



# **CUIDARMOS DE NÓS E DOS OUTROS**

**EM TEMPOS DE QUARENTENA**

*MAIO 2020*

*Queridas Famílias,*

*Entramos no mês de Maio e ainda não podemos bem adivinhar o que nos espera, o que nos será permitido, o esforço que ainda teremos de fazer.*

*Sabemos, porém, que a Primavera se anunciará ainda mais, que as flores vão aparecer com todas as suas cores, que o sol vai brilhar mais forte e que continuaremos juntos, em família e com a Acreditar, a atravessar estes tempos e a unir coragem entre todos.*

*Para os **PAIS**, deixamos aqui duas referências credíveis para se irem fortalecendo e guiando na melhor vivência possível desta situação:*

- **Site criado pela DGS no âmbito da Saúde Mental -**

<https://saudemental.covid19.min-saude.pt/>

- **Ordem dos Psicólogos -**

[https://www.ordendopsicologos.pt/pt/covid19/documentos\\_apoio](https://www.ordendopsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio)

**Temas:**

Recomendações para Jovens em Casa

Viver a Pandemia sem entrar em exageros

Cyberbullying para Jovens

Recomendações para quem está em Teletrabalho

Recomendações para Pais Separados

Estudar em tempo de Pandemia

(...)

*Para a **FAMÍLIA**, deixamos aqui uma sugestão para a ordem, criatividade e inspiração dos vossos dias:*

## **AO ACORDAR**

### **YOGA PARA CRIANÇAS**

Pesquisar “yoga com histórias” no Youtube: são 39 vídeos diversificados, exercícios lúdicos para todo o mês

### **EXERCÍCIO PARA PAIS E FILHOS**

Pesquisar “Kids daily exercise” no Youtube: são um conjunto de vídeos com exercícios para todos os dias

## MANHÃ

### TAREFAS ESCOLARES

## TARDE

### **PINTAR, RECORTAR, MONTAR**

<https://www.juntines.com/> ou  
<https://estrelaseouricos.sapo.pt/home> ou  
<https://pumpkin.pt/>

### **COZINHAR EM CONJUNTO**

<https://www.vidaativa.pt/receitas-saudaveis-para-criancas/>

### **CULTURA EM CASA**

<https://www.egeac.pt/cultura-em-casa/>

### **FILMES**

<http://www.indiejunior.com/a-primavera-chegou-e-com-ela-mais-filmes-para-assistir-em-casa/>

### **PLATAFORMA ONDE CRIANÇAS E JOVENS PODEM DAR ASAS À SUA IMAGINAÇÃO, ESCRREVENDO E ILUSTRANDO AS SUAS HISTÓRIAS**

<https://bookcreator.com/>

### **MANUAL DE PRIMEIROS SOCORROS PARA PAIS E FILHOS**

<https://ideiascomhistoria.pt/products/manual-de-primeiros-socorros-para-pais-e-filhos> (versão gratuita através do link)

## DEPOIS DO JANTAR

### GRATIDÃO DO DIA

Depois do jantar, compartilhem uns com os outros: "O que mais gostei do dia foi..."

## AO DEITAR

### HISTÓRIAS DA NOITE

Procurar "Nuvem Vitória" no Facebook ou  
"Uma história por dia não sabe o bem que lhe fazia" no Youtube

### MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

Pesquisar "Meditação - Abraços Imaginários" no Youtube

### MEDITAÇÃO PARA ADULTOS

Pesquisar "Atenção plena do Corpo e da Respiração" no Youtube (é um conjunto de 8 meditações)