

ROTINA DE PERNAS PRO AR

ORGANIZADORES

Tiago Neuenfeld Munhoz
Mateus Luz Levandowski

AUTORAS

Eduarda Martins Malüe
Marta Mielke Varzim
Tiffani Gomes Cardozo





ROTINA DE PERNAS PRO AR

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 Wohlmut Alves dos Santos*

Representantes da Área das Ciências Biológicas: *Rosângela 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)

ROTINA DE PERNAS PRO AR

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 Maluë, Eduarda Martins

Rotina de pernas pro ar [recurso eletrônico] / Eduarda
Martins Maluë, Marta Mielke Varzim e Tiffani Gomes
Cardozo – Pelotas : Ed. UFPel, 2023.

25p.: il. color.

40,2 MB, eBook (PDF)

ISBN: 978-85-60696-20-8

1. Psicologia . 2. Saúde mental. 3 . Estresse. I. Varzim,
Marta Mielke. II. Cardozo, Tiffani Gomes. III. Título.

CDD 150

APRESENTAÇÃO

Este livro é resultado do projeto de ensino “Estresse e Saúde” ocorrido no segundo semestre de 2020 vinculado ao Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI) do curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). O projeto foi coordenado pelos professores Mateus Luz Levandowski e Tiago Neuenfeld Munhoz, ambos vinculados ao curso de Psicologia. Este trabalho foi elaborado pelas graduandas Eduarda Malüe, Marta Mielke Varzim e Tiffani Cardozo.

O trabalho foi organizado como uma série de três livros (Série Coronavírus). Cada livro da série tem como objetivo apresentar, de forma lúdica e em linguagem acessível, conhecimentos teóricos e científicos do campo da saúde mental voltados à identificação e manejo do estresse em situações cotidianas. O foco do trabalho foi o período da pandemia, no entanto, suas contribuições poderão auxiliar crianças e famílias em diferentes momentos. Este livro traz informações sobre a mudança de rotina na vida da criança e sua família durante o período pandêmico. Além disso, também serão abordados os problemas relativos à desorganização da rotina e à adaptação das famílias às mudanças advindas da pandemia.

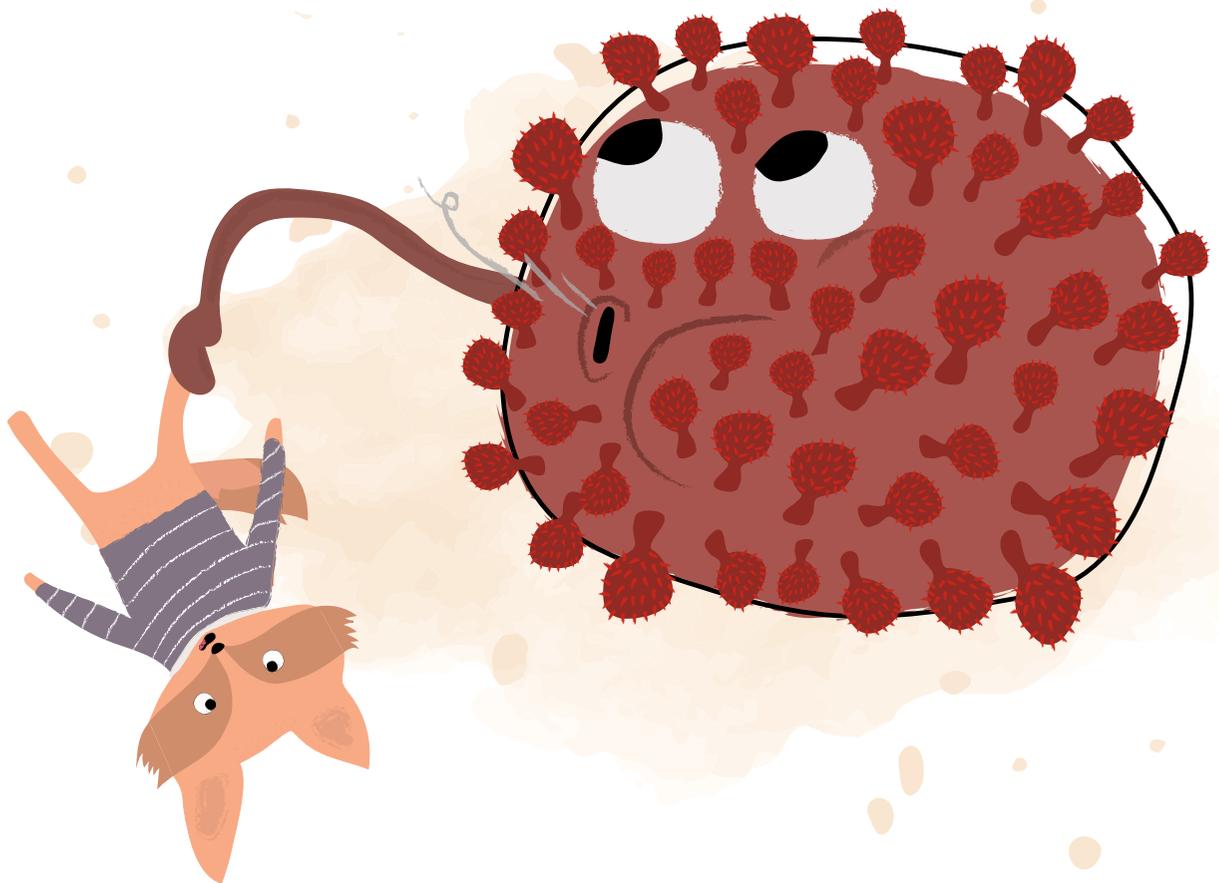
OLÁ, EU SOU O FUSO, VOCÊ SABE
O PORQUÊ DO MEU NOME, NÉ?
É POR EU TER UM GRANDE NARIZ, QUE É
MAIOR DO QUE PAPUA NOVA GUINÉ.
SOU UM GRAXAIM-DO-CAMPO.
MAS FORA ISSO, EU E VOCÊ SOMOS
IGUAZINHOS. MORAMOS NO PAMPA
E AMAMOS UM CARINHO.



NA MINHA ROTINA, EU TAMBÉM TINHA
HORA PARA TUDO, ASSIM COMO VOCÊ.
HAVIA O MOMENTO DE BRINCAR, IR À
ESCOLA E VER TV.
E ENTÃO SEM NEM EU REPARAR: PUF,
MAIS UM DIA ESTAVA A TERMINAR.



ATÉ QUE ENTÃO VEIO O CORONAVÍRUS,
TODO GRANDALHÃO, E CHACOALHOU A
MINHA ROTINA SEM PEDIR PERMISSÃO.



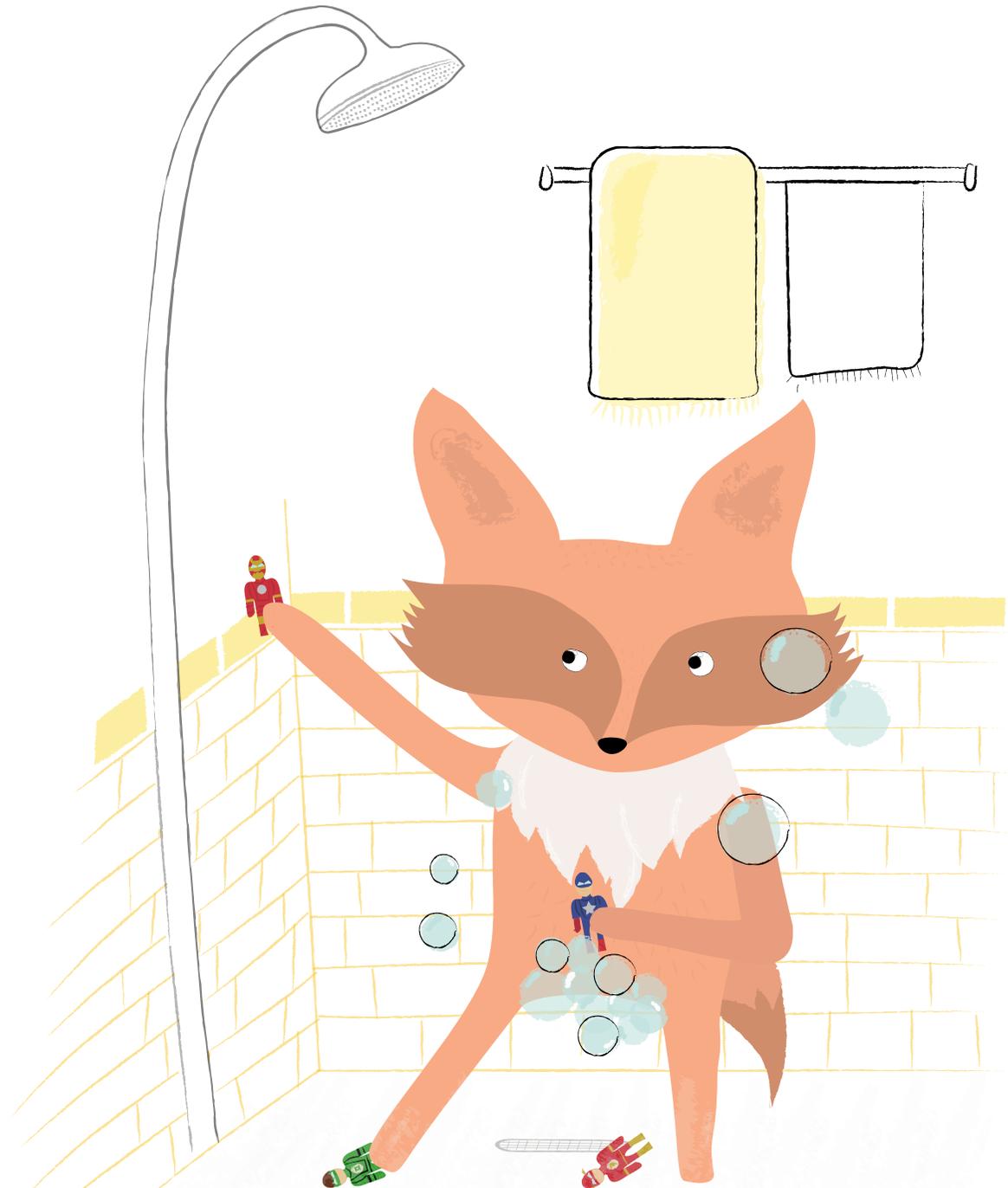
AGORA EU ALMOÇO
OLHANDO A TV



ESTUDO NO COMPUTADOR

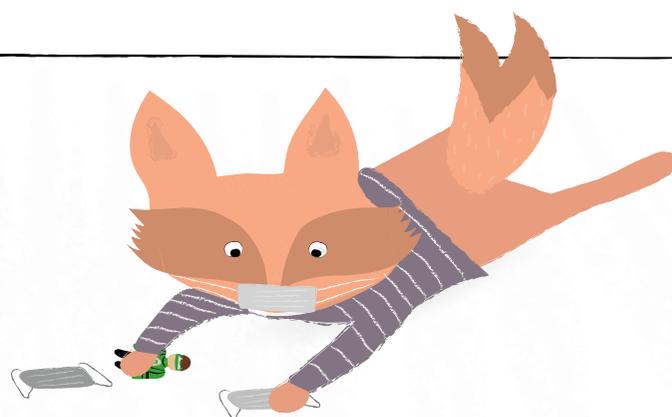
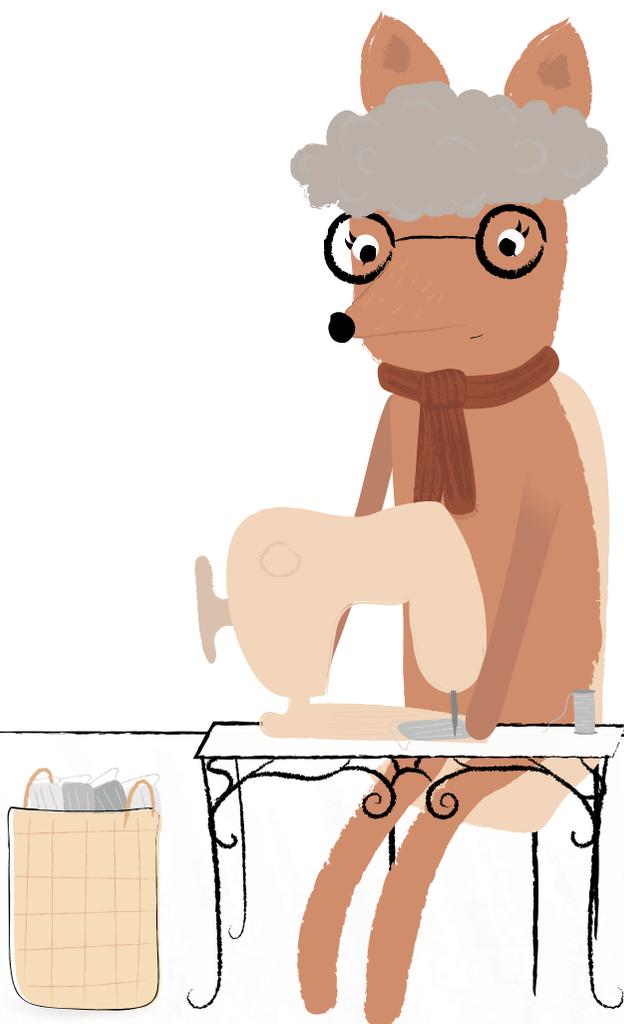


E, NO BANHO, BRINCO DE HOMEM DE FERRO VS. DEMOLIDOR.



A ROTINA DE TODO
MUNDO AQUI EM
CASA MUDOU,

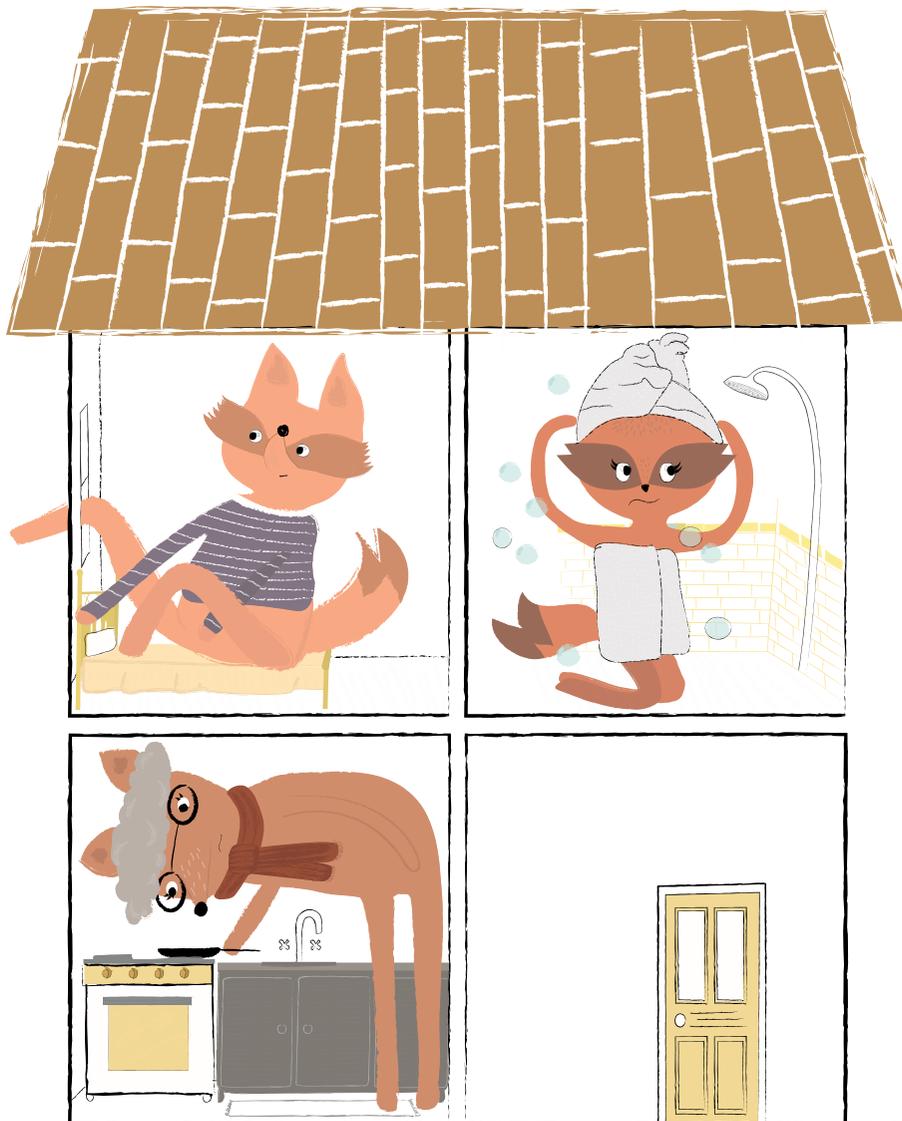
VOVÓ COSTURA
NA SALA



E A MAMÃE
ATÉ O LUGAR
DE TRABALHO
TROCOU,



E NA CASA QUE ANTES
CABIA TODO MUNDO,
ATÉ MENOR FICOU!



ÀS VEZES EU FICO
ESTRESSADO
COM TODA ESSA
MUDANÇA DE
ROTINA,

FICO BRABO, NÃO
QUERO FAZER AS
TAREFAS E JOGO
TUDO PARA CIMA...



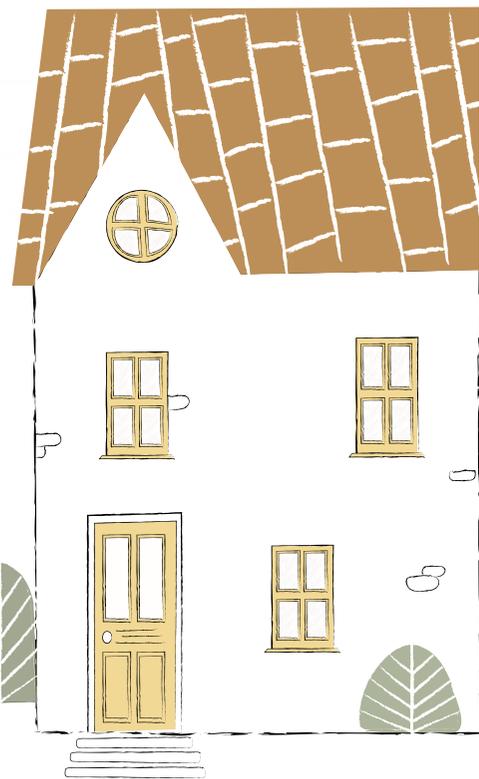
E CHORO DE
SAUDADE DOS MEUS
AMIGOS E AMIGAS.



MAMÃE JÁ ME EXPLICOU QUE MINHA
ROTINA VOLTARÁ AO NORMAL...
QUANDO LEMBRO DISSO, ME SINTO
MENOS MAL.



SEI QUE VOLTAREI
A BRINCAR, A SAIR
NA RUA E A PEGAR
UM AR.



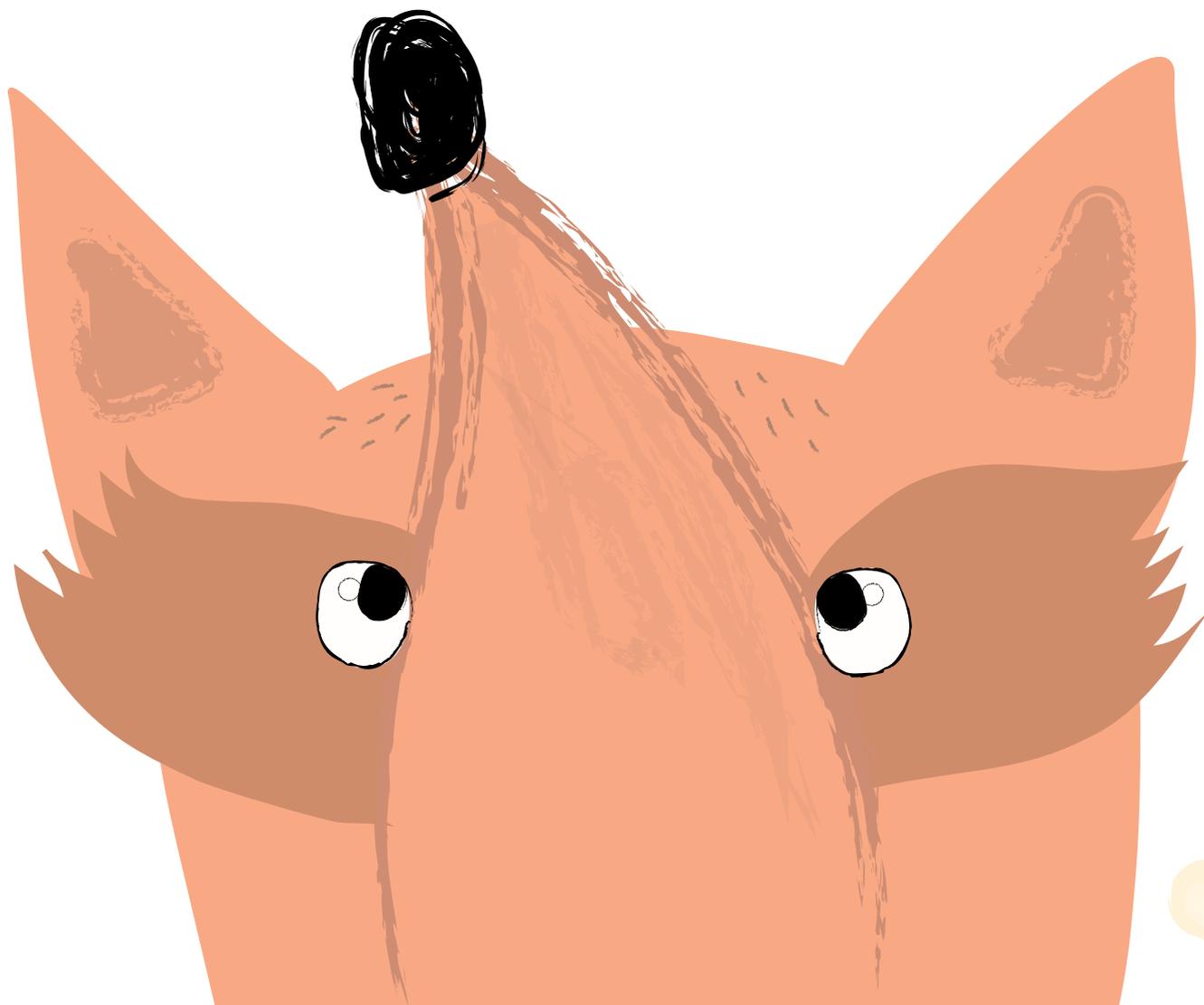
ATÉ ESSE DIA CHEGAR,
NÓS INVENTAMOS NOVAS
ROTINAS AQUI EM CASA.
AGORA EU CONSIGO
ATÉ ACORDAR PARA
A HORA DO CAFÉ.



A spiral-bound notebook is shown with a pen and a pencil. The notebook has a table with two columns: 'Turno' and 'Tarefa'. The table is divided into three rows: 'Manhã', 'Tarde', and 'Noite'. The tasks are listed in a cursive font.

| Turno | Tarefa |
|-------|---|
| Manhã | 9h: Café da Manhã 10h: Assistir Desenho 11h: Tarefas de casa |
| Tarde | 12h: Almoçar na mesa com a família 13h30min: Vídeo aula com colegas 18h: Chamada de vídeo com o primo |
| Noite | 19h: Tarefas da escola 20h: Banho 21h: Janta 22h: Legos 22h30min: Cama |

E POR AÍ, COMO É?



PARA REFLETIR EM FAMÍLIA



NÓS TEMOS UMA ROTINA AQUI EM CASA?
COMO ELA É?

O QUE VOCÊ GOSTA NA NOSSA ROTINA?
E O QUE VOCÊ NÃO GOSTA?

VOCÊ LEMBRA DE COMO ERA NOSSO DIA
A DIA ANTES DO CORONAVÍRUS? DO QUE
VOCÊ SENTE FALTA?



SERÁ QUE EXISTE ALGUMA FORMA DE
NOS MANTERMOS PERTO DAS COISAS
QUE GOSTAMOS MESMO A DISTÂNCIA?

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

COMO ORGANIZAR UMA ROTINA?

ENVOLVA TODOS DA CASA NA ORGANIZAÇÃO DA AGENDA

É POSITIVO QUE A CRIANÇA PARTICIPE DA ORGANIZAÇÃO DA ROTINA, POIS ASSIM ELA SENTE QUE FAZ PARTE DOS COMBINADOS DA FAMÍLIA E OS CUMPRIRÁ COM MAIS FACILIDADE.

ESTIPULE UM HORÁRIO PARA AS ATIVIDADES PRINCIPAIS

(COMO ACORDAR, FAZER AS REFEIÇÕES E DORMIR)

É IMPORTANTE TER ALGUNS HORÁRIOS FIXOS PARA QUE A CRIANÇA TENHA UMA ORGANIZAÇÃO BÁSICA DO SEU DIA. A MANUTENÇÃO DA ROTINA DÁ A SENSACÃO DE SEGURANÇA E PREVISIBILIDADE.

NÃO SOBREGARREGUE A CRIANÇA COM ATIVIDADES

ESTAMOS EM UM PERÍODO DE CRISE, O RENDIMENTO DO SEU FILHO NÃO É TÃO IMPORTANTE QUANTO A SAÚDE MENTAL. AO INVÉS DISSO, PRIORIZE A BRINCADEIRA, POIS ELA AJUDA A CRIANÇA A SE EXPRESSAR, A SE DISTRAIR E A SE ACALMAR.

COMO AJUDAR A CRIANÇA A LIDAR COM SUAS EMOÇÕES?

AJUDE A CRIANÇA A ENTENDER E ACEITAR SEUS SENTIMENTOS

SUBSTITUA O “PARE DE CHORAR” POR “EU ENTENDO QUE VOCÊ ESTÁ TRISTE”.

É NORMAL SEU FILHO ESTAR COM AS EMOÇÕES INSTÁVEIS

AS CRIANÇAS AINDA ESTÃO APRENDENDO A LIDAR COM SUAS EMOÇÕES. É NORMAL QUE ELAS TENHAM ALGUNS COMPORTAMENTOS DIFERENTES DO HABITUAL, CONSIDERANDO QUE ESTAMOS EM UM PERÍODO DE CRISE. SEJA PACIENTE E ACOLHA SEU FILHO.



OUTROS TÍTULOS DA SÉRIE CORONAVÍRUS

ABC do estresse
Deu um nó na minha cabeça