

ISBN: 978-65-86558-14-2

SOLIDARIEDADE INTERGERACIONAL ENTRE MÃES E AVÓS

CONVERSAS NO MOMENTO DA
PANDEMIA COM AVÓS E MÃES QUE
EDUCAM E CUIDAM DAS CRIANÇAS
COM DEFICIÊNCIAS

CPOI Comissão Permanente
de Publicações Oficiais
e Institucionais da UFSCar

UFSCar UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SÃO CARLOS

Volume 2

© 2020 by Claudia Maria Simões Martinez, Carla Regina Silva, Carolina Rebellato, Gerusa Ferreira Lourenço, Mariana Gurian Manzini, Mirela de Oliveira Figueiredo, Susana Coimbra, Anne Marie Fontaine.

Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais - CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do Editor.

Diagramação: Carla Regina Silva

Revisão Gramatical e ortográfica: Carla Regina Silva

Normalização e Ficha Catalográfica: Marina P. Freitas CRB-08/ 6069

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Conversas no momento da pandemia com avós e mães que educam e cuidam das crianças. / Claudia Maria Simões Martinez ... [et al.]. — São Carlos : UFSCar/CPOI, 2020.

v. 2. (Solidariedade familiar intergeracional em situação de vulnerabilidade: relações familiares de crianças com deficiência no Brasil e Portugal).

ISBN: 978-65-86558-14-2

1. Solidariedade intergeracional. 2. Crianças com deficiência. 3. Comportamento de ajuda. 4. Mães e avós. I. Título.



Reitora
Wanda Aparecida Machado Hoffmann
Vice-Reitor
Walter Libardi

PRODUTO DERIVADO DO PROJETO DE PESQUISA

"Solidariedade Familiar Intergeracional em Situação de Vulnerabilidade: Relações Familiares de Crianças com Deficiência no Brasil e Portugal"

**Autoras: Claudia Maria Simões Martinez,
Carla Regina Silva, Carolina Rebellato,
Gerusa Ferreira Lourenço, Mariana Gurian
Manzini, Mirela de Oliveira Figueiredo,
Susana Coimbra e Anne Marie Fontaine.**



FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA
DO ESTADO DE SÃO PAULO



U. PORTO

Este livreto, é dirigido para você, avó e a você mãe de uma criança com alguma deficiência e pode ser útil para pessoas que se encontram em outras situações de vulnerabilidade.



**DESEJAMOS QUE AS MENSAGENS AQUI REDIGIDAS POSSAM
AUXILIÁ-LAS NESTE MOMENTO DA PANDEMIA PELO
CORONAVÍRUS**

no sentido de refletirem sobre suas ocupações no dia a dia e formas criativas de enfrentar tudo aquilo que o distanciamento social nos impede de realizar.

Acreditamos que um cuidado especial deva ser dirigido às pessoas que

pertencem aos grupos de risco, que moram sozinhas e têm restrições para sair e fazer compras... e que ainda lidam com a interrupção do contato diário com seus netos, netas, filhos e filhas, e de maneira muito especial com aqueles que têm uma deficiência.

NESTE MOMENTO DA
PANDEMIA PELO
CORONAVÍRUS MEDIDAS
FORAM RECOMENDADAS
PELOS ÓRGÃOS DA SAÚDE
DO BRASIL E DO
MUNDO

01

MEDIDAS DE
DISTANCIAMENTO SOCIAL

02

MEDIDAS DE
HIGIENIZAÇÃO

03

MEDIDAS DE ALTERAÇÃO
DA ROTINA

MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

COMO PERMANECER EM CASA,
DISTANCIAMENTO DAS PESSOAS EM LOCAIS
PÚBLICOS, EVITAR ABRAÇOS, BEIJOS E
APERTOS DE MÃOS. EVITAR CIRCULAÇÃO E
AGLOMERAÇÃO DESNECESSÁRIAS NAS RUAS
E EM NOSSAS RESIDÊNCIAS.



MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO

PESSOAL COM ÊNFASE NA
LAVAGEM DE MÃOS E USO
DE MÁSCARAS.
HIGIENIZAÇÃO DOS
OBJETOS, COMO O
CELULAR E OS
BRINQUEDOS DAS
CRIANÇAS...

MEDIDAS DE ALTERAÇÃO DA ROTINA

DAS PESSOAS ENVOLVENDO MUDANÇAS NO
MODO DE TRABALHAR, DE ESTUDAR E DE
REALIZAR OUTRAS TAREFAS DIÁRIAS
TRABALHO E DEMAIS ATIVIDADES DO DIA
A DIA...

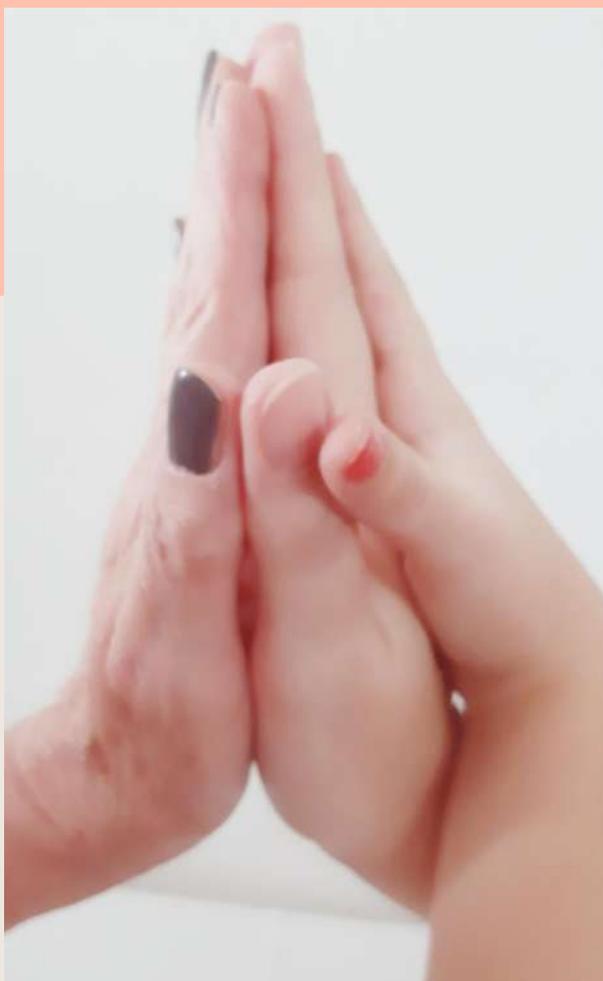
CUIDADO

ESTAS RECOMENDAÇÕES
TROUXERAM MUDANÇAS
NO COTIDIANO DA
POPULAÇÃO.

SABEMOS QUE ISTO
MODIFICOU MUITO A
VIDA DAS PESSOAS E, EM
ESPECIAL, DAQUELAS
QUE JÁ TINHAM O
HÁBITO DE
COMPARTILHAR AJUDAS
E APOIOS NO CUIDADO E
EDUCAÇÃO DE UMA
CRIANÇA COM
DEFICIÊNCIA.

ESTE LIVRETO É
DEDICADO A VOCÊS,
MÃES E AVÓS: O MAIS
IMPORTANTE É QUE
FIQUEM SAUDÁVEIS E
PROTEGIDAS DURANTE A
PANDEMIA.

No caso das avós que já viviam com suas filhas e netos as mudanças no dia a dia trazidas pela Pandemia podem ter tido pouco impacto nas ajudas fornecidas ...



NO CUIDADO
COM A PRÓPRIA
CRIANÇA

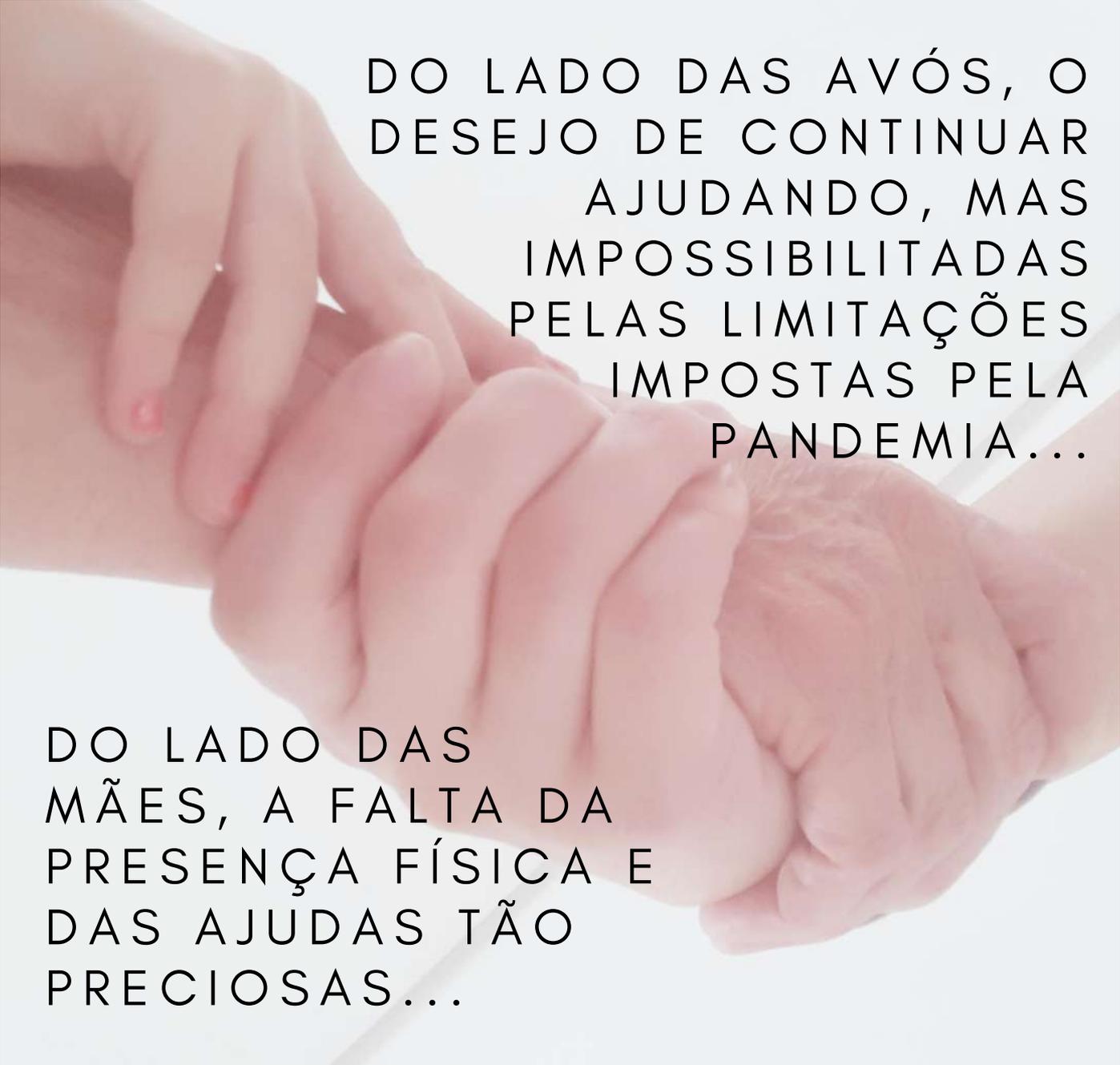
NAS TAREFAS
DOMÉSTICAS

NAS COMPRAS

NAS RELAÇÕES
DE PROXIMIDADE
E CARINHO

NAS SITUAÇÕES
DE TROCA DE
IDEIAS E
COMUNICAÇÃO...

... PARA AS MÃES DAS CRIANÇAS
COM DEFICIÊNCIA QUE PASSARAM
A NÃO CONTAR COM O APOIO DAS
AVÓS, EM FUNÇÃO DO
DISTANCIAMENTO SOCIAL, O
IMPACTO PODE TER SIDO SENTIDO
DE FORMA MAIS INTENSA PARA
AMBAS AS PARTES



DO LADO DAS AVÓS, O
DESEJO DE CONTINUAR
AJUDANDO, MAS
IMPOSSIBILITADAS
PELAS LIMITAÇÕES
IMPOSTAS PELA
PANDEMIA...

DO LADO DAS
MÃES, A FALTA DA
PRESENÇA FÍSICA E
DAS AJUDAS TÃO
PRECIOSAS...

**VALORES ESSENCIAIS
PARA O BOM
FUNCIONAMENTO
DAS DINÂMICAS
FAMILIARES**

PROXIMIDADE

COMUNICAÇÃO

COMPREENSÃO

TROCA DE IDEIAS





COMO MANTER TODOS ESSES VALORES EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO?

- NO MOMENTO DA PANDEMIA O DISTANCIAMENTO É FÍSICO, MAS NÃO AFETIVO!

- O DISTANCIAMENTO SOCIAL, ASSIM COMO A DISTÂNCIA GEOGRÁFICA, PODE SER UM OBSTÁCULO PARA ALGUMAS TROCAS DE AJUDA QUE EXIGEM CONTATO E PROXIMIDADE, MAS NÃO SERÃO CAPAZES DE DESTRUIR UMA RELAÇÃO TÃO PROFUNDA E DURADOURA ENTRE MÃES E FILHAS.

- ESSE MOMENTO É UMA SUSPENSÃO/PAUSA, MAS NÃO UMA DISSOLUÇÃO DE UMA RELAÇÃO DE AFETO.



SUGESTÕES DE AÇÕES PARA MINIMIZAR O IMPACTO DO DISTANCIAMENTO PRESENCIAL: AÇÕES QUE AJUDAM A DIMINUIR A DISTÂNCIA, A SAUDADE E A SENSAÇÃO DE SOLIDÃO.

Investimento nas ligações por telefone!

Realização de ligações com vídeos pelo celular

Para aquelas que têm facilidade com aplicativos do celular...

Encaminhamento de foto e vídeos pelo celular

Envio de mensagens de texto

Estimulação do contato substituindo temporariamente a Rotina Física, pela “Rotina Tecnológica de Amor”.

Envio de mensagens de voz

*** CUIDADO NO ENVIO DE MENSAGENS! NA COMUNICAÇÃO À DISTÂNCIA, É POSSÍVEL QUE TENHAMOS DIFICULDADES EM PERCEBER TODAS AS REAÇÕES DA PESSOA E A MENSAGEM DA CONVERSA PODE SER RECEBIDA DE FORMA INCOMPLETA OU MAL INTERPRETADA.**

DESAFIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: ENCONTRAR ESTRATÉGIAS CRIATIVAS PARA PROSSEGUIR COM AJUDAS ÀS PESSOAS ...

NA RESOLUÇÃO DE ASSUNTOS FORA DE
CASA

NAS AQUISIÇÃO DE PRODUTOS E
ALIMENTAÇÃO

NA TROCA DE REFEIÇÕES PREPARADAS

CONVERSAR E DAR CONSELHOS

OUVINDO DESABAFOS, MEDOS E
ALEGRIAS
UMA DAS OUTRAS

DISTRAINDO O/A NETO/A COM
ATIVIDADES EM VIDEOCHAMADAS

CONSIDEREM QUE É UM MOMENTO
IMPORTANTE PARA REFLETIR ACERCA
DA IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES (MÃES
E FILHAS): APROVEITE PARA ESCREVER
UM “DIÁRIO DE PANDEMIA”, FAZER UMA
LISTA DE ASPECTOS QUE MAIS TÊM
SAUDADES E DO QUE QUEREM FAZER
JUNTAS NO FUTURO.

SABEMOS QUE AS CONDIÇÕES DE CADA AMBIENTE E DE CADA PESSOA É DIFERENTE, POR ISTO LISTAMOS UM CONJUNTO DE SUGESTÕES PARA O APROVEITAMENTO DO TEMPO EM CASA, SEMPRE CONSIDERANDO E SE POSSÍVEL ADAPTAR PARA AS POSSIBILIDADES QUE CADA UM TEM:



**Busque cuidar mais de
você, do seu corpo, da
sua mente...**

**Pratique exercício físicos
(com orientação
profissional)**

**Organize
documentos e fotos**

**Organize
objetos na casa**

**Aprenda
uma habilidade nova**

**Retome
atividades significativas e
que lhe tragam prazer**

**Conecte-se
com sua espiritualidade**

**Amplie sua leitura de
revistas, livros ou
jornais**

NO CASO DE NECESSITAR DE AJUDA EXTERNA, PROCURE APOIO:



Busque por serviços ou profissionais especializados para a promoção da saúde física e mental

E também veja em seu município quais serviços estão com atendimentos especiais nessa fase da Pandemia

S E T I V E R
C O N D I Ç Õ E S ,
A C E S S E O S M A T E R I A I S A S E G U I R
P A R A M A I S O R I E N T A Ç Õ E S :

CUIDANDO DA SUA SAÚDE
MENTAL EM TEMPOS DE
CORONAVÍRUS



clique nas
imagens
para acessar



Versão em espanhol



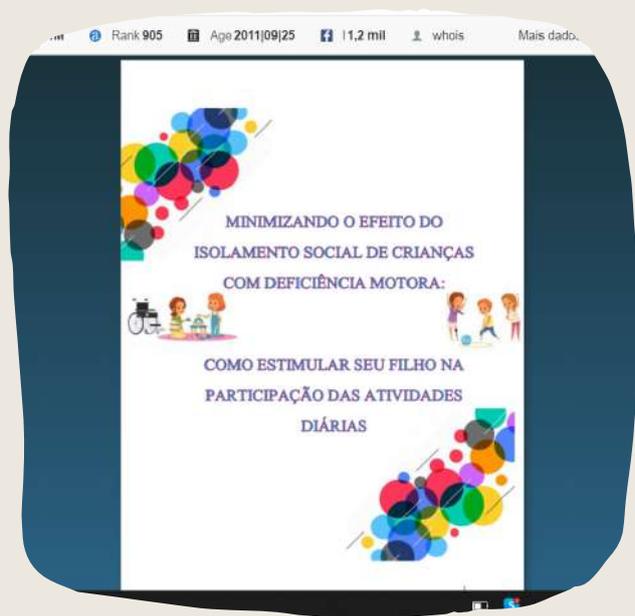
COMO COMUNICAR NOTÍCIAS DIFÍCEIS PARA AS CRIANÇAS EM TEMPOS DE PANDEMIA



ORIENTAÇÕES
ÀS FAMILIAS
DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES
COM AUTISMO
EM TEMPOS DE
CORONAVÍRUS



MINIMIZANDO O EFEITO DO ISOLAMENTO SOCIAL DE CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA MOTORA. COMO ESTIMULAR SEU FILHO NA PARTICIPAÇÃO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS.



TODOS EM CASA:
CUIDANDO DE QUEM CUIDA DAS CRIANÇAS EM TEMPO DE PANDEMIA.

Todos em casa:
cuidando de quem cuida das crianças em tempos de pandemia

Um material para mães, pais, familiares e cuidadoras/es de crianças

TERAPIA OCUPACIONAL EM CUIDADOS PALIATIVOS NA COVID-19



MATERNAGEM EM TEMPOS DE COVID-19.



ORIENTAÇÃO PARA FAMÍLIAS DE CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE PANDEMIA



Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia

O QUE VOU FAZER HOJE?
UM GUIA PARA OS
IDOSOS DESFRUTAREM
SEU TEMPO EM CASA.



ATIVIDADES PARA VOCÊ EM TEMPOS DE PREVENÇÃO



VAMOS SUPERAR
JUNTOS ESSE
MOMENTO!

Referências

- BRUGNARO, B. H.; FARO, M. G.; CAMPOS, A. C.; PFEIFER, L. I.; ROCHA, N. A. C. F. **Minimizando o efeito do isolamento social de crianças com deficiência motora.** Como estimular seu filho na participação das atividades diárias. 2020. Disponível em: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/63242781/minimizandooefeitodoisolamento-social-de-criancas-com-deficiencia-motora-como-estimular-seu-filho-na-participacao-das-atividades-diarias>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- CID, M. F.; FERNANDES, A. D. S. A.; GASPARINI, D. A.; SPERANZA, M.; MAZAK, M. S. R. 2020. **Todos em casa:** cuidando de quem cuida das crianças em tempo de pandemia. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1ZvCBc31L3zVMjDdZCgVgRtSSy0RIHoLd/view>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- FERNANDES, A. D. S. A.; CID, M. F.; GASPARINI, D. A.; SPERANZA, M.; MAZAK, M. S. R. **Orientações às famílias de crianças e adolescentes com autismo em tempos de coronavírus.** 2020b. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1oM4hr_WMOIDKJBZTK_GbqV4ztx3FyOyD/view. Acesso em: 02 abr. 2020.
- FERNANDES, A. D. S. A.; FERREIRA, E. A. L.; MENEGUSSI, J. M. **Como comunicar notícias difíceis para as crianças em tempos de pandemia.** 2020a. Disponível em: https://www.dropbox.com/s/evi9umzcyjokdb9p/Como%20Comunicar%20Not%C3%ADcias%20Dif%C3%ADceis%20para%20crian%C3%A7as%20em%20tempos%20de%20pandemia_%20%285%29.pdf?dl=0. Acesso em: 02 abr. 2020.
- FIGUEIREDO, M. O.; ALEGRETTI, A. L. **Atividades para familiares realizarem com os filhos em casa.** 2020. Disponível em: <http://www.sibi.ufscar.br/arquivos/atividades-para-familiares-realizarem-com-os-filhos-em-casa.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- GONÇALO, T.; NASCIMENTO, J. S.; BOMBARDA, T. B.; ESPALENZA, G. V.; RODRIGUES, E. A. A.; FERREIRA, A. P.; SANTOS, Z. R. **Terapia ocupacional em cuidados paliativos na COVID-19.** 2020. Disponível em: <https://paliativo.org.br/wp-content/uploads/2020/05/TO-CP-COVID19.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- GRUPO TO em GeronTO. **Atividades para você em tempos de prevenção.** 2020. Disponível em: <http://www.sbgrj.org.br/rj/wp-content/uploads/2019/09/GeronTO-Atividades-para-voc%C3%AA-em-tempos-de-preven%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- INFORMASUS. **Cuidando da sua saúde mental em tempos de Coronavírus.** 2020. Disponível em: https://www.informasus.ufscar.br/wp-content/uploads/2020/04/coronavirus_saudemmental-2.pdf. Acesso em: 02 maio 2020.
- JOAQUIM, R. H. T.; MAGALHÃES, L. C. **Maternagem em tempos de Covid-19.** 2020. Disponível em: <https://www.informasus.ufscar.br/wp-content/uploads/2020/04/Maternidade-em-tempos-do-COVID.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- LABEDUCA60+. **Envelhecimento saudável em tempos de pandemia.** 2020. Disponível em: http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha_LabEduca60_EACH_USP.-COMPACTA-1.pdf. Acesso em: 02 abr. 2020.
- QUITERIO, P. L. *et al.* (coord.). **Orientação para famílias de crianças com deficiência.** Rio de Janeiro: Laboratório de Pesquisa em Desenvolvimento Socioemocional, Inclusão e Habilidades Sociais. Disponível em: <https://linktr.ee/LadisUERJ>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- SANTOS, C. A. V. **O que vou fazer hoje?** Um guia para os idosos desfrutarem seu tempo em casa. 2020. Disponível em: https://www.informasus.ufscar.br/wp-content/uploads/2020/04/O-QUE-VOU-FAZER-HOJE_-_enviado-publica%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso em: 02 abr. 2020.

D E S I G N
G R Á F I C O

CARLA REGINA SILVA

A G R A D E C I M E N T O

**FAMÍLIA SILVA PELAS IMAGENS CEDIDAS
CÉLIA, ROBERTA, GIOVANNA E MARINA**

