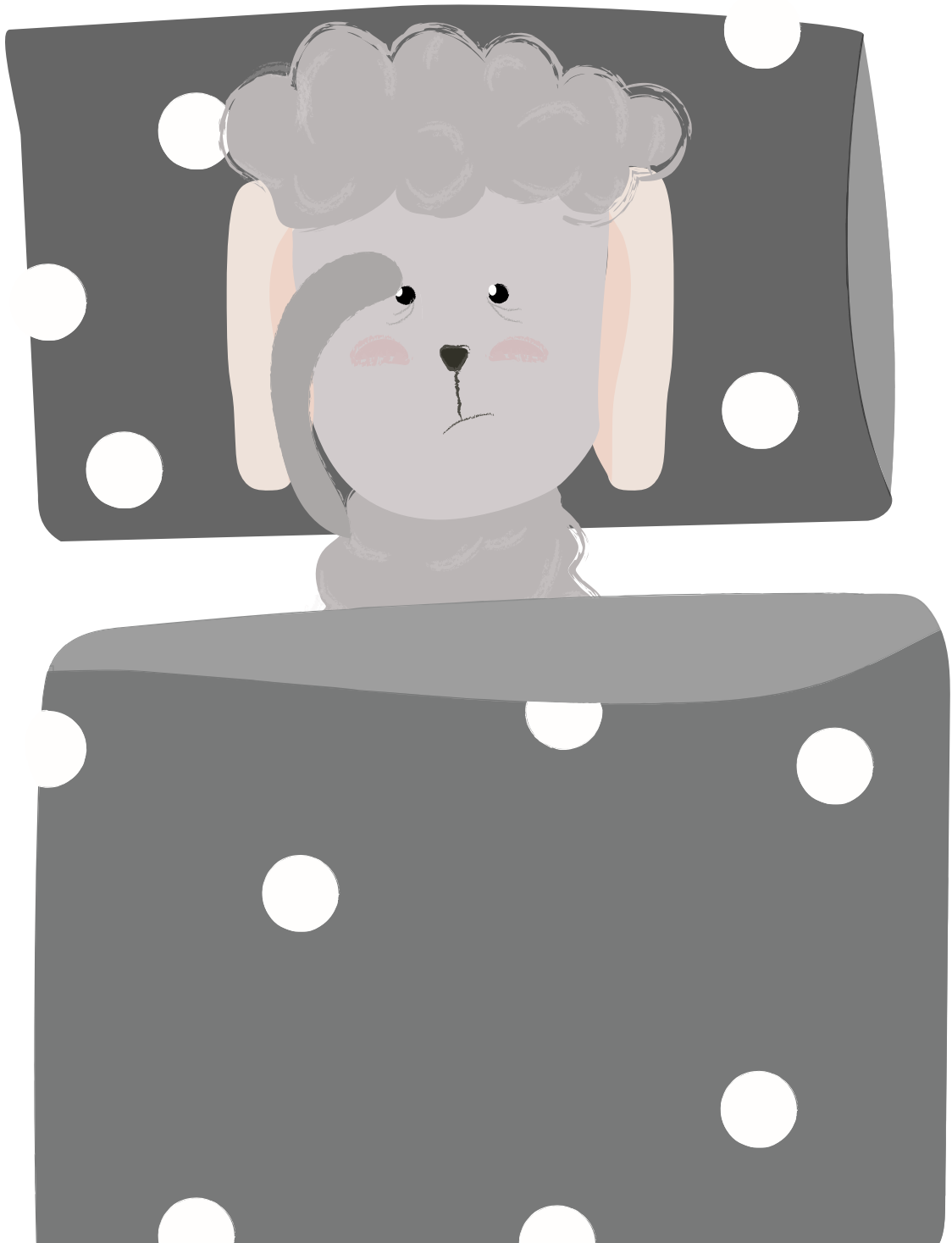
MINHA FAMÍLIA
FICOU TRISTE E ME
CONTOU O QUANTO
É IMPORTANTE
SE DEDICAR.



PASSAMOS O DIA FAZENDO
EXERCÍCIOS EXTRAS... E VISH!
PARECE QUE DEU UM NÓ
NA MINHA CABEÇA!



FUI DORMIR PENSANDO NISSO, O SONO
CUSTAVA A CHEGAR.



ATÉ QUE RESOLVI ME DISTRAIR COM
“PRINCESA DE PIJAMA”, O LIVRO NOVO
QUE ACABEI DE GANHAR.



AINDA NÃO APRENDI A LER, SÓ VEJO
AS LETRAS A PASSAR E A PASSAR.

era uma vez...

?

princeza

pijamas muito quentinhos

\$#

&@

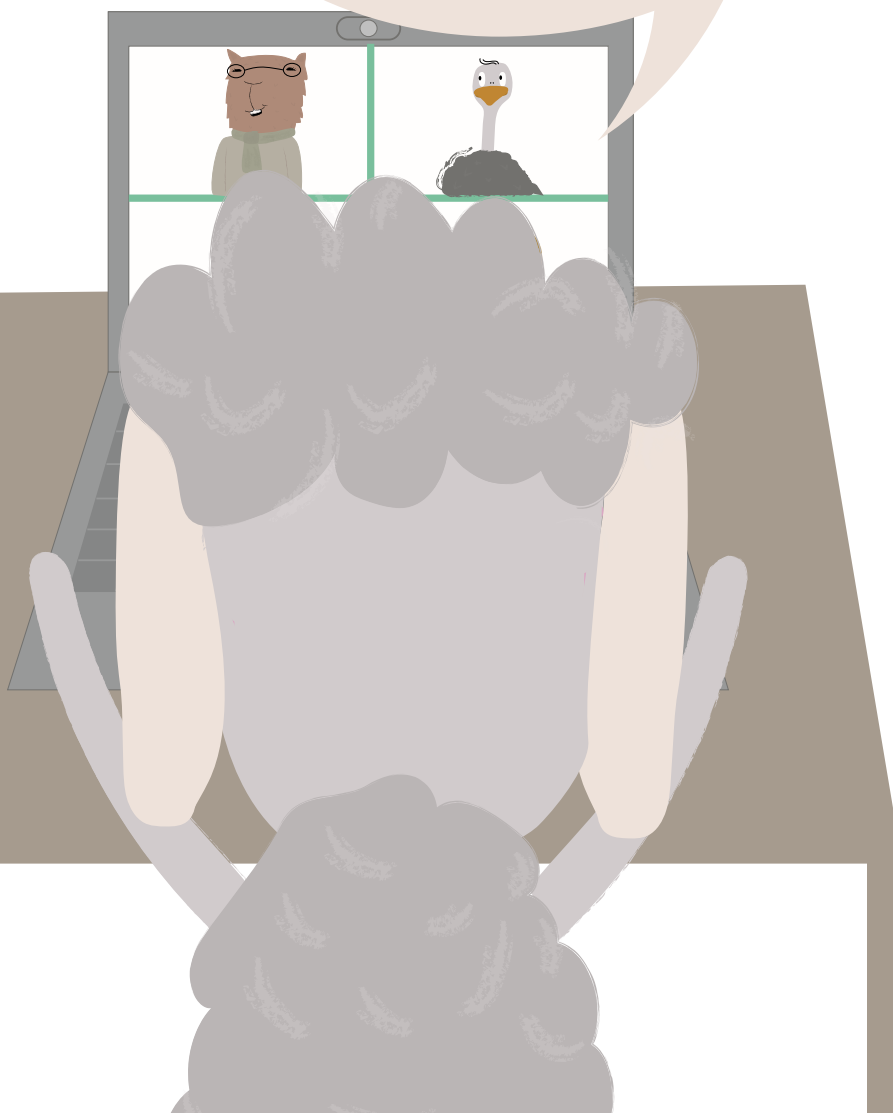
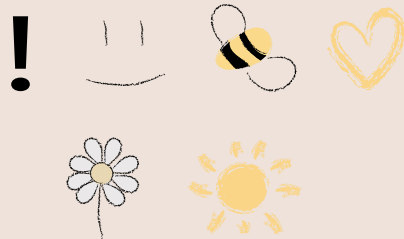
!?

paralelepípedo

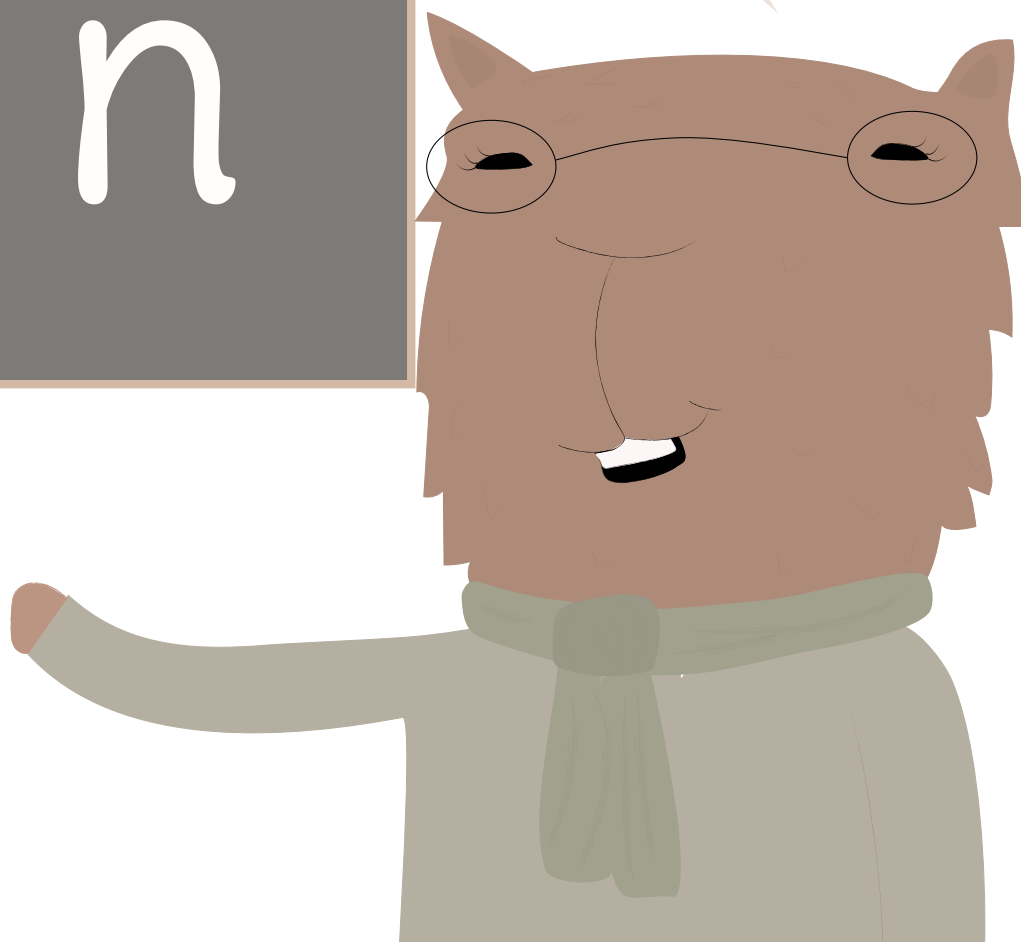
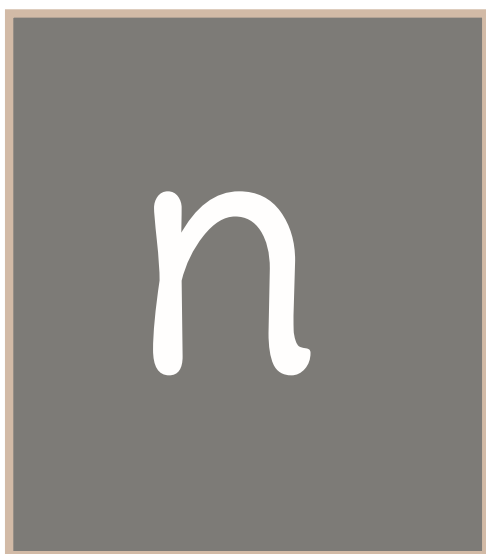
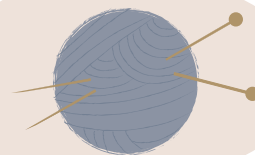
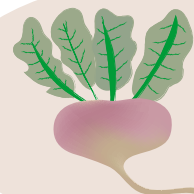
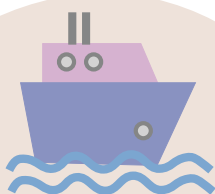
ATÉ QUE VI ESTA PALAVRA QUE
É PARECIDA COM MEU NOME,
TEM N-I...
JÁ SEI! A PALAVRA É NINAR!



NO OUTRO DIA, DURANTE A AULA,
CONTEI PARA A TURMA QUE APRENDI
A LER UMA PALAVRA NOVA.



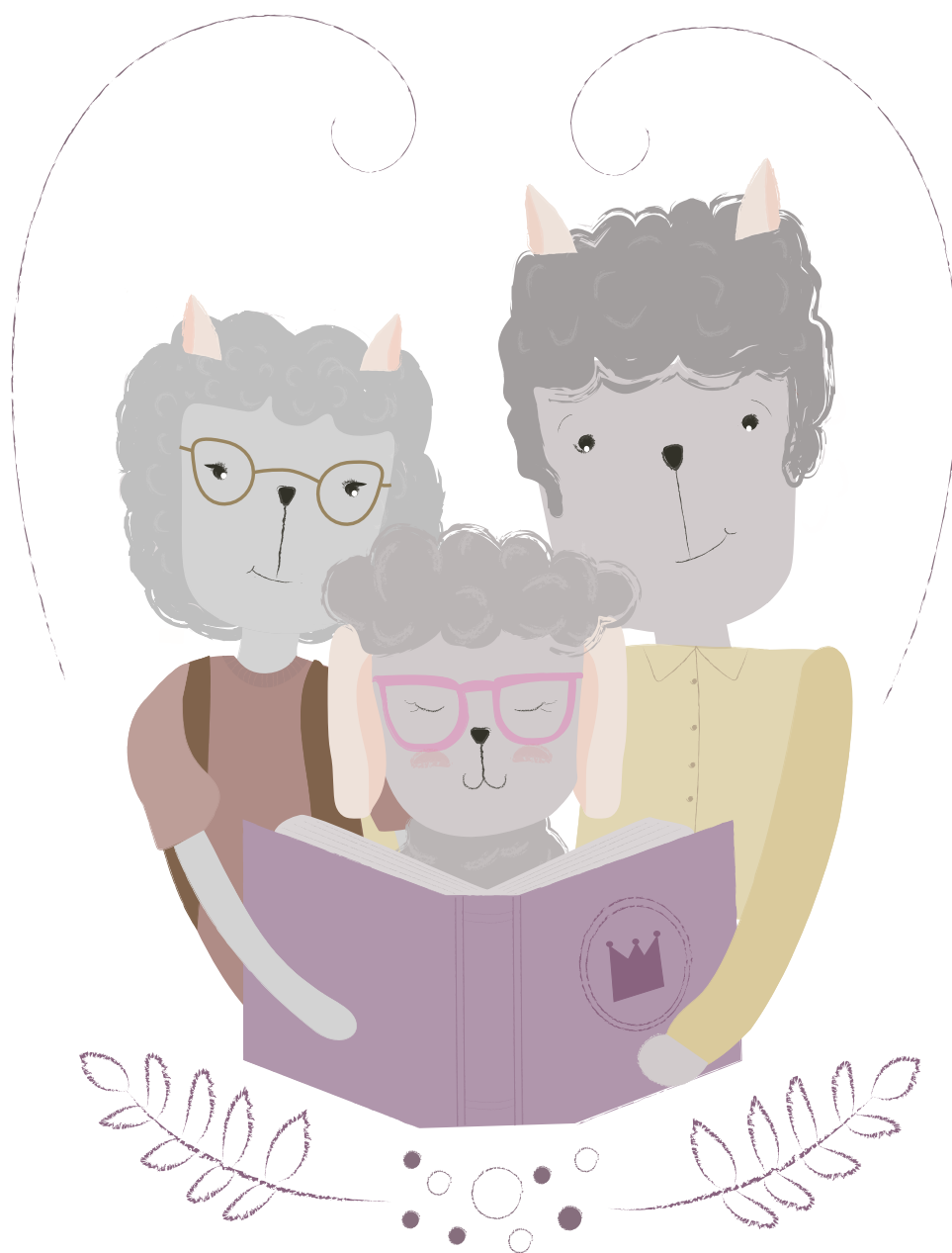
A PROFESSORA FICOU CONTENTE
E NOS ENSINOU UM MONTÃO DE
PALAVRAS DIFERENTES.



ÀS VEZES EU FICO
CANSADA DE ESTUDAR
PELO COMPUTADOR, POSSO
DEMORAR PARA ENTENDER
E PRECISO DA PACIÊNCIA
DO MEU CUIDADOR.



**É TÃO BOM APRENDER, E EU PREFIRO ASSIM:
COM CALMA E COM ESTE APRENDIZADO
TENDO SENTIDO PRA MIM.**



PARA REFLETIR EM FAMÍLIA



COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO SOBRE
ESTUDAR A DISTÂNCIA?

DO QUE VOCÊ SENTE MAIS SAUDADE
NA ESCOLA?
COMO TEM SIDO ESTUDAR EM CASA?

POR QUE APRENDER É IMPORTANTE?
SOBRE O QUE VOCÊ GOSTA DE APRENDER?



VOCÊ GOSTA QUANDO SUA FAMÍLIA TE
AJUDA COM OS ESTUDOS?
SERÁ QUE EXISTE ALGUMA FORMA DOS ESTUDOS
A DISTÂNCIA SEREM MAIS LEGAIS?

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

COMO AJUDAR A CRIANÇA NOS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM REMOTA?

LEMBRE DO PAPEL DA APRENDIZAGEM

APRENDER É MUITO IMPORTANTE NA INFÂNCIA, POIS DÁ FERRAMENTAS PARA A CRIANÇA COMPREENDER O MUNDO. É ACONSELHÁVEL QUE O ESTUDO SEJA TRATADO COM CURIOSIDADE, E NÃO COMO UMA OBRIGAÇÃO. A FORMA COMO OS ADULTOS APRESENTAM A APRENDIZAGEM É ENTENDIDA E IMITADA PELA CRIANÇA.

PARTICIPE, NA MEDIDA QUE FOR POSSÍVEL

EM CONTEXTO DOMÉSTICO, A AJUDA DA FAMÍLIA É FUNDAMENTAL PARA A CRIANÇA COMPREENDER O CONTEÚDO E ESTABELECEER VÍNCULOS COM ELE. SÓ ASSIM, O APRENDIZADO SERÁ, DE FATO, SIGNIFICATIVO.

É IMPORTANTE QUE A CRIANÇA VEJA PROPÓSITO NAQUILO QUE APRENDE

AJUDE A CRIANÇA A ESTABELECEER CONEXÕES ENTRE O QUE APRENDE E SEUS INTERESSES PRÉVIOS. SÃO BOAS IDEIAS: UTILIZAR JOGOS, FILMES, MÚSICAS E BRINCADEIRAS PARA INCENTIVAR A CRIANÇA NOS ESTUDOS.

DICA: POR EXEMPLO, SE O SEU FILHO ESTÁ EM FASE DE ALFABETIZAÇÃO E SE INTERESSA POR ANIMAIS, MOSTRE A ELE IMAGENS DE ANIMAIS COM CADA LETRA DO ALFABETO.

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DA CRIANÇA?

NÃO SOBRECARREGUE COM TAREFAS ESCOLARES

O APRENDIZADO SE DÁ DE FORMA DIFERENTE FORA DO AMBIENTE ESCOLAR. NO CONTEXTO DOMÉSTICO, A CRIANÇA PODE TER DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO E COMPREENSÃO DO CONTEÚDO. INCENTIVE ELA A ESTUDAR, MAS NÃO TORNE ESTA EXPERIÊNCIA NEGATIVA PARA A CRIANÇA.

INCENTIVE A BRINCADEIRA

LEMBRE-SE QUE A BRINCADEIRA É A PRINCIPAL FORMA DE EXPRESSÃO E ALÍVIO DO ESTRESSE DAS CRIANÇAS. GARANTA QUE EXISTA UM EQUILÍBRIO ENTRE ESTUDAR E BRINCAR.

SOBRETUDO, ACOLHA

É COMPREENSÍVEL QUE AS CRIANÇAS E OS ADULTOS SE SINTAM SOBRECARREGADOS COM A ROTINA DE AULA REMOTAS. AFINAL, É UMA GRANDE MUDANÇA DE CONTEXTO. EXPLIQUE PARA A CRIANÇA QUE SEUS SENTIMENTOS SÃO NATURAIS E LEGÍTIMOS. SOBRETUDO, ACOLHA O SEU FILHO E RESPEITE OS LIMITES DELE.



OUTROS TÍTULOS DA SÉRIE CORONAVÍRUS

ABC do estresse
Rotina de pernas pro ar