

**CARTILHAS  
SOBRE O  
DESENVOLVIMENTO  
DO BEBÊ,  
DA CRIANÇA  
E DO ADOLESCENTE:  
CONTRIBUIÇÕES EM  
TEMPOS DE PANDEMIA**

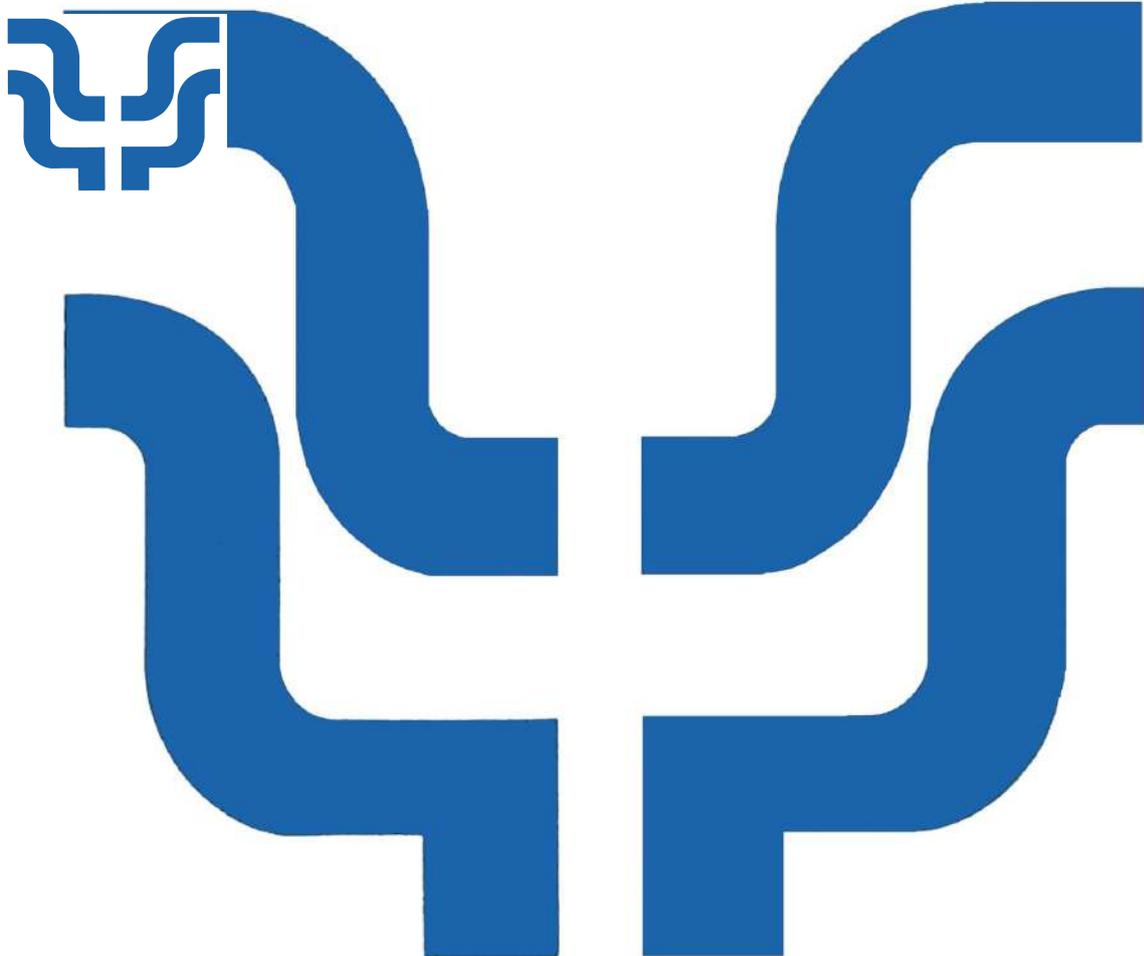
**ORGANIZADORA  
LUCIANA MARIA CAETANO**

**DOI: 10.11606/9786587596082**



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
REITOR  
Vahan Agopyan

VICE-REITOR  
Antonio Carlos Hernandes



INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DIRETORA  
Ana Maria Loffredo  
VICE-DIRETOR  
Gustavo Martineli Massola

**IPUSP  
2020**



“Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada”

### **Conselho Editorial:**

Profa. Dra. Maria Thereza Costa Coelho de Souza  
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP/SP)

Profa. Dra. Solange Franci Raymundo Yaegashi  
Universidade Estadual de Maringá (UEM/PR)

Profa. Dra. Betânia Alves Veiga Dell’Agli  
Centro Universitário das Faculdades Associadas (UNIFAE/SP)

Profa. Dra. Maria Ferminiano Belintane  
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP/SP)

Catálogo na publicação  
Serviço de Biblioteca e Documentação  
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Caetano, Luciana Maria, org.  
Cartilhas sobre o desenvolvimento do bebê, da criança e do adolescente: contribuições em tempos de pandemia / Organizado por Luciana Maria Caetano. -- São Paulo, Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2020.

133 p.  
E-book.

**ISBN: 978-65-87596-08-2**

**DOI: 10.11606/9786587596082**

1. Psicologia do desenvolvimento 2. Estágios do desenvolvimento  
I. Título

**BF713**

Ficha elaborada por: Elaine Cristina Domingues CRB5984/08

# Sumário

Apresentação.....	05
Luciana Maria Caztano	
Introdução.....	07
Alba Regina Ferreira de Camargo, Cintia Paloma Lopes Lima, Janagna Molina Saad Varzsi, Laura Aparecida Martins Albino	
Cartilha de Atividades para Isolamento Social: crianças entre 0 e 2 anos.....	12
Catarina Kuvaszny Lima, Thalita Helena Diniz de Moraes, Tiago Campos Pitol	
Crianças e a Quarentena: aprendendo e educando.....	26
Ayrton Seidi Koga, Jade Passos Arruda, Monica Ferreira Ferrarin, Plinio Vieira Soares Junior	
Segunda Infância: crianças dos 7 aos 11 anos.....	54
Beatriz de Oliveira, Beatriz Vitória da Silva, Débora Bortolotti Muller, Islene Maria de Aparecida dos Santos Mendes, Rafaela Rodrigues de Oliveira	
Cartilha Informativa: adolescência em tempos de Covid-19.....	70
Juliana da Fonseca Barreto, Leticia Teixeira, Pedro Trugillo Martins Fontes, Rafael Borges Castro, Thaís Helena Cavalcanti	

## Apresentação

A disciplina Psicologia do Desenvolvimento I é oferecida aos alunos do segundo ano de Psicologia. Trata-se de uma das disciplinas obrigatórias do curso de Psicologia da Universidade de São Paulo. De acordo com a ementa do curso, a disciplina objetiva apresentar para o aluno a área da Psicologia do Desenvolvimento, o objeto de estudo dessa área da psicologia, bem como os principais temas que por ela trabalhados.

A área da Psicologia do Desenvolvimento é interdisciplinar e conta com contribuições das pesquisas em ciências sociais, educação, biologia, medicina, neurociência genética, entre outras áreas. Trata-se, entretanto, da única área da psicologia que foca no estudo das transformações e regularidades estabelecidas através do ciclo vital.

Quanto aos antecedentes históricos da área, podemos apontar as fontes do pensamento ocidental, especialmente, filósofos, pensadores e educadores que se preocuparam em refletir sobre o desenvolvimento, o raciocínio e os afetos da criança. Por isso, as pesquisas em fisiologia, embriologia, etologia e sociologia, tiveram importante presença nas origens do campo da Psicologia do Desenvolvimento.

Todavia, infelizmente, não existe ainda no campo uma organização sistemática da história da Psicologia do Desenvolvimento, todavia, a natureza das transformações ontogenéticas, bem como o estudo dos processos que movem o indivíduo de um estado a outro, receberam contribuições das pesquisas evolucionistas, assim como de estudos do comportamento animal, estudos de psicólogos empiristas, bem como, influências iniciais de algumas ideias folclóricas do desenvolvimento.

Desde a fase da emergência do campo, passando pela fase de consolidação e ampliação das pesquisas de Psicologia do Desenvolvimento, até as contribuições das pesquisas contemporâneas, o conceito de Psicologia do Desenvolvimento sofreu várias mudanças, e, podemos dizer que, a ideia de transformações ao longo do tempo é substituída hoje pelo conceito de continuidade que é entendida como a organização e integração da adaptação cognitiva e social. Da mesma forma que as diferentes fases do desenvolvimento são compreendidas como sistemas sincronizados e multifatoriais.

Depois de apresentar as questões relacionadas ao campo da Psicologia do Desenvolvimento, a disciplina apresenta para os alunos, um modelo clássico de desenvolvimento humano, optando pelo estudo da teoria de Jean Piaget, intitulada

Epistemologia Genética. Jean Piaget é considerado o pesquisador que trouxe a maior e principal contribuição para o campo.

Esse livro apresenta o trabalho de conclusão de curso dos alunos que cursaram a disciplina Psicologia do Desenvolvimento no primeiro semestre de 2020. Foi com muita alegria, em meio a triste surpresa da Pandemia da Covid-19, que esses alunos aceitaram o desafio de transformarem os estudos do semestre, realizados remotamente, em um material que pudesse auxiliar pais de crianças e adolescentes com suas crianças em isolamento social.

A Teoria de Psicologia do Desenvolvimento de Jean Piaget é bastante complexa, mas os alunos se esmeraram em transformá-la em um material escrito com linguagem acessível e, ainda sim, fundamentada em conhecimentos científicos, para socializar os conhecimentos da área através da elaboração de uma cartilha que pudesse ser divulgada pelas redes sociais e outros meios de divulgação virtual.

Além disso, se debruçaram sobre pesquisas para elaborarem propostas de atividades, sugestões e brincadeiras que possibilitassem aos pais e cuidadores novas oportunidades de promoverem o desenvolvimento das crianças, mesmo diante de situações tão adversas.

Com o auxílio das monitoras (alunas do Programa de Pós Graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) que acompanharam esses alunos ao longo do semestre, os alunos apresentaram um trabalho de envolvimento e dedicação, com rigor de conceitos teóricos, mas acessível às pessoas, fazendo a ponte entre a ciência e a comunidade.

Com muito orgulho, apresento o resultado desse trabalho solidário.

Professora Associada Luciana Maria Caetano  
Docente Responsável pelo curso de Psicologia do Desenvolvimento I

## INTRODUÇÃO

As aulas da disciplina Psicologia do Desenvolvimento I do Instituto de Psicologia da USP apenas iniciavam para os alunos do segundo ano do curso de bacharel em Psicologia, e corriam normalmente com professora e monitoras desempenhando suas funções, quando a pandemia do vírus COVID 19 instalou-se no cenário mundial.

Repensadas as adaptações para que as aulas correspondessem às novas demandas trazidas pela suspensão de aulas presenciais, e aplicação de um novo formato de ensino, o semestre seguiu em frente e a disciplina continuou a ser ministrada pela prof. Dra. Luciana Maria Caetano, acompanhada de 4 monitoras. Dessa forma, a disciplina foi ofertada de forma remota, buscando não somente trabalhar os tópicos de formação, mas ser um elo entre a universidade e os alunos, como uma maneira de estar próxima dos mesmos e poder estar atenta às suas dificuldades nesse isolamento.

Entre os principais conteúdos abordados pela disciplina, destacaram-se: A definição, os métodos, os aspectos teóricos e de aplicação da Psicologia do Desenvolvimento; os estágios de desenvolvimento infantil piagetianos; os processos e mecanismos do desenvolvimento; e as relações da Psicologia do Desenvolvimento com a Educação e a Saúde.

Jean Piaget foi um biólogo suíço, que realizou estudos sobre o desenvolvimento infantil e a construção da inteligência. A teoria piagetiana, chamada de Epistemologia Genética buscou solucionar o problema sobre a construção do conhecimento pelo sujeito. A sua teoria é considerada interacionista e construtivista, por explicar que a construção do conhecimento pelo ser humano ocorre através das suas interações com o meio externo. Dessa forma, são levados em consideração os aspectos biológicos, psicológicos e sociais para a construção do conhecimento.

A teoria psicogenética piagetiana apresenta quatro estágios do desenvolvimento da inteligência, a saber: o sensório-motor, o pré-operatório, o operatório-concreto e o operatório-formal. Cada período possui uma estimativa de faixa-etária que não deve ser considerada uma regra, uma vez que cada criança possui seu próprio tempo para se desenvolver.

Apesar do desafio de mudança na natureza das aulas e todas as implicações desse novo tipo de atendimento, os alunos seguiram participativos e as aulas foram reorganizadas para o modo remoto. Durante as discussões nos encontros síncronos,

sentiu-se a necessidade de pensar em uma forma de auxiliar os cuidadores que permaneciam em isolamento com os filhos em casa. Assim nasceu a proposta para que o processo de avaliação dos alunos resultasse em produções de cartilhas de orientação para as mães, pais e familiares sobre as características que crianças e jovens apresentam através dos estádios do desenvolvimento de Piaget, e sobre atividades que poderiam ser realizadas em casa nesse momento de pandemia, como uma forma de contribuir para o desenvolvimento cognitivo das crianças e dos adolescentes. Os grupos de alunos foram divididos para apresentar uma cartilha, para um estágio específico do desenvolvimento infantil.

As monitoras dividiram-se entre os estágios com a finalidade de oferecer suporte para os diversos grupos, procurando-as em caso de dúvidas, com a supervisão da professora Luciana. Colaborando também com a avaliação dos trabalhos, as monitoras acompanharam a professora na leitura e nos apontamentos de correção, utilizando critérios pré-estabelecidos para o texto como: a linguagem apropriada para o público de familiares das crianças, a coesão textual, a fidedignidade dos conceitos apresentados e a apresentação das principais características dos estágios dos pontos de vista cognitivo, afetivo e social. Com relação às propostas de atividades e sugestões que os grupos agregaram ao trabalho, foram avaliadas pela adequação às características de desenvolvimento de cada estágio, pela criatividade e inovação.

A participação dos alunos, as considerações trazidas por eles durante as aulas e a elaboração das cartilhas, os objetivos projetados no planejamento inicial e processual da disciplina de que eles identificassem as fases de desenvolvimento humano apresentadas por Piaget e conhecessem aspectos que favorecem o desenvolvimento de crianças e jovens, articulando os saberes construídos na disciplina com as necessidades demandadas pela vida.

## SENTIDOS E APRENDIZADOS DAS MONITORAS

O mestrado é uma porta para a vida na docência, que é almejada por mim há algum tempo. Quando recebi o convite para participar da disciplina da professora Luciana, fiquei muito contente em poder resgatar essa formação em Psicologia do Desenvolvimento, ainda mais quando ela apresentou a proposta de avaliação e da possibilidade de atuarmos como monitoras dos alunos de graduação. Foi muito gratificante fazer parte de tantas equipes e tantos trabalhos dedicados, podendo contribuir com a formação de futuros colegas de profissão.

Estar nesse lugar de apoio e troca de saberes é algo realmente encantador, principalmente, para quem quer se tornar docente futuramente. Sou imensamente grata pela oportunidade de conhecer novas pessoas, ensinar e aprender com elas. Mesmo em uma época tão angustiante, ver a professora Luciana e as equipes unidas e motivadas em fazer um trabalho para ajudar as outras pessoas, me enche de orgulho e motivação para continuar com esse sonho de lecionar e construir um mundo melhor através da educação.

(Paloma)

A oportunidade de participar como monitora da disciplina Psicologia do Desenvolvimento 1 e acompanhar a atuação e execução das atividades de docência por parte da professora Luciana Maria Caetano foi de grande valia para a construção e aprofundamento do meu conhecimento sobre a teoria piagetiana, assim como, para a minha preparação para a docência. Através da observação dos métodos e estratégias de ensino, bem como, da condução de uma sala de aula pude aprender lições valiosas sobre o papel do professor na vida de um aluno, principalmente em um momento como este que estamos passando.

Participar da disciplina em tempos de pandemia, nos pareceu um desafio, exigindo de nós resiliência e perseverança, mas com muita dedicação e empenho, conseguimos juntas com os alunos dar prosseguimento à disciplina e finalizar o semestre. Sinto-me agradecida pela oportunidade de participar da disciplina e da construção destas cartilhas, que acredito, poderão ajudar a muitos pais.

(Laura)

A proposta da professora Dra. Luciana Caetano para que nós, suas alunas de mestrado a acompanhássemos na disciplina Psicologia do desenvolvimento<sup>1</sup>, foi feita com seu jeito carinhoso e muito respeitoso, pensando em uma maneira de todas estarem engajadas na tarefa.

Não ficamos apenas como espectadoras, logo fomos convidadas a nos envolver na disciplina e com isso pudemos, além de nos aprofundar mais no nosso estudo, aprender com essa brilhante professora, uma forma inclusiva e motivadora de conduzir e avaliar a disciplina, ainda mais em tempos de pandemia.

O conteúdo didático das aulas sempre foi apresentado de uma forma resumida, mas profunda, cuidando para que as aulas virtuais não fossem cansativas a ponto de prejudicar o envolvimento dos alunos com as aulas e a construção de saberes.

A avaliação dos alunos, divididos em grupos e produzindo cartilhas sobre os períodos de Jean Piaget, além de leva-los a apresentar uma forma resumida dos estágios, também trouxe propostas de atividades que poderiam ser usadas pelos pais e professores com a preocupação de serem adequadas para as famílias trabalharem com as crianças na pandemia. Realmente o engajamento foi impressionante. Os alunos produziram cartilhas com um ótimo conteúdo, demonstrando como gostaram deste processo e o quanto assimilaram da disciplina.

Foi muito gratificante acompanhar a professora e os alunos nessa disciplina, mostrando-nos a importância da troca de conhecimentos e trazendo um aprendizado para todos muito rico e profundo.

(Janaína)

Minha experiência pela segunda vez como monitora na disciplina Psicologia do Desenvolvimento 1, trouxe lições extras para além da revisão das maravilhosas contribuições da teoria da Epistemologia Genética de Piaget. Lições preciosas trazidas por pesquisas sobre como o ser humano adquire e agrega conhecimentos, aprendidas em meio ao caos de mortandade e adoecimento de pessoas do mundo todo no período de pandemia da COVID 19, acrescidas do desafio de sobreviver a um inimigo desconhecido, à insegurança e ao descaso de muitos em relação às vidas de milhões de pessoas.

Através dos resultados do processo de avaliação utilizado, pudemos constatar que os alunos do segundo ano de Psicologia não apenas construíram novos conceitos,

como também conseguiram trazer para os seus trabalhos exemplos de diálogos entre teoria e prática, um grande desafio que o conhecimento acadêmico enfrenta quando procura transpor os muros das universidades e contribuir com os desafios que a sociedade enfrenta no dia-a-dia.

A experiência do ensino remoto não prejudicou o alcance dos objetivos dessa disciplina e nem o desempenho desses alunos. Mesmo em meio a esse cenário triste, a construção de conhecimentos de futuros profissionais da Psicologia do Desenvolvimento e as produções que surgiram em resposta ao novo e desconhecido irão encantar o leitor, assim como fizeram conosco nas leituras preliminares à composição deste livro. Os trabalhos que trazemos para a sua leitura nos iluminam com a esperança de dias melhores!

(Alba Regina)

Boa leitura.

Alba Regina Ferreira de Camargo

Cintia Paloma Lopes Lima

Janayna Molina Saad Varesi

Laura Aparecida Martins Albino



# CARTILHA DE ATIVIDADES PARA ISOLAMENTO SOCIAL

crianças entre 0 e 2 anos

# REALIZAÇÃO

Catarina Kuvásney Lima  
Thalita Helena Diniz de Moraes  
Tiago Campos Pitol

Cartilha desenvolvida para atender a avaliação da disciplina Psicologia do Desenvolvimento I, do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP), sob orientação da Professora Doutora Luciana Maria Caetano



# INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 mudou muito a rotina de todos, em especial por conta das medidas de afastamento social. Para aqueles que cuidam de crianças, principalmente as pequenas, a situação fica ainda mais complicada: fora o estresse de um momento tão incerto, de repente nos deparamos com escolas e creches fechadas, e ficamos sem a possibilidade de sair. Como manter as crianças entretidas, lidar com o seu estresse e aborrecimento?

Esse material foi feito com o objetivo de orientar e dar algumas dicas para pais e responsáveis, e tem como foco crianças nos primeiros dois anos de vida. Procuramos explicar um pouco a respeito do desenvolvimento da criança nesse momento da vida, bem como ensinar algumas brincadeiras e atividades que sejam interessantes para os pequenos e acessíveis para os adultos.

Ao fazer este material, tomamos como referência os estudos de Jean Piaget, um cientista conhecido pelo seus estudos sobre o desenvolvimento das crianças, criador do chamado **construtivismo**; ele chegou a estudar, inclusive, os próprios filhos. Foi ele o responsável por dividir o desenvolvimento do bebê nos seus primeiros dois anos, chamados de **período sensório-motor**, em 6 subestágios - exatamente os que são abordados aqui. Piaget entendia que o desenvolvimento acontecia a partir da assimilação de conhecimentos novos e sua acomodação em estruturas já existentes, que se modificam para acomodar essa nova informação. Em outras palavras, entendia que o processo de crescimento é uma construção, na qual a etapa anterior é sempre importante para a próxima, e que é por meio da equilibração entre assimilação e acomodação que o desenvolvimento acontece. O estágio de desenvolvimento que tratamos aqui é o primeiro que se constrói na criança, e é precursor das outras etapas de vida.

As dicas e explicações estão distribuídas de acordo com os meses de vida do bebê, pensando em como nesse momento as crianças crescem e mudam muito rápido. Basta ir até o tópico da faixa de idade do bebê para ler a informação que procura.

A divisão em meses que apresentamos aqui tem função explicativa e teórica. Se a criança não corresponde totalmente ao que está descrito no tópico da sua idade, não há razão imediata para se preocupar. Cada criança se desenvolve no seu tempo, e as brincadeiras e atividades correspondem às suas necessidades naquele momento.

## ATÉ 1 MÊS E MEIO: o bebê nasceu e agora?

Além das dificuldades habituais de se ter um recém nascido em casa, os pais em isolamento social enfrentam uma realidade muito diferente da que talvez sonharam para esse momento. A **redução significativa da rede de apoio da criança**, restrita agora apenas aos moradores da mesma casa, pode trazer principalmente aos que são pais pela primeira vez um sentimento de desamparo e de insegurança.

No entanto, é necessário ter em mente que a única coisa que os bebês precisam nesse primeiro momento de vida é se sentir **seguros e amados em um ambiente tranquilo**.

Nesse primeiro mês **o universo infantil ainda não tem organização espacial**, porém o bebê é capaz de reconhecer certas pessoas, que lhe são mais familiares pelo toque e pela voz, como seus pais e cuidadores. Além disso, a partir das duas primeiras semanas o bebê já consegue distinguir o bico do peito, ou seja, ele já tem capacidade de diferenciar quando está sugando um objeto qualquer de quando está sendo amamentado pela sua mãe. A maior parte do comportamento do bebê nessa fase é feito de reflexos (como o de **sugar**), os quais o bebê exercita e aprimora.

Este é o momento em que os pais e o bebê estão estabelecendo e se **acostumando com os novos hábitos e rotina**. O bebê pode se irritar com lugares barulhentos, mas pode gostar de músicas suaves e inclusive se lembrar dos sons que costumava ouvir quando estava dentro da barriga. Por isso, usar aplicativos que imitam os sons do útero pode ser uma boa pedida, ou caso os pais tenham desenvolvido o hábito de cantar ou tocar músicas para o bebê ainda na gestação é um ótimo momento para continuar com essa rotina.



# DE 1 MÊS E MEIO ATÉ 4 MESES

A partir de agora o neném já consegue **reconhecer sons e imagens familiares** e reagir a elas com sorrisos. Muito fofo, né? Assim como pode ficar desconfortável com rostos e barulhos não conhecidos e ficar inquieto ou irritado. É também o período que ele começa a direcionar os olhos em direção ao som que está ouvindo, ou seja, começa a **coordenar funções auditivas e visuais e funções táteis com visuais**, pegando aquilo que vê. Assim como pode chorar ao perceber que está sozinho (Piaget, 1970).

Consoante a isso, a criança começa a **explorar o próprio corpo**, pegando o pé ou chupando o dedo, além de ter capacidade de **repetir movimentos** que fez ao acaso, mas lhe deram satisfação. A partir de agora ela começa a criar noção dos objetos que a cercam, reagir a eles e ao barulho produzido por eles, é por isso que o móvel pode ser um brinquedo interessante para essa fase. Dizemos que esse é um período marcado por uma espécie de egocentrismo inconsciente, o que quer dizer que é um momento em que o bebê entende o mundo como uma extensão de si.

De três a quatro meses a criança começa a **procurar objetos** que estavam no seu campo de visão, mas ainda não é capaz de estabelecer uma busca ativa e, por isso, dirige o olhar para o mesmo lugar que o encontrou pela primeira vez, podendo demonstrar frustração caso a busca não seja bem sucedida (Piaget, 1970).

## Como fazer um móvel de cartolina?

- 1 - Corte um pedaço de barbante;
- 2 - Amarre uma das pontas do barbante em dois palitos formando uma cruz;
- 3 - Recorte formas geométricas ou de animais na cartolina e cole no barbante (aqui vale ser criativo e utilizar muitas cores);
- 4 - Corte o que sobrar do barbante e amarre-o na ponta do palito. repita o processo três vezes.

## Seu móvel deverá ficar assim:



Fonte: [paperrunway.wordpress.com](http://paperrunway.wordpress.com)

## DE 4 ATÉ 8 MESES

Este período de meses é caracterizado pelo **início da exploração do espaço**. Se nos primeiros 4 meses a criança estava concentrada em conhecer os limites do próprio corpo, agora começam a procurar novas sensações, dessa vez concentradas no que está ao redor. É o que chamamos de **reações circulares secundárias**: podemos observar que a criança repete diversas vezes uma mesma ação, e que se diverte muito fazendo isso. Partindo dessas repetições, o bebê começa a criar **esquemas de ação**: repetir muitas e muitas vezes é uma forma de exercitar e aprimorar o que já se sabe, e incentivar esse exercício por parte da criança vai ajudá-la no processo de crescimento.

Aproveitando a curiosidade do bebê com relação às muitas coisas ao seu redor, este é um momento interessante para explorar, em conjunto, os sentidos do **tato** e da **visão**. É uma boa pedida apresentar ao bebê brinquedos interessantes de se manipular, como bonecos de pelúcia. Brinquedos simples, como um **tapete de sensações ou sensorial**, podem ser muito divertidos para a criança, e são fáceis de se montar: a ideia é colar ou costurar, sobre uma esteira ou tecido, materiais com texturas diversas, usando o que estiver disponível em casa. Lã, algodão, tecidos felpudos, velcro; o importante, e mais essencial, é misturar e deixar acessível, de forma segura, todo um mundo de sensações novas para a criança (Borges, A. V., Castro, E. F. & Bessa, S., 2016).

**É preciso ter o cuidado de não colocar no tapete de sensações qualquer material que seja muito pequeno, que possa se soltar e ser engolido**



Fonte: [naescola.eduqa.me](http://naescola.eduqa.me)

# ATENÇÃO

Este, também, é um momento no desenvolvimento em que o bebê começa a diferenciar entre sensações - a poder sentir o que gosta ou não gosta, que ações ou objetos lhe causam dor ou prazer - e não é preciso qualquer tipo de material caro ou difícil de se achar para incentivar esse processo. Introduzir alimentos com texturas diferentes, como o purê de batata ou a batata apenas cozida e cortada, é outra forma de simples de entreter a criança.

Entre os 4 e 8 meses o bebê também não tem ainda a capacidade de entender que, mesmo que ele não esteja vendo um objeto, este mesmo ainda existe. Jogos entre pais e filhos que brincam com essa característica, como a brincadeira do “cadê o bebê?”, onde o adulto se “esconde” atrás das próprias mãos, funcionam e entretêm por conta dessa característica. Para o bebê, o adulto desaparece toda vez que esconde o rosto, e reaparece de repente quando volta a abaixar as mãos, o que faz dessa uma brincadeira divertida para a criança.



## DE 8 ATÉ 12 MESES

Este momento é marcado por uma mudança fundamental, ainda que discreta, no desenvolvimento do bebê: se antes o seu bichinho de pelúcia deixava de existir quando ele não o via, agora ele passa a procurá-lo em seu esconderijo, pois sua existência não depende mais apenas da visão e do tato. Mas esse ainda é um estágio de transição, de forma que, se você esconder o bichinho debaixo de um pano uma vez, aquele será sempre o local onde a criança vai procurá-lo, mesmo que você o esconda em outro lugar.

### Vamos testar esse efeito?

**PARA ISSO VOCÊ VAI PRECISAR DE UM OBJETO QUE SEU BEBÊ GOSTE E DOIS PANOS OU BARREIRAS QUE CONSIGAM ESCONDER O OBJETO.**

**PRIMEIRO, COLOQUE O OBJETO ATRÁS DE UM DOS PANOS, FAÇA ISSO DEVAGAR E TENHA CERTEZA QUE ELE ACOMPANHA O MOVIMENTO COM OS OLHOS. REPITA ISSO ATÉ QUE ELE TIRE O PANO E ENCONTRE O OBJETO. (CASO ELE NÃO PEGUE, REPITA O PROCESSO COM PARTE DO OBJETO AINDA VISÍVEL E TENHA CERTEZA QUE ELE SE INTERESSA PELO OBJETO)**

**DEPOIS, REPITA O PROCESSO, SÓ QUE AGORA ESCONDENDO O OBJETO EM OUTRO PANO. OBSERVE QUE AGORA ELE TENTARÁ PROCURAR NO MESMO PANO DA PRIMEIRA VEZ, MESMO VENDO O OBJETO SUMINDO ATRÁS DO SEGUNDO.**



Bebês nessa fase melhoram muito sua capacidade motora, então suas mãozinhas vão estar muito mais ocupadas do que antes. Suas brincadeiras vão ficar mais complexas e eles vão começar a mostrar **intenção** no que fazem, e se organizar com o objetivo de alcançá-las. Vão agora **coordenar esquemas** construídos nos estágios anteriores, antes mais limitados e imediatos, para atingir objetivos, como engatinhar para pegar um brinquedo ou jogar objetos e vê-los cair. Estas são formas mais completas e complexas de se agir que antes o bebê não era capaz de realizar.

Acompanhando a coordenação desses esquemas motores, aparecem também as primeiras tentativas de formar palavras. Até aqui, observamos o bebê produzir sons sem sentido aparente, balbuciando sílabas e testando a capacidade verbal. É importante incentivar essas tentativas, falando com a criança e repetindo as palavras pelas quais ela se interessou, auxiliando nesse desenvolvimento.

**Música e sons** em geral podem sempre estar presentes no desenvolvimento do bebê; variações de timbre e volume são sempre fonte de interesse e produzir esses sons pode ajudar no desenvolvimento. Com a melhora da **coordenação motora** nessa fase, ele pode agora interagir mais com instrumentos e produzir sons, balançando os objetos, chacoalhando ou até atirando.

**Fazer instrumentos musicais** para crianças é muito simples, pode-se utilizar materiais domésticos sem qualquer custo: garrafas d'água com diferentes grãos (milho, feijão, arroz) podem fazer chocalhos e produzir sons diferentes, o que exercita a percepção de timbres. Uma lata de leite em pó pode ser uma bateria, que produz sons diferentes na tampa de plástico e na parte de metal, e tubos de papel alumínio são baquetas leves e que não machucam a criança. Cascas de coco cortadas na metade - lixadas e pintados para retirar fiapos e proteger as mãos da criança - podem ser usadas para criar um **instrumento percussivo** sem grande complexidade (Pereira, A. N. & Carneiro, A. N., 2014).



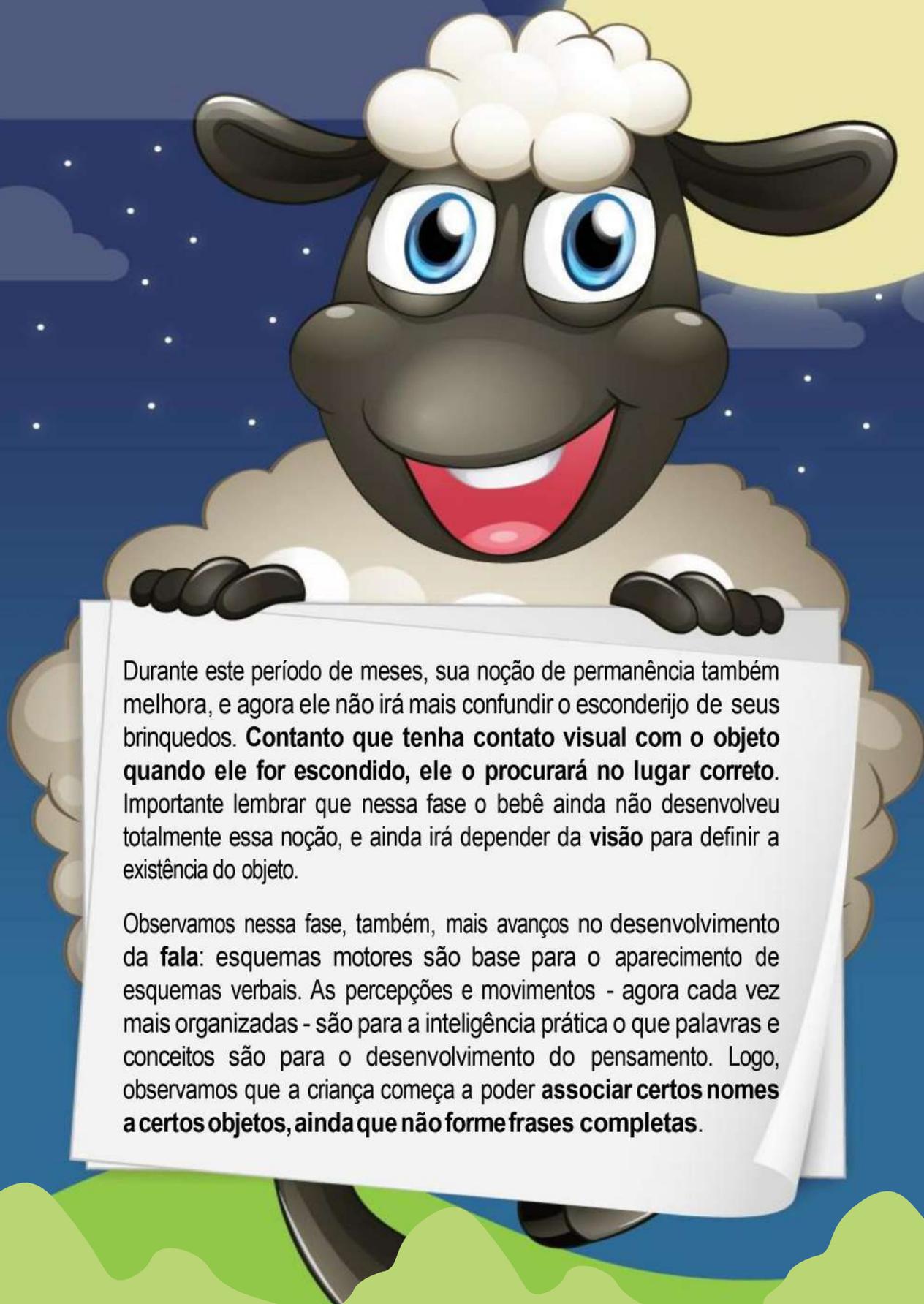
## DE 12 ATÉ 18 MESES

Experimentação e tentativa são marcas fortes deste período. A criança começa a desenvolver as **reações circulares terciárias**, o que significa que o pequeno não só irá repetir os movimentos que o interessam, como vai também descobrir novas formas de interagir com os objetos e com o seu corpo. Uma fase muito marcada pela **repetição** na tentativa de criar resultados novos, e da criação de expectativas pelo o que irá acontecer. O bebê dá sinais desse tipo de comportamento quando, por exemplo, joga objetos e os observa cair, inúmeras vezes; ele, inclusive, varia entre objetos, testando, descobrindo e avaliando o fenômeno da queda. Isso mostra um aumento na cognição do bebê, que começa a criar imagens mentais que representam o mundo real. É, inclusive, graças à repetição desses comportamentos que a criança melhora sua capacidade de generalizar e discriminar entre ações: a repetição de esquemas de tentativa e erro ajuda a construir relações entre seus **esquemas motores** (comportamentos de sugar, segurar, puxar, etc.). Esse processo se dá graças ao desenvolvimento da **inteligência prática**, que se forma na criança ao longo de seus dois primeiros anos de vida.

Uma forma de entreter o pequeno é incentivá-lo a se envolver em jogos de “tentativa e erro”: o **tubo das cores** pode ser uma ferramenta ótima para isso, e você pode fazê-lo utilizando materiais do cotidiano. É só escolher 4 tubos (podem ser de PVC, de papelão, ou até de papel dobrado) e pintá-los ou envolvê-los com cartolinas coloridas, cada um de uma cor. Depois, sob um pedaço grande de papelão, colocá-los lado a lado e prendê-los. Então, é só encontrar bolinhas que caibam nos tubos e pintá-las das mesmas cores. A brincadeira é colocar as bolinhas no tubo com a mesma cor, mas se o bebê preferir assistir as bolinhas caindo sem se preocupar com encontrar as cores certas, também pode!



Fonte: [criandocomapego.com](http://criandocomapego.com)



Durante este período de meses, sua noção de permanência também melhora, e agora ele não irá mais confundir o esconderijo de seus brinquedos. **Contanto que tenha contato visual com o objeto quando ele for escondido, ele o procurará no lugar correto.** Importante lembrar que nessa fase o bebê ainda não desenvolveu totalmente essa noção, e ainda irá depender da **visão** para definir a existência do objeto.

Observamos nessa fase, também, mais avanços no desenvolvimento da **fala**: esquemas motores são base para o aparecimento de esquemas verbais. As percepções e movimentos - agora cada vez mais organizadas - são para a inteligência prática o que palavras e conceitos são para o desenvolvimento do pensamento. Logo, observamos que a criança começa a poder **associar certos nomes a certos objetos, ainda que não forme frases completas.**

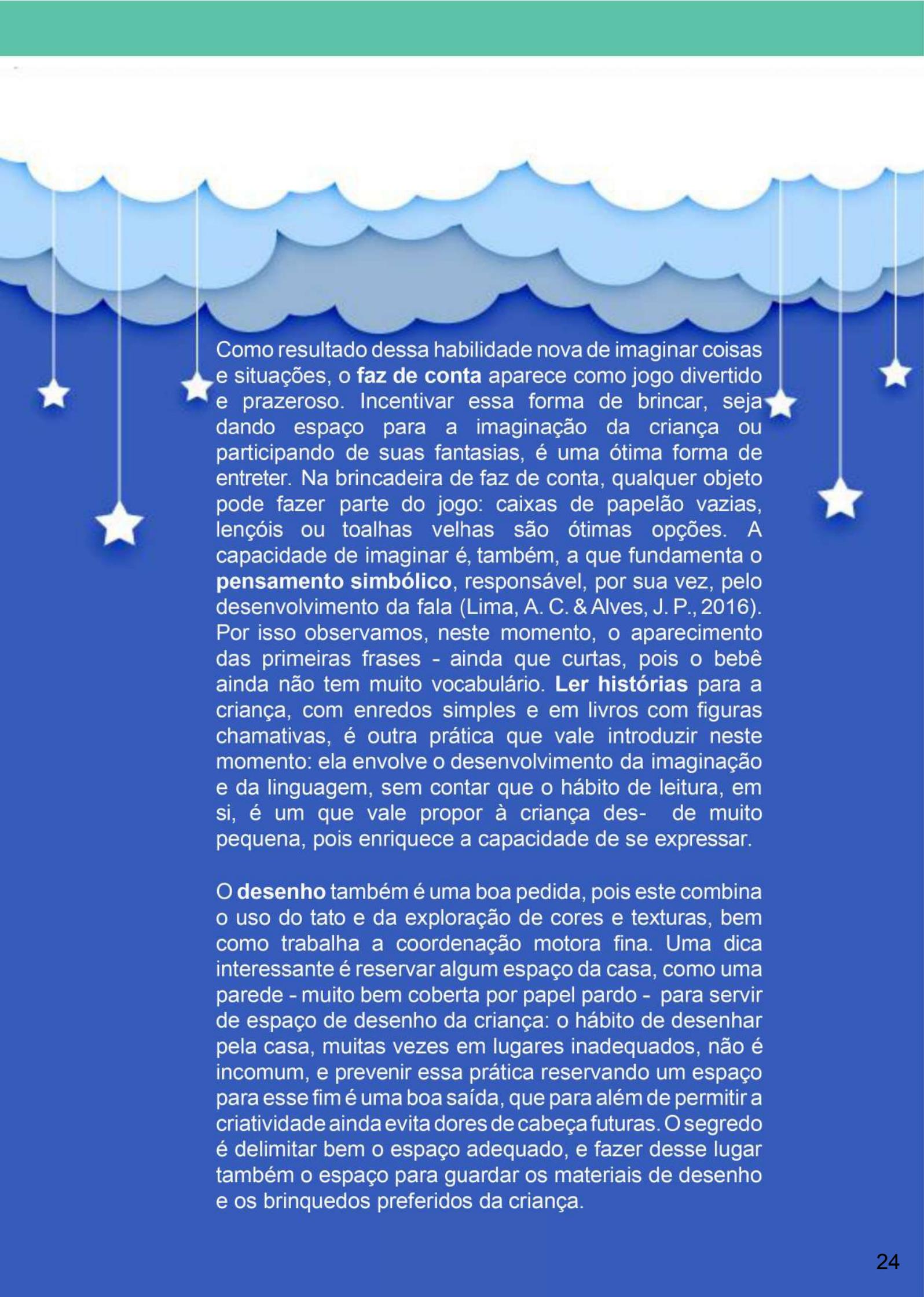
## DE 18 ATÉ 24 MESES

O período que vai dos 18 até os 24 meses de idade é o último que trataremos neste material, bem como é o marco final do estágio do desenvolvimento infantil que chamamos período sensório-motor. Ao longo dos primeiros dois anos de sua vida, a criança emprega seus sentidos, organizados em gestos e ações, para explorar e aprender sobre o mundo à sua volta, ativamente desmontando, por meio de sua inteligência prática, seu egocentrismo, e construindo noções de tempo e espaço, causa e efeito. Observamos, como o bebê passa de repetições constantes de gestos simples até ações mais complexas, que envolvem mais coordenação e intencionalidade. Agora, no período de meses que tratamos, podemos observar o desenvolvimento de uma habilidade ainda mais complexa: a capacidade de representar o mundo mentalmente, ou, em outras palavras, de **imaginar**. Nesse sentido, a criança agora consegue planejar suas ações a partir das experiências, sem mais recorrer à tentativa e erro, que foi tão característica do período de meses anterior. Agora, no campo das emoções, a criança mostra preferências, reage diante do sucesso e do fracasso de um objetivo: dizemos que começam a se desenvolver os **sentimentos interindividuais** -a simpatia e antipatia por pessoas ou objetos.

A capacidade de perceber que um objeto existe, ainda que eu mesmo não possa vê-lo, se forma completamente nesse período de meses. Ou seja, finalmente a criança desenvolve completamente sua **noção de permanência**, e passa a conseguir procurar sozinha pelos objetos que deseja, sem a mediação direta de algum dos seus sentidos. A criança não precisa ver o brinquedo para que ele desperte interesse, pois ela pode imaginá-lo e, a partir disso, buscar ativamente por ele.



Fonte: [cantinhodoprofessor.com.br](http://cantinhodoprofessor.com.br)



Como resultado dessa habilidade nova de imaginar coisas e situações, o **faz de conta** aparece como jogo divertido e prazeroso. Incentivar essa forma de brincar, seja dando espaço para a imaginação da criança ou participando de suas fantasias, é uma ótima forma de entreter. Na brincadeira de faz de conta, qualquer objeto pode fazer parte do jogo: caixas de papelão vazias, lençóis ou toalhas velhas são ótimas opções. A capacidade de imaginar é, também, a que fundamenta o **pensamento simbólico**, responsável, por sua vez, pelo desenvolvimento da fala (Lima, A. C. & Alves, J. P., 2016). Por isso observamos, neste momento, o aparecimento das primeiras frases - ainda que curtas, pois o bebê ainda não tem muito vocabulário. **Ler histórias** para a criança, com enredos simples e em livros com figuras chamativas, é outra prática que vale introduzir neste momento: ela envolve o desenvolvimento da imaginação e da linguagem, sem contar que o hábito de leitura, em si, é um que vale propor à criança desde muito pequena, pois enriquece a capacidade de se expressar.

O **desenho** também é uma boa pedida, pois este combina o uso do tato e da exploração de cores e texturas, bem como trabalha a coordenação motora fina. Uma dica interessante é reservar algum espaço da casa, como uma parede - muito bem coberta por papel pardo - para servir de espaço de desenho da criança: o hábito de desenhar pela casa, muitas vezes em lugares inadequados, não é incomum, e prevenir essa prática reservando um espaço para esse fim é uma boa saída, que para além de permitir a criatividade ainda evita dores de cabeça futuras. O segredo é delimitar bem o espaço adequado, e fazer desse lugar também o espaço para guardar os materiais de desenho e os brinquedos preferidos da criança.

# REFERÊNCIAS

**Borges, A. V., Castro, E. F. & Bessa, S. (2016).** Os cinco sentidos no estágio sensório motor. Iniciação Científica, Universidade Estadual de Goiás, Anápolis, GO, Brasil.

**Fonseca, B. A. (2018).** “Não pode riscar a parede!”: 6 sugestões positivas para crianças criativas. O cantinho do professor. Disponível em [cantinhodoprofessor.com.br/nao-pode-riscar-a-parede-6-sugestoes-positivas-para-criancas-criativas/](http://cantinhodoprofessor.com.br/nao-pode-riscar-a-parede-6-sugestoes-positivas-para-criancas-criativas/). Acesso em: 23 de Julho de 2020.

**Lima, A. C. & Alves, J. P. (2016).** Como ocorre a aquisição da linguagem oral da criança da fase sensório-motora e pré-operatória. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo.

**Make a mobile with Kitiya Palaskas: 17 de Fevereiro de 2012.** Disponível em: [paperrunway.wordpress.com/2012/02/17/make-a-mobile-with-kitiya-p](http://paperrunway.wordpress.com/2012/02/17/make-a-mobile-with-kitiya-p). Acesso em: 24 de Julho de 2020.

**Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2013).** Desenvolvimento Humano (12a ed.). São Paulo: Artmed.

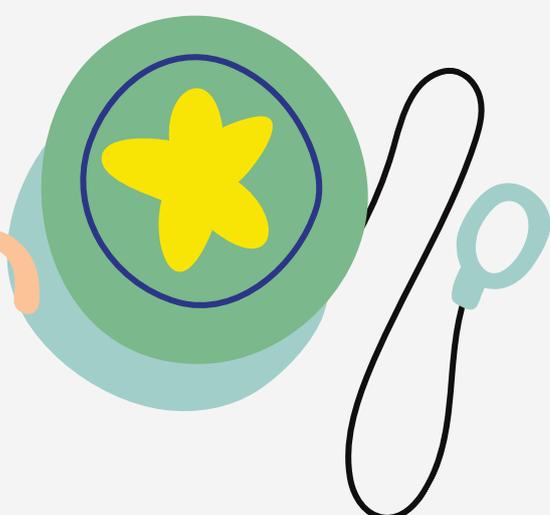
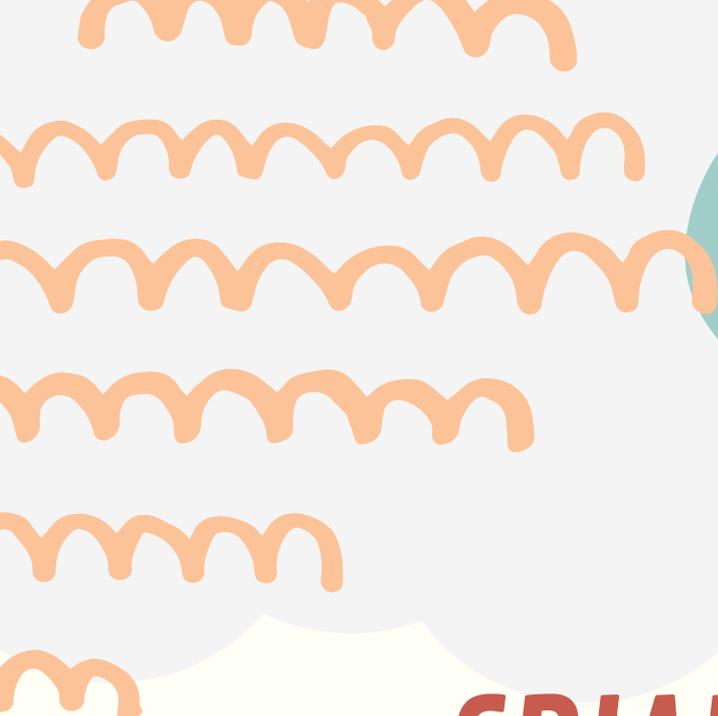
**Pereira, A. N. & Carneiro, A. N. (2014).** O desenvolvimento musical em bebês de zero a dois anos: práticas pedagógicas no período sensório-motor. Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix, Belo Horizonte, MG, Brasil.

**Piaget, J. (1964).** Seis estudos de psicologia (24a ed.). Rio de Janeiro: Forense Universitária.

**Piaget, J. (1966).** A psicologia da criança (4a ed.). Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil LTDA.

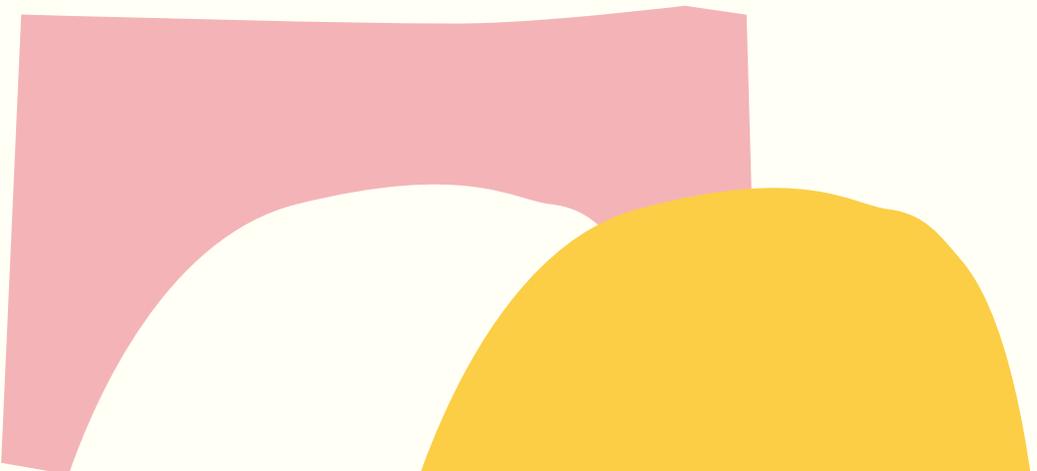
**Piaget, J. (1970).** A construção do real na criança (3a ed.). São Paulo: Ática.

**Tubo das cores:** brinquedo de inspiração montessori para fazer em casa. Criando com apego, 2 de agosto de 2018. Disponível em [criandocomapego.com/tubo-das-cores-brinquedo-de-inspiracao-montessori-para-fazer-em-casa/](http://criandocomapego.com/tubo-das-cores-brinquedo-de-inspiracao-montessori-para-fazer-em-casa/)

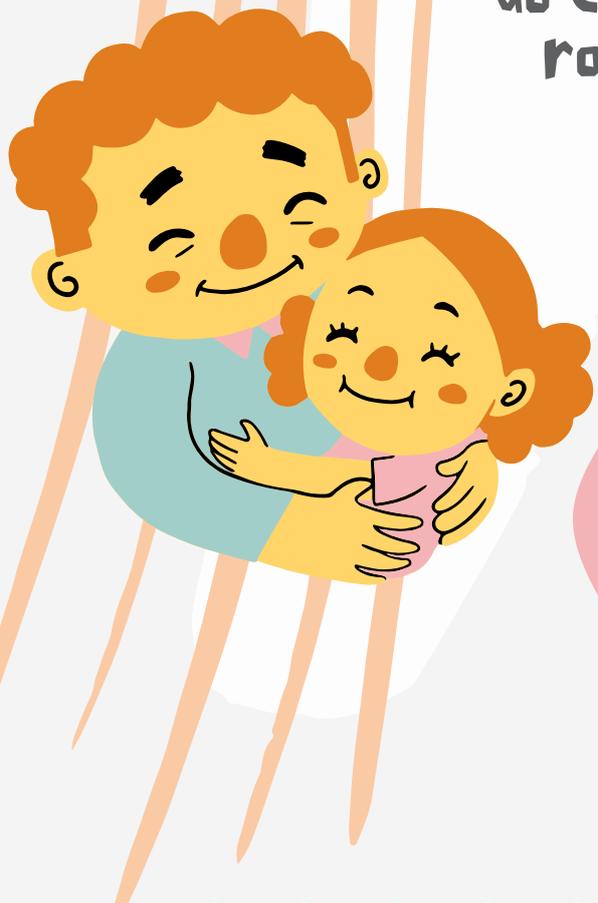


# **CRIANÇAS E A QUARENTENA: APRENDENDO E EDUCANDO**

**INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**



O isolamento social, como prevenção ao Covid-19, tem mudado muito a rotina de todas as pessoas.



É COM O INTUITO DE AUXILIAR OS PAIS E MÃES NO CONVÍVIO SOCIAL COM SEUS FILHOS, DE 2 A 7 ANOS, QUE ESTA CARTILHA FOI PRODUZIDA\* PELOS ALUNOS SEGUNDANISTAS DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP).

**BUSCA-SE APRESENTAR ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL SEGUNDO A TEORIA DE JEAN PIAGET, PARA QUE ASSIM OS PAIS E MÃES POSSAM COMPREENDER MELHOR AS CRIANÇAS NO PERÍODO CHAMADO DE PRÉ-OPERATÓRIO, ASSIM COMO APRESENTAR DICAS, ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA QUE O COTIDIANO NESSA QUARENTENA SEJA MAIS HARMONIOSO.**

\* Foi desenvolvida com o objetivo de atender à avaliação da disciplina de Psicologia do Desenvolvimento I do Instituto de Psicologia, sob orientação da Professora Doutora Luciana Maria Caetano.

PARA ENTENDERMOS COMO UMA CRIANÇA CONSTRÓI O SEU CONHECIMENTO DE SI MESMA, DO OUTRO E DO MUNDO QUE A CERCA, PODEMOS PENSAR NA IMAGEM DE UMA CASA. PARA QUE ELA SEJA CONSTRUÍDA, PRECISA PASSAR POR ALGUMAS ETAPAS, COMO A ESTRUTURAÇÃO DAS FUNDAÇÕES, O LEVANTAMENTO DAS PAREDES, A FORMAÇÃO DO TELHADO E A FINALIZAÇÃO COM O ACABAMENTO. MESMO CASAS IGUAIS PODEM LEVAR TEMPOS UM POUCO DIFERENTES. ÀS VEZES A OBRA É MAIS LENTA POR CAUSA DA CHUVA, ÀS VEZES EM DECORRÊNCIA DO SOLO...

Da mesma forma se dá o **desenvolvimento da criança**. Ela precisa vivenciar cada umas das fases de sua formação, que dependerá da boa estruturação da anterior, assim como não se pode pensar em uma casa com paredes sem antes construir seus alicerces. Logo, o desenvolvimento da criança é, para uma melhor compreensão, visto como *um processo de construção em estágios*.

Isto significa que vemos no desenvolvimento humano períodos que tem características afetivas, intelectuais e físicas próprias. Elas permitem que o ser possa se apropriar da realidade e interagir com ela. Dessa maneira, cada um dos estágios se refere a olhar para o que o indivíduo consegue fazer de melhor dentro de suas condições de organização, objetivando se relacionar com o seu redor.

De acordo com o psicólogo Jean Piaget, podemos observar que existem **quatro desses períodos**, os *estágios sensório-motor, pré-operatório, operatório concreto e operatório formal*. Eles ocorrem sempre nessa mesma ordem, independente da cultura ou origem, já que são fases de organização mental que têm estruturas que serão base para aquelas das próximas fases. A idade de início ou término de um estágio pode, no entanto, variar de uma criança para outra, e depende de fatores como: a equilibração, a riqueza de experiências do ambiente, a maturação biológica e interações sociais.

Cada um dos estágios mostra uma maneira específica de raciocínio e apreensão de conhecimentos, e tais maneiras são visíveis pelos comportamentos e pensamentos que nós observamos ao longo desse processo. Mas isso não quer dizer que estes estágios sejam independentes ou substituídos por outros. Como pontuamos anteriormente, uma fase só será possível a partir das construções da fase anterior.

Uma estrutura de reconhecimento do ambiente ocorre de forma a integrar as suas anteriores, possibilitando uma atuação do ser humano sempre melhor com a progressão dos estágios. Por exemplo, um bebê balbucia, enquanto uma criança de seis anos já consegue formular frases estruturadas. Essa segunda estrutura advém da fundamentação da primeira.

Acontece, então, que a **passagem de um estágio para outro** se relaciona à *busca de um estado de equilíbrio maior que o presente*. Ou seja, a criança consegue agir bem, em um estado de equilíbrio, no ambiente em que se encontra, mas vai adquirindo mecanismos que permitem que essa sua atuação seja sempre mais completa.

## ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO

Sensório-motor	0 a 2 anos	Conhecimento do mundo baseado nos sentidos e nas habilidades motoras.
Pré-Operatório	2 a 7 anos	Relaciona-se com o mundo e com as pessoas a partir de sua perspectiva individual imediata.
Operatório Concreto	7 a 11 anos	Criança passa a utilizar conceitos como números e relações. E se torna mais socializada, com a capacidade de levar em conta o ponto de vista do outro.
Operatório Formal	12 anos em diante	Capacidade de pensamento abstrato, raciocínio dedutivo, planejamento e imaginação.

Temos de compreender a *criança como um SER em construção*. Uma construção com seu ritmo próprio. Respeitemos o ritmo de cada uma.

## NESTE ESTÁGIO DE DESENVOLVIMENTO, PRÉ-OPERATÓRIO, ALGUMAS CARACTERÍSTICAS PODEM SER DESTACADAS, COMO:

- Inteligência simbólica;
- Pensamento egocêntrico, intuitivo e mágico;
- Interiorização da palavra;
- Socialização da ação;
- Coordenação ainda desajeitada;
- Surgimento da linguagem;
- Capacidade de assumir representações de si, assim como da mãe, do pai e dos irmãos;
- Presença de pensamento animista, além de funcionamento por analogias;
- Fase dos porquês;
- Irreversibilidade do pensamento;
- Capacidade de entender a ideia de passado e de futuro, bem como interpretar as coisas simbolicamente;
- A criança acha difícil aceitar críticas, culpa ou punição;

Do ponto de vista de um adulto, que já passou por todos os estágios do desenvolvimento, o mundo infantil pode parecer distante. Alguns atributos, comportamentos ou pensamentos parecem uma certa distorção ou simplicidade ingênua.

Vamos agora **entender o ambiente** (onde se dá a “construção da casa”), observar as **aquisições próprias** desse período pré-operatório e **compreender** como se dão essas construções.

## UM FATOR CRUCIAL NESSA CAMINHADA É A CAPACIDADE DE REPRESENTAR

Ela é a principal construção mental de uma criança que se encontra nesse período do desenvolvimento. Observa-se que no final do período anterior, começam a aparecer manifestações representativas, como a alusão ou evocação de um objeto ou acontecimento que não está presente, por meio de outra coisa. A criança traz uma lembrança para o presente, assim, situações ou objetos que não se encontram no aqui e no agora são trazidos à tona por símbolos ou signos. Esses têm como exemplo: a palavra escrita, a palavra oral, desenhos e faz-de-conta.

A **capacidade de representação** é muito importante, ela mostra um grande ganho que auxiliará a interagir melhor com o ambiente. Antes a criança dependia exclusivamente de suas sensações e ações motoras, fazendo com que sua interação com o meio fosse prática e não de pensamento. Se não fosse alcançável, no campo das percepções, um objeto ou ação não “existiria”. Na criança de 2 a 7 anos, a inteligência é também interiorizada, por, justamente, o mecanismo simbólico. Ou seja, a bola física que a criança pega em suas mãos se representa no seu cérebro como aquela bola com a qual ela brincou e, com o tempo, este objeto é inclusive generalizado, isto é, ela pensará em toda uma categoria de “bola” e não em uma específica.

*Nesse sentido, há cinco formas de representação:*

### **Imitação:**

É um comportamento que passa por fases. Um bebê realiza somente com objetos presentes. Já aqui, a imitação é diferida, ela é uma repetição de um comportamento atrasado após o momento que realmente ocorreu. Esse tipo de imitação acontece quando a criança já é capaz de representar mentalmente um comportamento em sua mente e repeti-lo. Exemplo: quando a criança finge cozinhar após ter visto seus pais fazendo o almoço.

## Jogo Simbólico:

Ele possui uma relação íntima com a imitação. É aquilo que chamamos de “faz-de-conta”, permitindo a manipulação simbólica da realidade. Exemplo: brincar de fazendinha; brincar de mamãe e filhinha.



## Desenho:

Ele também é uma maneira de imitação da realidade. O desenhar passa por *diferentes fases* que aumentam a complexidade e a imitação da realidade como a vemos.

Elas são: o *realismo fortuito*, o desenhar é feito pelo próprio prazer de fazê-lo, como passar o lápis de cor no papel; o *realismo gorado*, que mostra formas iniciais do corpo humano, de modo bem desconexo, mas revela uma tentativa de compreendê-lo ; o *realismo intelectual*, aqui faz-se uma construção possível em uma perspectiva intelectual, mas não visível, como desenhar uma casa com as pessoas de dentro aparecendo; e o *realismo visual*, ele revela uma perspectiva mais próxima de nossa realidade como a vemos.

## **Imagem Mental:**

Ela é uma imitação interiorizada. Representa uma tentativa de assimilação e manipulação da realidade. O objeto não está mais presente fisicamente. Exemplo: ao pedir para a criança imaginar um cachorro, ela consegue ter uma imagem interna dele, pode ser o da sua família ou que viu no desenho.

## **Linguagem:**

É o sistema mais complexo dentre esses apresentados. Ela é expressa e difere da feita no período anterior. As crianças recontam acontecimentos do passado com narrativas e antecipam os acontecimentos futuros pelo verbal. A linguagem produz consequências para o desenvolvimento: o aparecimento do pensamento, pelo interiorizar da palavra; trocas com os outros socializadas, por conversas, expressão de sentimentos, etc.; interioriza a ação, construindo em plano mental as imagens e experiências, mas com um raciocínio intuitivo.





# Linguagem

Se o desenvolvimento da criança foi típico, ela chegará aos dois anos com um desenvolvimento completo das habilidades linguísticas. Neste momento, ela é capaz de se expressar com fluidez e naturalmente, conseguindo comunicar com exatidão o que quer. Porém, é comum apresentarem uma certa dificuldade na pronúncia de encontros consonantais, ou seja, de palavras como **porta** ou **vidro**.

Atenção! A dificuldade na pronúncia de encontros consonantais provavelmente irá desaparecer com a prática. No entanto, caso persistir, é aconselhável que se procure um especialista.

Quando alcançar os 4 anos, a criança estará com o repertório linguístico básico completo. Aqui ela já é capaz de combinar palavras em frases simples e seus enunciados se tornam, progressivamente, melhor estruturados. Também, é possível notar que seu nível de compreensão evoluiu.

Nesta fase, a criança, aos poucos, apresentará interesse pela linguagem escrita, na medida em que o seu contato com livros tenha sido estimulado. Ela conseguirá reconhecer que as letras compõem as palavras escritas, que, por sua vez, transmitem mensagens. Por isso, muitas vezes a criança, com um livro na mão, perguntará “o que fala aqui?”.

A **socialização** é a *consequência mais evidente do surgimento da linguagem*. As crianças limitam-se a imitação de gestos corporais. No entanto, com a capacidade de fala voltada para a socialização, sua vida interior é comunicada. Antes ela relacionava-se com o universo físico, agora ela está diante de dois novos mundos: o mundo social e o das representações interiores.

**Se observarmos tudo o que as crianças nesse estágio falam e fazem, podemos constatar, no que diz respeito às relações sociais, três fatos:**

- **Desenvolvimento de uma submissão inconsciente, intelectual e afetiva** em função da coação exercida pelo adulto, que, para elas, são grandes e fortes, além de estarem em uma posição de autoridade e prestígio. *Mas o que tudo isso quer dizer? Quer dizer que os exemplos vindos de seus pais e responsáveis se estabelecem como modelos que elas irão copiar, como se fossem um “eu” ideal. Por isso que, a partir do respeito, do amor e do medo que as crianças sentem pelo adulto, elas tendem a obedecê-los.*

- **Possibilidade de troca com adultos e outras crianças.** Essa intercomunicação permite que os acontecimentos do mundo exterior sejam transformados em pensamento, já que as crianças começam a ouvir narrativas sobre elas e a criar as suas próprias. Você pode perceber que as conversas de crianças nesta fase ainda são rudimentares, já que elas não são capazes de se colocar no ponto de vista dos outros, e costumam falar para si mesmas acreditando que todos vão as escutar e compreender. No caso de jogos ou brincadeiras com regras, podemos, também, notar esse tipo de troca e linguagem, mas as crianças desse período se interessam mais pela atividade em si do que por ganhar ou competir, por isso costumam jogar juntas lado a lado ao invés de umas contra as outras.
- **Presença de monólogos variados que irão acompanhar suas brincadeiras e atividades.** Diferente da linguagem interior que persistirá em adolescentes e adultos, as crianças costumam falar sozinhas e para si em voz alta, até como uma forma de auxiliar suas ações. Por isso, é comum presenciá-las narrando cada procedimento conforme executam suas atividades.

As condutas sociais aqui estão a meio caminho da verdadeira socialização, uma vez que a criança possui um *egocentrismo ainda muito forte*. Ela se mantém, inconscientemente, centrada em si mesma, acreditando que todos possuem o mesmo ponto de vista que o seu. Exemplo: ao pedir uma boneca, acredita que sua mãe sabe exatamente qual delas buscar, pois pensaria igual a ela.

# A GÊNESE DO PENSAMENTO

O pensamento no estágio pré-operatório é dividido em dois subníveis. A primeira divisão do pensamento pré-operatório consiste no **subnível simbólico**, presente em crianças dos dois aos quatro anos, em geral. Aqui, a criança ainda não possui conceitos formados, mas sim pré-conceitos, já que não consegue pensar em categorias gerais, limitando-se às particulares. Por isso, quando se fala a palavra gato, é comum que a criança pense em algum gato específico, como o seu bichinho de estimação, e não em toda a classe do animal.



Além disso, ela manifesta um raciocínio do tipo **transdutivo**, ou seja, aplica uma mesma explicação para todas situações que sejam parecidas, estabelecendo associações como se houvesse uma relação lógica entre elas.

Depois disso, têm-se a fase do pensamento **intuitivo**, subnível característico de crianças de, aproximadamente, quatro a sete anos. Neste momento, nós podemos perceber como elas começam a demonstrar uma capacidade classificatória ao dizer o que são maçãs e o que são morangos, por exemplo.



# O QUE MAIS MARCA O RACIOCÍNIO DE UMA CRIANÇA?



**Razão causal** - existe, ainda, uma dificuldade de entendimento das relações causa-efeito. Sendo assim, é comum que uma criança pense que as aranhas sejam a causa do frio só porque viu uma dentro de casa durante o inverno.

**Finalismo** - a criança acredita que tudo a sua volta possui uma função que justifica a sua existência, ou seja, nada acontece por acidente. Você provavelmente já ouviu alguma dizer que as nuvens se movem para tampar o sol e fazer sombra, ou coisas do tipo.

**Artificialismo** - a criança acredita que tudo o que há no mundo, objetivos físicos e acontecimentos naturais, são produzidos por pessoas. Portanto atribui ao homem a criação do mundo. “Alguém esculpiu aquela montanha”, “Algum artista pintou o céu”, são frases e formas de se pensar muito comuns.



**Animismo** - a criança atribui aos objetivos físicos, animais, fenômenos naturais ou fantasias, qualidades psicológicas como sentimento, vontade, pensamento e emoção. “O sol desaparece porque está com sono.” “O carrinho é mau porque caiu no meu pé e me machucou.” “O coelhinho da páscoa existe.”

**Irreversibilidade do pensamento** - Essa parte é muito interessante e você até poderá comprovar em casa! Tal característica consiste na incapacidade da criança de se pensar uma operação juntamente com sua inversa, responsável por fazê-la voltar à condição inicial.

**O que isso significa?** Que elas não conseguem compreender conceitos de CONSERVAÇÃO quantitativa, volumétrica e numérica. Se você, na presença da criança, colocar suco em um copo e depois passar todo este conteúdo para outro mais alto, porém com menor largura, ela vai acreditar que as quantidades nos copos são diferentes. Isso acontece justamente porque ela não consegue considerar a dimensão da altura e da largura ao mesmo tempo.



Esta é a fase dos “**porquês**”: a criança está descobrindo o mundo e, por isso, o porquê das coisas possibilita a obtenção das respostas que irão lhe ajudar nisso. Elas podem questionar sobre temas simples ou até mesmo complexos, como a morte. Mas o que fazer nestes casos? Uma ótima estratégia é devolver a pergunta com “O que você acha?”, assim ela poderá pensar sobre, levantar hipóteses e movimentar o pensamento para encontrar uma resposta.

**Por quê?**

# EGOCENTRISMO

O egocentrismo infantil é a confusão inconsciente do ponto de vista próprio com o ponto de vista dos outros." (Jean Piaget)

O **egocentrismo** é uma marca da criança nesse estágio e significa que ela está sempre centrada em seu próprio ponto de vista e, portanto, indiferente ao dos outros. Isso faz com que a criança não entenda a realidade de que existam outras pessoas detentoras de necessidades próprias com quem deve compartilhar o mundo. É uma das principais características do pensamento infantil no estágio pré-operatório.

Mas, que fique claro, a apresentação dessa característica não implica que ela irá crescer e se tornar uma pessoa egocêntrica, isso apenas faz parte da etapa evolutiva que se encontra.



Esse egocentrismo é tão peculiar que leva a criança a confundir o seu próprio pensamento com o mundo a sua volta, acreditando que tudo que acontece tem alguma relação consigo mesma. Isso gera algumas situações cômicas como acreditar que o sol surge pelo fato dela ter acordado, ou mesmo que anoitece porque ela está sentindo sono.

## VIDA AFETIVA

“Não há ação puramente intelectual (sentimentos múltiplos intervêm, por exemplo: na solução de um problema matemático, interesses, valores impressão de harmonia etc.), assim como não há atos que sejam puramente afetivos (amor supõe a compreensão)” (Jean Piaget)

De forma mais simples, em toda conduta, relacionada tanto aos objetos quanto às pessoas, o intelecto e a afetividade se influenciam. Por isso, nós podemos estabelecer uma estreita relação entre o desenvolvimento da afetividade e das funções intelectuais, assim como, agora, entendemos como a socialização, que depende da linguagem e do pensamento, da criança tem grande impacto em sua vida afetiva.

Neste estágio da criança, surgem **três** características afetivas importantes:

**1** - *Desenvolvimento dos primeiros sentimentos interindividuais.* São as afeições, as simpatias e as antipatias que a criança irá ter em relação aqueles que a cercam. Mas, é importante ressaltar que estes são sentimentos voláteis e não conservados na criança! Por isso que em um momento ela pode dizer que adora seu amiguinho e em outro, depois de uma briga por um brinquedo, dizer exatamente o contrário.





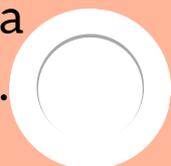
2 - *Aparição dos sentimentos morais intuitivos*, advindos das relações entre crianças e adultos. Lembra quando falamos dos pais como modelos? É, justamente, o sentimento unilateral de respeito por eles, que é uma união entre afeição e temor, que vai servir de base para a origem dos valores morais da criança. Esses sentimentos são tidos como normativos, já que não são mais regulamentados por simpatias ou antipatias, mas pelo respeito às regras. Dessa forma, a primeira moral da criança é, portanto, a da obediência, além do primeiro critério do bem ser a vontade dos pais.



3 - *Os interesses e os valores*, decorrentes do pensamento intuitivo em geral. Isso significa que podemos notar os interesses das crianças por meio dos desenhos que fazem, do que falam, de suas brincadeiras, etc. Além disso, elas começam a desenvolver os sentimentos de autovalorização, mais comumente conhecidos como sentimentos de superioridade e inferioridade.



Podemos observar uma primeira fase no desenvolvimento do juízo moral, ou seja, no julgamento infantil envolvendo questões morais. Aqui, elas acreditam que toda obediência a um adulto é um bom ato, as regras são interpretadas de maneira literal, interpretam os atos a partir de seus resultados e não de sua intencionalidade, e acreditam em uma justiça imanente. Para elas, quebrar uma pilha de pratos sem a intenção é pior do que quebrar apenas um de propósito, e, por isso, forças da natureza castigarão a pessoa de alguma forma, fazendo-a machucar a mão, por exemplo.



# DICAS E ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS

- *Em primeiro lugar, mantenha a calma!* Pode parecer, às vezes, que não, mas as crianças estão constantemente observando os adultos para saber como lidar com o estresse. Caso se sinta ansioso, nervoso ou irritado, procure fazer uma pausa e conversar com outro adulto.
- *Procure entender a criança e responda as suas questões.* Tanto para nós quanto para ela essa é uma situação bastante incomum. Por isso, é provável que a criança pergunte várias vezes ao dia sobre o que está acontecendo, sobre a doença e sobre o isolamento. Seja paciente e procure respondê-la de um jeito simples, mas falando a verdade. Você pode dizer “Algumas pessoas estão ficando doentes por causa de um bichinho invisível, mas elas já estão sendo cuidadas”, “Nós podemos ajudar nossa família e amigos a ficarem saudáveis lavando sempre as mãos, usando máscaras e ficando em casa.”, “Sua escola está fechada por enquanto. Mas isso vai passar e logo você poderá brincar com seus amigos.”
- *Garanta a segurança emocional da criança.* Se seu filho(a) estiver preocupado(a), com medo ou triste, dê colo, abraços, beijos, o(a) distraia com brincadeiras. Isso o(a) deixará mais calmo(a).
- *Estimule a criança a expressar seus sentimentos.* Ajude ela a falar como se sente e mostre que isso é algo normal. Depois disso, encontre meios de ajudá-la a passar por esse momento. Se ela estiver com saudades de alguém, faça uma ligação para que a criança converse com a pessoa. Se ela estiver triste, invente brincadeiras para fazerem juntos.
- *Continue mantendo contato com outras pessoas.* Faça ligações telefônicas, chamadas de vídeos ou mande mensagens de texto para seus amigos e familiares. Além disso, chame a criança para participar. Assim ela também poderá matar um pouco da saudade.

- *Crie uma rotina.* Faça um quadro com horários de acordar, das refeições, do banho, de dormir, das tarefas domésticas, do trabalho e do descanso. Vale também montar uma lista com brincadeiras e atividades para fazer com a criança durante o dia. Caso tenha com quem dividir os cuidados dos filhos, procure ter um tempo só para você!

---

- *A situação em que estamos vivendo exige mudança nos nossos antigos comportamentos.* É preciso que se adquiram hábitos de higiene mais profundos do que os que nós em geral tínhamos, mas isso não precisa representar nenhum tipo de sofrimento. Crie a brincadeira em casa de supervisionar a lavagem das mãos uns dos outros. Os pais observam as crianças e elas fazem o mesmo. E lembre-se de parabenizar todas as vezes em que a criança fizer certinho!

---

- *Ensine sobre o uso da máscara.* Saia para caminhar quando for autorizado pelas autoridades de saúde, ensine que a criança deve usar a máscara sempre que estiver na rua e que não se deve colocar as mãos nela. Se você tiver habilidade desenhe algo para que a máscara da criança seja divertida. Mas isso só vale para crianças acima de 2 anos! Antes dessa idade, uso da máscara pode causar problemas, como perda de ar.

---

- *Estimule brincadeiras e atividades físicas.* A orientação para crianças na faixa etária de 2 a 4 anos é de que pratiquem por volta de 180 minutos de atividades físicas diárias, com pelo menos 60 minutos de brincadeiras com intensidade menos vigorosa. Também deve-se garantir que durmam entre 10 e 13 horas por dia, incluindo cochilos. Já para as crianças a partir de 5 anos, recomenda-se que façam, no mínimo, 60 minutos de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, todos os dias.

## *Dicas de como estimular o desenvolvimento da linguagem* **EM CRIANÇAS:**

- Estimular a criança a usar a linguagem para dizer o que sente ou para pedir por algo, sem responder a seus gestos.
- Indicar que seu nome começa com tal letra e mostrar palavras significativas, como “mamãe” e “papai”.
- Ensinar músicas, poemas ou rimas.
- Ler histórias para elas. Esse é o período do faz-de-conta e da fantasia. Elas adoram ouvir e inventar contos.
- Conversar normalmente com ela, já que crianças entendem muito mais do que conseguem falar.
- Brincar com as crianças é muito importante para o desenvolvimento de recursos de linguagem, uma vez que permite a expansão dos significados, dos sentidos e do vocabulário. Tire alguns momentos do seu dia para brincar com elas, seja de boneca, de carrinho ou de faz-de-conta.

## Dicas de atividades para as crianças

Não é hora de ficar bravo com as crianças interagindo com os móveis da casa ou fazendo bagunça. Deixe-os moverem cadeiras, subirem em sofás, tudo o que puder ser feito de maneira segura. Está permitido todo tipo de movimento, dança, salto, cambalhotas, alongamentos, que ainda ajudam a melhorar a coordenação dos movimentos. Invista na música para incentivar o movimento e a coordenação motora.



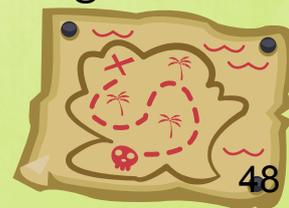
**Jogo de jacaré:** espalhe algumas "ilhas" ou "barcos" no chão (usando almofadas, bichos de pelúcia, livros, papel craft ) e faça as crianças pularem de um objeto para outro, o objetivo é não cair "na água" correndo o risco de ser comido pelo jacaré faminto. Os pais supervisionam a brincadeira.



**Jogo de espelhos:** fique na frente da criança, a cerca de 30 cm de distância, e convide-a para copiar todos os movimentos. Estique os braços para o céu, para frente e para os lados, corra no lugar, imite um macaco, um sapo ou qualquer animal. Mude o papel e o adulto copia os movimentos da criança.



Organize uma **caça ao tesouro** doméstico que tente cobrir todas as áreas da casa. O tesouro pode ser bolachas, algo que as crianças gostem ou um troféu (algo que remeta a imagem de um troféu).



**Encontre a forma:** crie formas (quadrados, círculos), letras ou números no chão com fita adesiva. Dê instruções que coloquem a criança em movimento (por exemplo: "rasteje como uma cobra em direção à letra B", "pule como um canguru no círculo", "Corra em direção ao número 3").



**Dança do travesseiro:** coloque um travesseiro no chão, coloque uma música rítmica e comece a dançar, um dos jogadores diz "travesseiro". Quem conseguir se sentar primeiro no travesseiro, ganha.

**Pista de obstáculos:** crie uma pista de obstáculos divertida que inclua vários movimentos (pular, engatinhar, andar em uma linha com um pé, ziguezague etc.). Para criar a rota, use, por exemplo, bambolê para pular; fita adesiva para formar linhas de várias formas para andar de maneiras diferentes; travesseiros para pular; fio esticado entre dois objetos (por exemplo, cadeiras) para rastejar; cobertores ou tapetes para rolar e copos ou garrafas de plástico como obstáculos para criar um caminho em zigue-zague.



**Basquete:** você pode criar uma cesta em casa e jogar com uma bola macia. Use cestos de roupa ou bolsas rígidas, que você pode colocar no chão ou pendurar na maçaneta da porta. Podem ser usadas folhas de jornal, brinquedos fofinhos ou meias enroladas para criar as bolas. Para tornar o jogo mais emocionante, defina um tempo, por exemplo, dois minutos para fazer o maior número possível de cestas.



**Corrida de batata:** disponibilize um certo número de batatas (ou balões) para cada jogador, cada um deve colocar a batata entre os joelhos e correr em direção a uma meta e deixá-la cair em uma tigela ou cesta. Se a batata cair no caminho, você precisa voltar ao início e tentar novamente. O vencedor é aquele que ficar sem batatas primeiro. Se a criança for muito pequena proponha que ela carregue a batata na axila.



**Tigela da diversão:** crie cartões escrevendo ações e movimentos divertidos em cada um: "finja estar em uma banda de rock por 2 minutos", "empurre a parede por 30 segundos" e outros. Coloque as cartas em um recipiente, cada jogador compra uma e faz o movimento indicado.

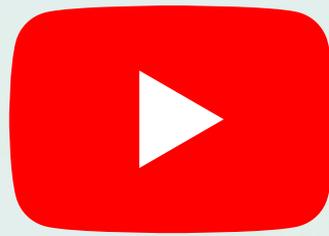


**Cadeia de movimentos:** uma pessoa inicia o jogo fazendo um movimento à vontade, o próximo jogador faz o primeiro movimento e adiciona outro, e assim por diante para cada jogador, formando uma cadeia de movimentos. Ele continua até que a sequência da cadeia seja interrompida (por engano ou esquecimento). O último jogador que executa corretamente todos os movimentos da sequência é o vencedor.



Hoje em dia, muitas vezes as crianças têm poucos ou nenhum irmão. Se você achar que não é seguro que ela brinque com outras crianças que não são as crianças que vivem em casa, você vai precisar brincar com ela. Ela guardará boas lembranças destas brincadeiras.

Canal no Youtube



Para mais dicas de atividades e de brincadeiras para se fazer com as crianças durante a quarentena, fiquem ligados na **PLAYLIST** do nosso canal no youtube, criado especialmente para vocês!

<https://www.youtube.com/channel/UC1zrEWXgrrQnoJbO-lhBKdg/playlists>

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, T. (2016.18 de jan) Imitação diferida – Piaget / Exemplos de imitação diferida em Psicoativo. Site do curso de Psicologia da Universidade Federal de São João del Rei. Recuperado em: <https://psicoativo.com/2016/01/imitacao-diferida-piaget-exemplos-de-imitacao-diferida.html#:~:text=Imita%C3%A7%C3%A3o%20diferida%20%C3%A9%20a%20repeti%C3%A7%C3%A3o,entre%2018%20e%2024%20meses> acessado em 26 Jun 2020.

BOSSE, V.R.P. (2003). O mundo pré-operatório de Laurinha: considerações gerais sobre o estágio de pensamento pré-operatório. Recuperado de <http://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/478/o-mundo-pre-operatorio-de-laurinha--consideracoes-gerais-sobre-o-estagio-de-pensamento-pre-operatorio>. Acessado em 05 de jul.2020.

CAETANO, L. M ( 2010, 10 de Jul ) Epistemologia Genética de Jean Piaget. Recuperado em: <https://sites.google.com/usp.br/psa1301/jean-piaget>. Acessado em 01 de Jul. 2020.

DETILINGER, J; ( 2020, 18 de Março ); Crianças em casa 22 brincadeiras e atividades para fazer com os filhos durante a quarentena. Revista Pais & Filhos ). Recuperado em: <https://paisefilhos.uol.com.br/familia/criancas-em-casa-22-brincadeiras-e-atividades-para-fazer-com-os-filhos-durante-a-quarentena/>. Acessado em 29.jul.2020.

DIAS, F. (2011). O desenvolvimento cognitivo no processo de aquisição de linguagem. Letrônica, 3(2), 107-119. Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/letronica/article/view/7093>. Acessado em 08.Jun.2020.

FELIPE, M. ( 2020,Abril ) 25 brincadeiras para crianças. Em Revista Bula. Recuperado em: <https://www.revistabula.com/30051-25-brincadeiras-para-as-criancas/> Acessado em 25.jul.2020

FONZAR, Jair. (1986). Piaget: do egocentrismo (História de um conceito). Educar em Revista, (5), 81-103. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.059>. Acessado em: 7.jul.2020.

PEDROZO, M. (2014). As fases do desenvolvimento infantil parte3: estágio Pré-operatório. Recuperado de <http://psicopedagogiacuritiba.com.br/fases-desenvolvimento-infantil-parte-3-estagio-pre-operatorio/> Acessado em: 12 de Jul.2020.

PIAGET, Jean. Seis estudos de Psicologia. Rio de Janeiro. Forense Universitária. 2015. ISBN: 978-850218-0467-3. 25 ed. Serie: Seis Estudos de Psicologia.

Serviço Social do Comércio SESC ( 2020, Abril ) O que fazer com crianças durante a quarentena. ( Folheto on line ). Recuperado em: [https://www.sescma.com.br/wp-content/uploads/2020/03/O-que-fazer-durante-a-quarentena\\_1-compactado.pdf\\_site-Sesc.pdf](https://www.sescma.com.br/wp-content/uploads/2020/03/O-que-fazer-durante-a-quarentena_1-compactado.pdf_site-Sesc.pdf). Acessado em 22.jun.2020.

SOU MÃE (2018.25 de janeiro). Etapa egocêntrica das crianças. Perigo!. (2018). Recuperado de <https://soumamae.com.br/etapa-egocentrica-das-criancas-perigo/>. Acesado: 15.Jun.2020.

TEIXEIRA, H. ( 2015. 08.dez ) Teoria do Desenvolvimento Cognitivo de Jean Piaget. Recuperado em: <http://www.helioteixeira.org/ciencias-da-aprendizagem/teoria-do-desenvolvimento-cognitivo-de-jean-piaget/> Acessado em: 15.jun.2020.

TERRA, M. R. O DESENVOLVIMENTO HUMANO NA TEORIA DE PIAGET. Recuperação:

<https://www.unicamp.br/iel/site/alunos/publicacoes/textos/d00005.htm>  
Acessado em 16. Jul.2020

Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia. Disciplina: PSA1301- Psicologia do Desenvolvimento. Coordenação: CAETANO, L. M Recuperado em <https://sites.google.com/usp.br/psa1301/p%C3%A1gina-inicial> acessado em 13 de Jul de 2020.

WINNICOTT, D.W O brincar e a realidade. São Paulo, Ubu Editora, 2019. ISBN: 978.85.7126.036.8.

## *Autores*

Ayrton Seidi Koga

Número USP 10692912

Jade Passos Arruda

Número USP 11217030

Monica Ferreira Ferrarin

Número USP 4168036

Plinio Vieira Soares

Número USP 10350768



# SEGUNDA INFÂNCIA

crianças dos 7 aos 11 anos

Olá! A gente que é criança sabe como é gostoso experimentar! A infância é uma etapa muito importante para gente se desenvolver e aprender a conviver, comunicar, pensar e explorar o mundo!



Pensando nisso, essa cartilha tem o objetivo de compartilhar as descobertas de Jean Piaget sobre o desenvolvimento das crianças entre 7 e 11 anos e propor ideias de atividades para gente!

Vamos explicar melhor o que acontece nessa etapa e como os pais e familiares podem lidar melhor com essa fase de mudanças!

# EU, O OUTRO E O MUNDO...



EI, OLHA SÓ O QUE EU  
ESTOU DESENVOLVENDO...

brincadeiras com regras  
devem valer para todos!

**me colocar no  
lugar dos outros:  
eu me importo com  
o seu sentimento!**

acredito que fazer o que é  
certo e ser justo é mais  
importante do que obedecer

{ o desejo pela  
igualdade para  
todos nas divisões  
e nos combinados }

# EI, OLHA SÓ O QUE EU ESTOU DESENVOLVENDO...

*conhecer o que existe no mundo pela observação, investigação e experimentação*

o pensamento antes da ação

grande capacidade de socializar: sou participativo e quero ajudar o grupo

o pensamento sobre o que é certo ou errado



freepik

# EU ESTOU EXPERIMENTANDO...

Estou testando todas minhas teorias... como será que tudo funciona?



freepik

## ATRAVÉS DA MINHA LÓGICA...

*explico o mundo através de associações*

A nuvem vem do ar e as pedras vêm da terra!



*entendo a possibilidade de retorno ao estado inicial*

A água vira gelo mas o gelo pode virar água também!



*consigo comparar o todo com as partes*

No mundo existem mais aves que papagaios.



freepik

## ATRAVÉS DA MINHA LÓGICA...

*faço deduções*

Se A vem antes do B, e o B vem antes do C, então o A vem antes do C também



*consigo formar sequências usando um método*

Eu tenho que procurar primeiro o mais alto para ordenar



*sei que tudo é formado por partes, e entendo como elas funcionam*

O açúcar na água fica bem pequenininho, mas está lá ainda!



freepik

## ATRAVÉS DA MINHA LÓGICA...

*consigo coordenar dois pontos de vista*

Eu tenho uma irmã chamado Carla, e a Carla também tem uma irmã (que sou eu!)



**percebo que os objetos não mudam só por serem manuseados**

Se eu coloco água nesse vidro maior parece que tem menos água, mas a quantidade é igual!



freepik

## ATRAVÉS DA MINHA LÓGICA...

**construí a noção de tempo, espaço, e velocidade...**

Eu sei qual carro está mais rápido se eu comparar o tempo com o espaço percorrido

faço somas, subtrações, multiplicação e divisão



freepik

# VAMOS BRINCAR



freepik

Que tal a gente fazer  
nosso próprio jogo  
de adivinha?  
Chama a família toda  
e vamos nos divertir!

Essa brincadeira é recomendada  
para crianças entre 9 e 11 anos

## POR QUE ESSE JOGO É BOM PARA AS CRIANÇAS?

Promove...

trabalho em equipe,  
respeito às regras,  
atenção e estratégia,  
habilidade de seriar  
e classificar  
e a IMAGINAÇÃO!

## COMO PREPARAR ESSE JOGO

Lembre de escolher palavras que a criança conheça! Pode ser algo que estão aprendendo na escola!

1º Você vai precisar criar algumas categorias, como pessoa, lugar, animal, ação, expressões, filmes... (5 grupos está ótimo!)

2º Faça cartões com papel sulfite (você pode cortar em 4 partes), escreva como título a categoria e liste algumas palavras em baixo (2 cartões para cada grupo, com 5 palavras cada é suficiente!)

Coloque uma estrelinha em algumas palavras, logo você vai entender!

### PESSOAS

- Malévola\*
- Harry potter
- Tiradentes
- Neymar\*
- Superman

### LUGARES

- Argentina
- Europa\*
- Rio de Janeiro
- França
- Amazônia\*

## COMO JOGAR?

- Separe os jogadores em 2 equipes, cada rodada vale 1 ponto e a equipe que atingir 10 pontos vence! Deixe algumas folhas e canetas próximos, para desenhar e marcar os pontos;

- Embaralhe os cartões. O jogador tem 1 minuto para escolher um cartão e uma palavra escrita nele e ajudar seu time adivinhar usando mímica ou desenho!;

- Se a equipe adivinhar, continua jogando e acumulando pontos. Se não, passa para o outro time;

- Se a palavra tiver uma estrelinha, as duas equipes podem tentar adivinhar, e aquela que acertar ganha o ponto e segue jogando!

Se quiser desenhar, não pode escrever palavras ou números!

Que tal um modelo para imprimir?

## PESSOAS

- Malévola
- Harry Potter \*
- Tiradentes
- Messi \*
- Homem-Aranha

## PESSOAS

- Pedro Álvares Cabral
- Avatar
- Moana \*
- Neymar \*
- Superman

Que tal um modelo para imprimir?

## LUGARES

- América \*
- Paris
- África
- Brasília \*
- São Paulo \*

## LUGARES

- Argentina
- Europa \*
- Rio de Janeiro \*
- França
- Amazônia

Que tal um modelo para imprimir?

## ANIMAIS

- Leopardo
- Aranha
- Bicho preguiça
- Grilo \*
- Hipopótamo \*

## ANIMAIS

- Beija Flor
- Tatu bola \*
- Tamanduá
- Gato \*
- Cobra

Que tal um modelo para imprimir?

## AÇÃO/expressão

- Mãos à obra \*
- Exercitar \*
- Cozinhar
- Estacionar
- Influenciar \*

## AÇÃO/expressão

- Reclamar
- Atuar
- Amigo da onça
- Levar ao pé da letra
- Jogar \*

Que tal um modelo para imprimir?

## FILMES

- Turma da mônica \*
- Naruto \*
- A princesa e o sapo
- Mulher Maravilha
- Homem de ferro \*

## FILMES

- Pokémon
- Minions \*
- Frozen
- Os incríveis
- Vingadores \*

## PARTIU APRENDER OUTRA BRINCADEIRA?



Agora  
vamos jogar  
um Caça ao  
Tesouro?

{ Essa brincadeira é recomendada  
para crianças entre 7 e 9 anos }

# POR QUE ESSE JOGO É BOM PARA AS CRIANÇAS?



## COMO PREPARAR ESSE JOGO

1º Separe:

- pedaços de papel
- caneta
- algo para servir de tesouro (um doce, brinquedo...)
- e o mais importante: CRIATIVIDADE



Lembre de  
escrever pistas  
adequadas para a  
idade da criança

2º Escreva uma pista em cada pedaço de papel e espalhe pelo ambiente; a dica deve permitir que a criança descubra onde está a próxima, assim até encontrar o tesouro!

3º Espalhe as pistas em sequência pela casa sem que a criança perceba (quando ela estiver dormindo, tomando banho, etc). Lembre-se de esconder o tesouro também!

## AQUI TEM UM MODELO!

1

**PRIMEIRO VÁ ONDE  
CHEGAMOS VAZIOS E  
SAÍMOS CHEIOS**

2

**CONTE QUANTOS  
GARFOS TEM NA  
COZINHA E PROCURE  
ESSE NÚMERO NA CASA**

3

**AGORA PROCURE UM  
OBJETO QUE ESTÁ NO  
LUGAR ERRADO E LEVE  
PARA O LUGAR CERTO**

1. Coloque ao lado da cama da criança!
2. Esconda atrás de algum objeto da cozinha.
3. Coloque na sala. Deixe num lado do papel o número certo (à mostra) e no verso, a pista; coloque na sala algum objeto do banheiro (como escova de dentes)

## AQUI TEM UM MODELO!

4

**ME ESCONDO NO CHÃO,  
DEBAIXO DE ONDE É  
MACIO DE PISAR**

5

**ME ABRIGO EM UM  
LUGAR ESCURO JUNTO  
COM AS SUAS ROUPAS**

6

**PARABÉNS!  
VOCÊ ME ACHOU  
MARUJO, AGORA SÓ  
APROVEITAR O TESOURO**

4. Esconda atrás da porta do banheiro.
5. Coloque debaixo de algum tapete da casa!
6. Deixe dentro de uma gaveta do armário da criança.

## QUE TAL UMA ÚLTIMA BRINCADEIRA !



Nessa caça objetos você  
pode chamar a família  
inteira para jogar...  
Bora se divertir?

{ Essa brincadeira é recomendada  
para crianças entre 7 e 9 anos }

## POR QUE ESSE JOGO É BOM PRAS CRIANÇAS?



Promove...  
a exploração,  
o pensar antes de agir e a  
competição saudável!

## COMO JOGAR?

Esse jogo é muito simples...

- Uma pessoa, o Mestre do jogo, anuncia um objeto que tenha dentro de casa
- Os outros jogadores precisam achar esse objeto o mais rápido possível e entregar para o Mestre
- Quem entregar primeiro 5 objetos se torna o novo Mestre!

É importante que o Mestre fale objetos que realmente tenham na casa!

{ Outro jeito muito legal de jogar é em uma chamada de vídeo com os amigos }

Aqui está alguns exemplos...



## ALGUMAS RECOMENDAÇÕES...

*Com a Covid-19 muitas coisas mudaram no dia a dia das crianças e dos pais. Que tal algumas dicas de como lidar melhor com esse período?*

*o jogo de regras é uma ótima maneira de ajudá-las a desenvolver o raciocínio e tirar o tédio desse período!*

**Explique as diferentes situações que as pessoas ao redor do mundo estão passando, é uma ótima forma de trabalhar a empatia**

*crianças nessa idade buscam conhecer o mundo ao redor, então fale com ela sobre esse período e procure responder suas dúvidas*

*Ajude seu filho a escrever mensagens de Whatsapp para seus amiguinhos para que eles possam interagir (ou até uma chamada de vídeo)*

*Jogos de pergunta e resposta que testem o conhecimento são uma ótima maneira de ajudá-las a estudar em casa*

*fale com seu filho sobre como é importante tomar todos os cuidados de higiene*

**O mais importante: entenda que seus filhos também estão passando por um momento muito difícil, então tenha paciência com os momentos de tédio, carência e frustração**

## Além disso...

Ajude-os a definir valores e descobrir seu papel no mundo

Faça atividades que estimulem a criatividade, como criar histórias ou desenhos

Trabalhe com eles noções que estão sendo desenvolvidas, como distância, tempo, velocidade... estimule o raciocínio perguntando coisas como “quanto tempo leva até a casa da vovó? É mais longe que a casa do tio?”

Lembre-se de ajudar seu filho a desenvolver disciplinas como matemática, ciência e artes

Faça atividades que estimulem a classificação e seriação de objetos pois são habilidades que eles estão aprimorando

Ajude-o a compreender a opinião dos outros e combinar com as suas

## CONSIDERAÇÕES FINAIS...



Esta cartilha foi desenvolvida por

Beatriz de Oliveira  
Beatriz Vitória da Silva  
Débora Bortolotti Muller  
Islene M. de Ap. dos S. Mendes  
Rafaela Rodrigues de Oliveira

com o objetivo de atender à avaliação da disciplina de Psicologia do Desenvolvimento I do Instituto de Psicologia, sob orientação da Professora Doutora Luciana Maria Caetano



# CARTILHA INFORMATIVA

## ADOLESCÊNCIA EM TEMPOS DE COVID-19



# ORGANIZAÇÃO

Juliana da Fonseca Barreto

Letícia Teixeira

Pedro Fontes

Rafael Borges Castro

Thaís Helena Cavalcanti

Instituto de Psicologia

Universidade de São Paulo

2020

# INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus alterou repentinamente toda a ordem mundial. Causada por um vírus da família dos coronavírus, a COVID-19 é uma doença infecciosa e pode se apresentar desde sintomas mais leves até casos clínicos mais graves.

Como medida de prevenção do contágio, foi necessário que medidas de distanciamento e isolamento social fossem adotadas. Sabendo das dificuldades e implicações impostas aos indivíduos devido a essa situação, essa cartilha tem como objetivo auxiliar pais ou responsáveis de adolescentes nesse momento de incertezas. Para isso, utilizaremos os conceitos e teorias do psicólogo Jean Piaget.

# QUEM FOI JEAN PIAGET?



Jean Piaget foi um biólogo do século 20 de grande importância, tendo suas pesquisas reconhecidas mundialmente. Muito estudado em áreas como a Psicologia e a Pedagogia, Piaget elaborou uma teoria do desenvolvimento visando não apenas conhecer melhor a criança e sua forma de conhecer e aprender no mundo, mas, a partir disso, também compreender o ser humano como um todo. Estudando cada fase do desenvolvimento, desde o recém-nascido até o adolescente, o autor aponta como o ser humano constrói conhecimento sobre o mundo a sua volta.

# A ADOLESCÊNCIA



A adolescência pode ser entendida como uma fase de transição. Ela é uma etapa entre a infância e a idade adulta. Nessa fase da vida, que se inicia por volta dos 11 e 12 anos de idade, o jovem não só passa por mudanças corporais, mas também desenvolve novas habilidades intelectuais e emocionais, modifica sua forma de pensar e agir no mundo. Com tantas transformações ocorrendo, é normal que o adolescente precise de tempo e cuidado para se adaptar. Para que isso ocorra de um modo saudável, é necessário que pais ou responsáveis estejam unidos para enfrentar de forma compreensiva e respeitosa tanto os momentos bons quanto os de maior dificuldade.

# ADOLESCÊNCIA E O ESTÁGIO OPERATÓRIO FORMAL

A adolescência deve ser entendida para além das transformações físicas, em que há uma mudança do corpo infantil para o corpo adulto. É importante levar em consideração que ela é também um fenômeno psicossocial, ou seja, ela não possui o mesmo padrão e significado em todos os povos e culturas.



# ADOLESCÊNCIA E O ESTÁGIO OPERATÓRIO FORMAL

O estágio operatório formal pode ser definido como aquele em que há um raciocínio abstrato, as hipóteses formuladas podem ser testadas, os objetos combinados de inúmeras formas possíveis, e as operações podem ser chamadas de formais ou hipotético-dedutivas.

Para Piaget, o adolescente é um construtor de sistemas e teorias, e seu pensamento difere do da criança em três aspectos:

- Capacidade do jovem de lidar com a lógica operatória
- Capacidade de pensar hipoteticamente
- Capacidade de construir ideais coletivos.

# ADOLESCÊNCIA E O ESTÁGIO OPERATÓRIO FORMAL

“

Por volta de onze a doze anos efetua-se uma transformação fundamental no pensamento da criança, que marca o término das operações construídas durante a segunda infância; é a passagem do pensamento concreto para o “formal”, ou como se diz em termo bárbaro, mas claro, “hipotético-dedutivo”. Até essa idade, as operações da inteligência infantil são, unicamente, concretas, isto é, só se referem a própria realidade e em particular aos objetos tangíveis, suscetíveis de serem manipulados e submetidos a experiências efetivas” (PIAGET, 1964, p. 62 e 63).



# A LÓGICA OPERATÓRIA

A lógica operatória diz respeito a capacidade do jovem de ampliar seu raciocínio e solucionar problemas.

O adolescente desenvolve uma nova habilidade para lidar com ideias abstratas, que traz consigo muitas outras novidades. Uma delas é que, nesse momento, um adolescente consegue pensar sobre as ideias que antes lhe eram impostas: o adolescente tende a não mais simplesmente aceitar regras ou planos apresentados pelos pais, por exemplo, pois agora ele pode comparar diferentes pontos de vista e decidir por si só qual é o mais adequado.

É aqui que o adolescente começa a desenvolver o que é chamado de uma “moral autônoma”, ou seja, o adolescente não mais irá aceitar imposições sem justificativa, mas irá se basear em seus princípios e valores morais para decidir o que é certo ou errado.

# PENSAMENTO HIPOTÉTICO-DEDUTIVO



Com o desenvolvimento do cérebro e com as experiências no mundo, o jovem se torna capaz não apenas de criar sistemas e teorias para explicar a realidade, mas se torna consciente desses sistemas, ou seja, um adolescente é capaz de pensar sobre suas próprias ideias.



# PENSAMENTO HIPOTÉTICO-DEDUTIVO

Pensar hipoteticamente , de modo geral, é a possibilidade de pensar sobre o próprio pensamento. É a capacidade de pensar e refletir sobre coisas abstratas, situações que não são atuais e nem necessariamente parecidas com a realidade. Essa característica pode explicar a introspecção e recolhimento dos adolescentes em seus quartos por períodos muito longos.



# PENSAMENTO HIPOTÉTICO-DEDUTIVO



“

As operações formais fornecem ao pensamento um novo poder, que consiste em destacá-lo e libertá-lo do real, permitindo-lhe, assim, construir a seu modo as reflexões e teorias. A inteligência formal marca, então, a libertação do pensamento e não é de admirar que este use e abuse, no começo, do poder imprevisto que lhe é conferido. Esta é uma das novidades essenciais que opõe a adolescência à infância: a livre atividade da reflexão espontânea” (PIAGET, 1964, p. 64).



# CONSTRUÇÃO DE IDEIAS COLETIVOS

O adolescente tem a capacidade de construir situações que vão contrárias a realidade. Constroem, por exemplo, a imagem de um mundo ideal, ou pelo menos, diferente do mundo que os rodeiam. Isso leva o jovem a se “rebelar” contra a sociedade, contra os adultos, pois acredita que suas próprias ideias são melhores, porém essa construção se estabelece apenas na imaginação, e o jovem muitas vezes não sabe como colocar em prática.

No entanto, muitas de suas ideias começam a sofrer modificações diante da opinião de outros integrantes de seu grupo, ou seja, através das questões e críticas de seus amigos e colegas, o adolescente percebe que suas ideias não são sempre certas, um dos motivos de a socialização ser tão importante nessa etapa da vida.

# AMARRANDO AS IDEIAS



Observando esses três grandes aspectos que diferem o pensamento do adolescente do da criança, é possível perceber o quanto essas transformações vivenciadas na adolescência são importantes para a formação intelectual, emocional e social dos indivíduos.

Para Piaget e Inhelder (1976), o objetivo principal desse período do desenvolvimento é a integração do jovem no mundo social dos adultos, que conta, além da capacidade de abstração e construção de teorias, com outros dois pontos fundamentais: a construção de um programa de vida e a reforma da sociedade atual.



# AMARRANDO AS IDEIAS



É importante ressaltar que nessa fase de transição o adolescente está em desenvolvimento e que os processos de pensamento e tomada de decisões variam constantemente. Dessa maneira, é fundamental que pais ou responsáveis entendam essas mudanças para fornecer apoio e afeto necessário enquanto os adolescentes se desenvolvem.



# DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE

As mudanças corporais e o desenvolvimento de um pensamento abstrato serão essenciais na constituição da personalidade adolescente, principalmente no que diz respeito ao autoconceito, autoestima e identidade. Para responder algumas perguntas fundamentais como “quem sou eu?” ou “quais são os meus princípios e objetivos?”, o adolescente terá que traçar uma imagem de si mesmo; adotar alguns compromissos de caráter religioso, escolher uma profissão, definir sua orientação sexual, optar por um estilo de vida e de relações, ou seja, assumir valores.



# DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE

- **Autoconceito** – Com as mudanças físicas típicas da puberdade o adolescente irá revisar a imagem que, até então, havia construído de si, para incluir os novos aspectos que começam a configurar o corpo adulto. As abstrações permitirão que os adolescentes integrem algumas características que guardam relação entre si. É importante considerar que durante a adolescência, se ampliam os contextos nos quais os jovens participam e assumem novos papéis. Cada um terá importância e proporcionará informações ao adolescente sobre sua imagem.
- **Autoestima** – A autoestima se refere à valoração afetiva do adolescente sobre si mesmo e segue uma trajetória de contradições e multiplicidade de elementos.

# DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE

Exigências sociais que definem um padrão de corpo e de beleza, e ser valorizado (ou não) pelos amigos é um dos fatores que influenciam no processo de autoestima dos jovens.

- **Identidade** – Pode ser entendida como uma estrutura ou organização interna construída pelo sujeito, que agrupa todas aquelas características que definem sua forma de ser. Esse processo se dá na interação do indivíduo com o ambiente e vai incluir as normas dos grupos nos quais o adolescente se integra, os valores que interioriza, sua ideologia pessoal e os compromissos que assume.



# DESENVOLVIMENTO AFETIVO



As mudanças físicas e o desenvolvimento do pensamento aumentam a capacidade dos adolescentes para consciência emocional, autocontrole e empatia, mas o desenvolvimento afetivo é fortemente influenciado pelo contexto. Isto significa que muitos aspectos da vida dos adolescentes podem influenciar suas emoções como, por exemplo, a formação da autoestima, os hormônios, a convivência familiar e situações de estresse.

O desenvolvimento afetivo saudável é marcado por uma capacidade crescente de percepção, avaliação e controle das emoções. O processo de desenvolvimento afetivo oferece aos adolescentes a oportunidade de desenvolver habilidades, descobrir qualidades únicas e desenvolver forças para uma saúde ideal.

# DESENVOLVIMENTO AFETIVO

É fundamental que pais ou responsáveis participem desse processo e dêem suporte aos jovens durante o seu desenvolvimento afetivo. Isso pode ser feito a partir de algumas medidas:

- **Fortaleça as habilidades de comunicação:** Muitas lições sobre relacionamentos e emoções começam com o relacionamento entre pais e filhos. Fortes habilidades de comunicação incluem ser um ouvinte atento, compartilhar suas experiências ao invés de “dar sermões” e fazer perguntas abertas.
- **Construa um vocabulário emocional:** Exponha seus sentimentos com sinceridade e indique sinais não verbais, como linguagem corporal, ao discutir emoções. Pergunte ao seu filho adolescente: “Como você se sentiu sobre isso?”

# DESENVOLVIMENTO AFETIVO

- **Promova habilidades de gerenciamento de estresse.** Incentive o adolescente a lidar com o estresse de maneira saudável. As estratégias diárias de gerenciamento incluem dormir adequadamente, manter-se ativo com exercícios, praticar respiração profunda e fazer refeições regulares. Ensine-o a “cuidar de seu cérebro” falando sobre o desenvolvimento do cérebro do adolescente e deixando que eles saibam como podem usar o poder de seus cérebros para aprender comportamentos saudáveis.



# PROBLEMAS ENFRENTADOS NA PANDEMIA

Como já vimos, inicialmente, a pandemia do novo coronavírus alterou drasticamente a rotina de todos nós. Vimos também que a adolescência é um período de modificações importantes e que precisam de atenção. Portanto, agora mais do que nunca, é fundamental se atentar ao comportamento dos jovens.



Com o fechamento das escolas, o afastamento dos amigos e as incertezas trazidas pela pandemia, tanto as crianças quanto os adolescentes podem apresentar dificuldades emocionais e comportamentais, como irritabilidade, medo e distração.

# PROBLEMAS ENFRENTADOS NA PANDEMIA

Durante esse momento de tensão, o adolescente pode enfrentar muita angústia e ansiedade, justamente por ser uma situação que vai em direção oposta ao seu desenvolvimento, já que ela limita seu contato e comunicação com o mundo e com os amigos.

Apesar da internet poder amenizar um pouco esse distanciamento, ela não só pode não ser suficiente para suprir questões afetivas, como ainda pode agravar determinados sentimentos se usada em excesso.



# PROBLEMAS ENFRENTADOS NA PANDEMIA

Além disso, as medidas de isolamento social obrigaram pais e filhos a conviverem juntos por muito mais tempo e a reinventarem a sua relação. Diante disso, é normal também que os adultos se sintam perdidos e angustiados em relação aos cuidados e ao entretenimento dos filhos.

Dessa forma, é fundamental que todos os membros da casa dialoguem e tentem construir juntos medidas que possam facilitar o dia a dia da família.



# PROBLEMAS ENFRENTADOS NA PANDEMIA

Outras possíveis dificuldades enfrentadas nesse momento são:

- **Dificuldade financeira.** Nesse período de quarentena muitos jovens e seus parentes perderam seus empregos, gerando instabilidade financeira e preocupação excessiva;
- **Conflitos familiares.** É possível que ocorram conflitos entre os membros da casa por inúmeros motivos. Muitos deles podem estar relacionados as dinâmicas da casa, estresse e dificuldade em conversar;
- **Impedimento social.** Como já vimos, o isolamento foi uma medida de prevenção importante. Entretanto, ao se afastar do seu círculo social, o adolescente pode se isolar em excesso e apresentar mudanças comportamentais.

# PROBLEMAS ENFRENTADOS NA PANDEMIA

- **Apresentar preocupação excessiva com a sua vida e com a do próximo.** Dados de uma pesquisa revelaram que 75% dos jovens se preocupam em perder algum familiar, 48% em ser infectado pelo vírus e 45% se preocupa de infectar outras pessoas.
- **Dificuldade com o ensino.** A pandemia fechou as escolas e obrigou muitos jovens a estudarem a distância por meio da internet. O problema é que muitos alunos brasileiros não possuem acesso de qualidade à internet, além de não encontrarem um lugar tranquilo para estudar e por terem dificuldades em organizarem a rotina dos estudos.

# DICAS E SUGESTÕES

A seguir destacaremos algumas dicas e sugestões pelas quais pais e outros cuidadores adultos possam apoiar adolescentes a viver as mudanças enfrentadas nessa faixa etária de modo geral. Além disso, apresentaremos algumas maneiras para se lidar melhor com os jovens durante a pandemia da COVID- 19.



# DICAS E SUGESTÕES

## Manter o diálogo

Manter uma boa comunicação com o adolescente é fundamental para compreender seus dilemas e para poder ajudá-lo. Praticar o diálogo ajuda a criar laços afetivos mais fortes e saudáveis. Além disso, conversar diminui as chances de conflitos entre os membros da casa.

Dessa forma, o jovem se sente mais confiante e seguro, e sabe que poderá contar com seus familiares quando ele precisar.

Dicas:

- Ouça a versão do seu filho. Entenda o ponto de vista dele (a) para que depois você apresente a sua opinião;
- Espere o momento certo. O ideal é conversar quando todos estão calmos e atentos a conversa.

# DICAS E SUGESTÕES

## Ajudar nas tarefas domésticas

Os adolescentes já possuem certa autonomia e senso de responsabilidade. Sendo assim, é possível distribuir algumas tarefas domésticas para que eles possam ajudar na dinâmica domiciliar durante a pandemia de COVID-19.

Alguns exemplos:

- Arrumar a própria cama e o quarto;
- Separar as roupas sujas para lavar;
- Ajudar no preparo das refeições;



# DICAS E SUGESTÕES

## Praticar atividade física

Pais ou responsáveis podem – e devem – incentivar seus filhos a praticarem atividade física.

Praticar exercícios e esportes regularmente ajudam a desenvolver a coordenação, aprimora a cognição, estimula a convivência em grupo, ensina a respeitar regras, ajuda a lidar com a frustração e diminui o risco de doenças mentais, como ansiedade e depressão.

Exemplos:

- Realize alongamentos
- Exercícios aeróbicos (polichinelos, pular corda, etc)
- Corra ou ande de bicicleta
- Faça caminhada

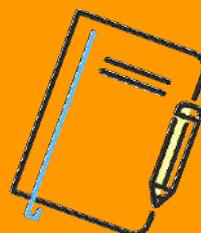


# DICAS E SUGESTÕES

## Planejar e Organizar

Nesse momento de incertezas, causadas pela pandemia do novo coronavírus, é normal que tenhamos ficado desorientados e angustiados, afinal de contas fomos pegos de surpresa. Entretanto, é muito importante tentar se planejar e manter uma rotina dentro de casa. Os adolescentes, por exemplo, podem organizar os estudos da seguinte maneira:

1. Estabeleça metas possíveis
2. Crie um cronograma de estudos com dias e horários
3. Delimite um local para os estudos
4. Tenha uma agenda
5. Defina prioridades



# DICAS E SUGESTÕES

## Promover o autocuidado

O autocuidado se refere ao conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si e promover melhor qualidade de vida para si mesmo. A forma de fazer isso deve estar de acordo com os objetivos, desejos, prazeres e interesses de cada um e cada pessoa deve buscar maneiras próprias de se cuidar.

Exemplos:

- Tenha momentos de lazer
- Esteja perto de quem você ama
- Durma bem
- Tenha contato com a natureza
- Pratique atividade física
- Exercite o autoconhecimento
- Procure ter uma alimentação equilibrada



# DICAS E SUGESTÕES

## Fortalecer a autoestima

A autoestima pode ser entendida como um conjunto de julgamentos e valores que fazemos em relação a nós mesmos. Esses julgamentos são associados, por sua vez, a um conjunto de emoções e sentimentos. Durante a puberdade e os primeiros anos da adolescência, os jovens experimentam uma baixa autoestima. Isso pode ocorrer devido as transformações corporais e pelas expectativas e comparações que realizam diante do seu grupo. Algumas dicas podem auxiliar pais e responsáveis a aumentarem a autoestima dos adolescentes:

- 1. Elogie** - Tente elogiar suas ações, parabenizando por ter cumprido suas responsabilidades

# DICAS E SUGESTÕES

## Fortalecer a autoestima

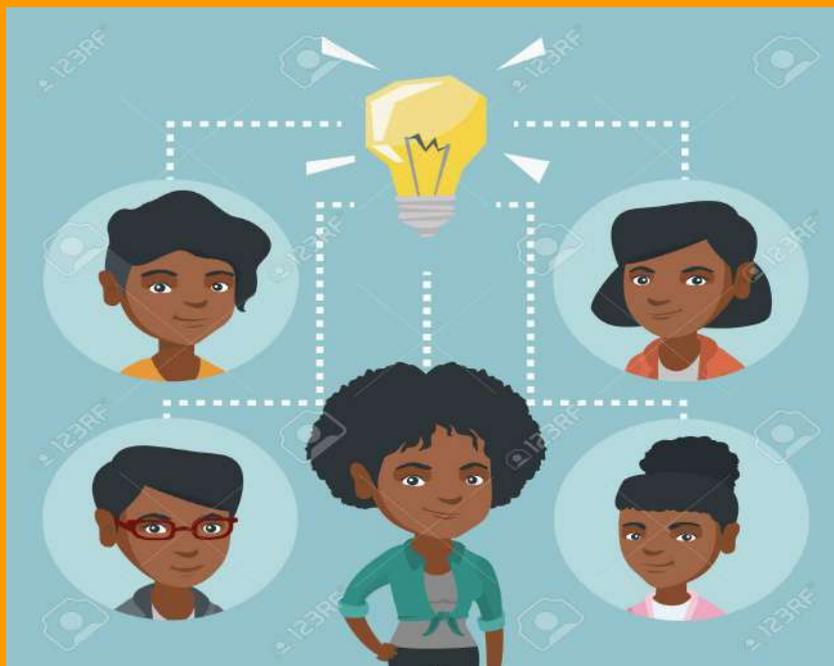
**2. Encoraje** – O encorajamento e o apoio dos pais ajudam o adolescente a defender suas ideias e valores. Além disso, a família se torna um porto seguro e de confiança.

**3. Não o compare com os outros** – Cada indivíduo é único. O modo dele ser e de estar no mundo deve ser respeitado e valorizado. Mostre ao seu filho o quanto ele é especial e importante.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

Aqui apresentaremos algumas atividades práticas voltadas especialmente para os jovens. Elas foram pensadas justamente para atender, de um modo ou de outro, as necessidades e características dessa faixa etária, como a capacidade de abstração, construção de teorias, construção de um programa de vida, pensamento hipotético-dedutivo e a reforma da sociedade atual.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Escrever um diário

Essa ideia não é nova, mas pode ser muito construtiva para o jovem, principalmente nesse período de incertezas e emoções difíceis causadas pelo isolamento social. Por ter um pensamento hipotético, um “pensar sobre o próprio pensamento”, a escrita de um diário pode propiciar ao adolescente momentos de autoanálise e a elaboração de ideias. Devido à rotina restritiva do isolamento, a descrição de seus dias podem não ser tão interessantes, mas podem ser um meio de organizar os pensamentos e sentimentos, colocando no papel aquilo em que se tem dificuldade em compartilhar com os pais ou com os amigos.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Atividades artísticas

Música, pintura, dança... A arte move montanhas e pode ser uma ótima aliada para relaxar e expressar nossos sentimentos e emoções. Dedicar-se à atividade artística seja na música, artes plásticas, arte digital, teatro, dança, escrita, e afins aumenta a autoestima, torna a mente mais independente e ajuda o jovem a se descobrir e a entender melhor o mundo a sua volta tornando-o mais crítico.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Atividades artísticas

Atualmente, muitas páginas na internet estão voltadas a ensinar técnicas e dicas que podem auxiliar até quem nunca arriscou a tocar um instrumento. A arte é uma forma de linguagem e podemos criar com o que estiver ao nosso alcance.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Jogo – “RPG”

O RPG (do inglês *role playing game*) é um jogo em que os participantes assumem papéis, fingindo ser outras pessoas ou até mesmo seres mágicos. O jogo é comandado por um mestre, que deve narrar a história em que estão envolvidos os participantes, os quais deverão imaginar-se no lugar de suas personagens e descrever seus pensamentos e ações. O sucesso ou fracasso de cada ação dependerá do resultado dos dados. Você pode estabelecer habilidades especiais para suas personagens (como agilidade, carisma, inteligência, força, super poderes) e até mundos novos.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Jogo – “RPG”

Há alguns tipos de RPG que fazem muito sucesso entre os jovens, com histórias medievais, pós-apocalípticas ou de vampiros. Mas não é preciso seguir regras já estabelecidas, porque você pode criar o jogo usando apenas lápis, papel, dados e um grupo de amigos ou familiares dispostos a viver aventuras heróicas, batalhas gloriosas e viagens emocionantes!

O RPG é um jogo ideal para o adolescente trabalhar com situações abstratas e hipóteses complexas, interagir com seus pares e pensar sobre os valores que deseja preservar em um mundo novo.



# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Jogo – “Só perguntas”

Duas pessoas participam do jogo por vez. Elas precisam improvisar cenas utilizando somente perguntas para responder a partir de temas escolhidos previamente. Se alguém demorar demais para falar ou fizer uma afirmação, ao invés de uma pergunta, essa pessoa sai de cena e entra outra. A cena dura um tempo previamente determinado e ganha quem conseguir ficar mais tempo em cena.

Exemplo: Tema – Clima

- Participante 1: “Está chovendo hoje?”
- Participante 2: “Você não gosta de chuva?”
- Participante 1: Por que eu deveria gostar de chuva?”

# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Jogo – “Fala oculta”

Nesse jogo deve-se escrever falas simples em vários pedaços de papel cortados inicialmente, jogando-os e embaralhando-os depois dentro de uma sacola. É necessário que uma pessoa fora do jogo delimite onde, o quê e quem serão os elementos da cena. Após isso, pelos menos duas pessoas devem sortear uma fala cada um e guardá-la no bolso sem ver.

Quando quiser, um dos jogadores pode pegar a sua fala do bolso e ler em voz alta. Ele deve construir o enredo da cena de modo que a fala do papel se encaixe na história. Os outros jogadores devem colaborar para manter a história na direção para a qual estiver sendo conduzida. A cena se encerra depois de um tempo escolhido acabar.

# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Meditação

A meditação é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento através de métodos que envolvem postura e focalização da atenção para atingir tranquilidade. Ela possui diversos benefícios como redução do estresse, ansiedade, insônia, além de auxiliar na melhora do foco e da produtividade no trabalho ou estudos.

Deve-se reservar 1 ou 2 momentos ao longo do dia para se desligar por um tempo. Pode ser ao acordar, no meio do dia, para se descansar um pouco das tarefas, ou quando for se deitar, para acalmar a mente antes de dormir.



# ATIVIDADES PRÁTICAS



## Meditação

Idealmente, um período de 15 a 20 minutos é um ótimo tempo para trazer os máximos benefícios da meditação, mas 5 minutos já são suficientes para permitir uma viagem para dentro de si, alcançando tranquilidade e foco.

### Dicas:

- Se possível, encontre um local calmo e sem distrações para facilitar a concentração
- Adote uma postura confortável, mantendo a coluna reta, ombros relaxados e pescoço alinhado
- Se concentre na sua respiração. Deve ser feita uma inspiração profunda, puxando o ar utilizando a barriga e o tórax, e uma expiração lenta e prazerosa.

# ATIVIDADES PRÁTICAS



Os jovens estão cada vez mais conectados ao mundo das redes sociais, e não a toa conseguem passar o dia todo nelas. As possibilidades de entretenimento parecem infinitas, sendo desde tutoriais de maquiagem e culinária, até vídeos engraçados.

Não obstante, uma moda foi lançada no período de isolamento e pode trazer muitos benefícios e diversão, denominada como “Desafios”. Trata-se de jogos em que os participantes são desafiados a cumprirem desafios saudáveis e divertidos, como se filmar realizando uma quantidade de flexões, abdominais e etc, e postar nas redes sociais utilizando a tag #fiqueemcasa.

# ATIVIDADES PRÁTICAS

## Desafios

Essa pode ser uma boa forma de estimular os adolescentes não apenas a se movimentarem dentro de casa durante o isolamento, mas também a manterem contato com os amigos pelas redes sociais.



# REFERÊNCIAS

PIAGET, J. **Seis estudos de psicologia**. Trad. Maria A.M. D'Amorim; Paulo S.L. Silva. Rio de Janeiro: Forense, 1967.

Sociedade de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro. **O desenvolvimento do adolescente, 2019-2021**.

XAVIER, A. S.; NUNES, A. I. **Psicologia do Desenvolvimento**. 4ª edição. Fortaleza, 2015.

## Site:

Quais são os efeitos da pandemia na vida de jovens no Brasil. **Juventude e pandemia, 2020**. Disponível em: <

<https://www.juventudeseapandemia.com/>>

Acesso em: 03 de agosto 2020.

# REFERÊNCIAS

## Vídeos:

Ideias – Jovens e isolamento social na pandemia. **Sesc São Paulo**, 2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=LVFpRdB\\_S0Y](https://www.youtube.com/watch?v=LVFpRdB_S0Y)> Acesso em 05 de agosto 2020.

O que a pandemia está fazendo com os nossos adolescentes e jovens?. **Simple Assim**, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=p1ke9iDwNvU>> Acesso em 05 de agosto 2020.

O que os jovens sentem e podem fazer pela pandemia. **TV JOCA - Webinar**. 2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_eDTwTG Pivo](https://www.youtube.com/watch?v=_eDTwTG Pivo)> Acesso em: 06 de agosto 2020.

Quais são os efeitos da pandemia na vida de jovens no Brasil. **Juventude e pandemia**, 2020. Disponível em: <https://www.juventudeseapandemia.com/>> Acesso em: 03 de agosto 2020.

