



Ana Filipa Jerónimo
Psicóloga Clínica

A VOLTA AO MUNDO DA IMUNIDADE

Um Jogo para Toda a Família



COM MUITA PSICOLOGIA

www.psicologicamente.pt

Sobre o Jogo

A COVID-19 é o tema principal da atualidade, mas de tanta informação que surge diariamente, é importante filtrar aquela que verdadeiramente interessa e contribui para uma postura ativa de contenção da propagação do vírus e de adaptação emocional e comportamental a esta nova realidade Mundial.

Assim, o *Jogo A Volta ao Mundo da Imunidade*, surge tendo por propósito alargar os conhecimentos sobre este tema, sensibilizar para o respeito às medidas de contenção propostas pelas entidades oficiais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Direção-Geral da Saúde (DGS), bem como capacitar toda a família para o reconhecimento e gestão das vivências emocionais que emergem neste período de confinamento social.

Todas as informações aqui contidas são atuais à data de lançamento deste material.

Idades: a partir dos 7 anos

Jogadores: 2 ou mais jogadores

Objetivo: viajar pelo Mundo à procura de informação válida e credível sobre a COVID-19, adotando comportamentos seguros e preventivos enquanto mantemos o equilíbrio emocional, adquirindo **imunidade** ao vírus.



Índice

01 - Sobre o Jogo

A pertinência do jogo e a quem se destina.

02 - Índice

Esta página serve para se guiarem ao longo do e-book.

03 - As Autoras

Quem somos e o que nos trouxe até aqui.

04 - Introdução

Alguma contextualização para não se perderem na viagem.

05 - Instruções

Aqui explicamos como podem jogar e ganhar imunidade.

06 e 07 - O Jogo

O tabuleiro *mapa mundi* são duas folhas para unirem.

08 - Cartas de Jogo

São três categorias em jogo mais as cartas surpresa.

15 - Imunidade

Quando ultrapassam os desafios com sucesso conquistam imunidade.

As Autoras

O Jogo a Volta ao Mundo da Imunidade, foi pensado e desenvolvido pela psicóloga Ana Filipa Jerónimo, formada pelo ISPA-IU com Mestrado em Psicologia Clínica, que desenvolve intervenção clínica com crianças, jovens e adultos, através do projeto Psicologicamente no Concelho de Lisboa e de Vila Franca de Xira.

Contou com a colaboração da psicóloga Sara Santana, formada pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Atualmente desempenha funções enquanto Psicóloga Júnior, numa Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, através de uma Junta de Freguesia da cidade de Lisboa.

Em conjunto com a Onnline Agency, que tem como fundadora a Raquel de Sousa Mendes, formada pela Universidade Europeia em Marketing, Especialização em Comunicação Organizacional, que operacionalizou o layout e todos os mecanismos necessários para que este Jogo chegasse até si.



Surgiu-me a ideia de criar este jogo para trabalhar em consulta especificamente com duas crianças. Uma delas, com dificuldade em expressar o que sentia e o que pensava sobre toda esta situação, outra que, por não lhe ter sido explicado o porquê de estar confinada, ficou profundamente zangada. Entretanto, no contato com alguns pais, percebi a necessidade de clarificar muita da informação que estava a circular e ajudá-los a definir estratégias para os dias de isolamento. Assim pensei, porque não criar um material que chegue a mais pessoas?

Ana Filipa Jerónimo



Introdução

Olá!

Não sei quanto a vocês mas, por aqui, tem-se ouvido falar muito de “Pandemia”, do “novo Coronavírus” e da doença provocada por este, a COVID-19. A Organização Mundial da Saúde (no mundo) e a Direção-Geral da Saúde (em Portugal) têm informado, através dos meios de comunicação social, sobre este novo vírus. Parece que ele é novo mas que pertence a uma família de vírus já conhecida pelos cientistas. Dizem que se transmite com alguma facilidade e que já chegou a muitos países do mundo. Das pessoas que contraem o vírus, muitas têm sintomas específicos (sintomáticas) e outras não apresentam sintomas (assintomáticas). Uma vez que a gravidade da doença é variável, a recuperação pode ter lugar em casa (na maioria dos casos) ou em meio hospitalar.

Ao longo da História existiram várias pandemias, nem todas causadas por vírus. Por exemplo, a “Peste Negra” foi causada por uma bactéria. Tanto os vírus quanto as bactérias são organismos muito pequenos que não se veem a olho nu.

Os especialistas de vastas áreas de investigação procuram a cura para as doenças e fazem importantes descobertas que permitem o avanço da ciência. Temos mais ferramentas para fazer frente a uma doença quando a conhecemos muito bem. Assim, passamos a poder recorrer a métodos preventivos (por exemplo, vacinas) para evitar as doenças ou, no caso de termos adoecido, podemos utilizar tratamentos remediativos (por exemplo, antibióticos) que nos ajudam a combater os micro-organismos causadores das doenças.

Podemos ajudar os cientistas enquanto eles estudam o novo Coronavírus. Como? Adquirindo imunidade!

Vamos jogar?

Sara Santana



Instruções

Vão Precisar de:

Imprimir o tabuleiro (2 páginas A4), as cartas de jogo e as imunidades. Recortem as cartas e as imunidades, agrupem-nas por cor e unam o tabuleiro pelas margens a tracejado.

Peões e 1 dado para jogar.

Como jogar?

No jogo podemos andar por todo o tabuleiro. Apenas existe casa da **Partida**, sem ponto de chegada, pois o objetivo é dar a volta ao Mundo para ganhar **imunidade**.

O tabuleiro tem casas coloridas, sendo que cada cor corresponde a uma categoria com perguntas e desafios: **mitos e questões**; **emoções e empatia** e **comportamentos e ações**.

Em cada jogada, o jogador lê a carta correspondente à cor da casa em que calhou, à exceção da categoria mitos e questões, que deve ser lida por outro jogador. Se o jogador tiver sucesso na resposta/ desafio, coleta 1 imunidade, em caso de insucesso terá de aguardar pela sua próxima oportunidade. Alguns desafios são realizados a pares, assim, quando desempenham com sucesso o desafio, os dois jogadores recebem 1 imunidade cada um.

Existem 4 casas azuis em jogo: são as **casas surpresa!** Nelas muita coisa pode acontecer, umas vezes boas, outras um pouco menos...

O jogo termina quando um jogador adquirir **6 imunidades**, contudo essas 6 imunidades devem corresponder a todas as categorias em jogo. Assim, para ganhar, o jogador deve ter 2 imunidades de mitos e questões, 2 imunidades de emoções e empatia e 2 imunidades de comportamentos e ações.

Sobre as Categorias em Jogo:

Mitos e Questões

Um teste às informações e conhecimentos relevantes sobre a COVID-19

Emoções e Comportamentos

Perguntas dirigidas ao desenvolvimento da empatia e expressão emocional

Comportamentos e Ações

Desafios adequados à adoção de comportamentos preventivos e a estratégias de regulação emocional





**A VOLTA AO MUNDO
DA IMUNIDADE**



Partida

Cartas de Jogo

Os principais sintomas de infecção por COVID-19 são febre, tosse e cansaço.

VERDADEIRO

OU

FALSO?

R: Verdadeiro. Segundo a OMS estes são os sintomas mais comuns, embora alguns pacientes apresentem outros sintomas e outros nem sequer os chegam a desenvolver.

Se as pessoas que estão infectadas por COVID-19 ficarem muito tempo no hospital é porque o caso está a piorar.

VERDADEIRO

OU

FALSO?

R: Falso. Um internamento prolongado não significa necessariamente que o caso se está a agravar. O tempo de recuperação é longo e os casos em internamento requerem mais cuidados.

Qual a distância social mínima recomendada pela Direção Geral de Saúde para evitar o contágio.

A) 1 metro

B) pelo menos 2 metros

C) mais de 3 metros

R: B. As gotículas libertadas pela fala, tosse ou espirros não se projetam a grandes distâncias.

Se suspeitarmos de estar infectados com o vírus devemos ir logo às Urgências, usando uma máscara.

VERDADEIRO

OU

FALSO?

R: Falso. Em caso de suspeita devemos manter-nos isolados, sem sair de casa, ligar à linha SNS24 (808 24 24 24), descrever os sintomas e aguardar indicações.

Uma alimentação rica em Vitamina C não é suficiente para prevenir a infeção por COVID-19.

VERDADEIRO

OU

FALSO?

R: Verdadeiro. Existem outros factores a ter em conta na prevenção, como a lavagem das mãos, a distância social, entre outros.

Devemos lavar as mãos várias vezes ao dia, mesmo que passemos o dia em casa.

VERDADEIRO

OU

FALSO?

R: Verdadeiro. Lavar regularmente as mãos é das medidas preventivas mais eficazes na contenção da COVID-19 e de outras doenças provocadas por micro-organismos.





Sem um medicamento para a COVID-19 não é possível recuperar.

VERDADEIRO
OU
FALSO?

R: Falso. Existem pessoas que recuperaram da doença sem haver ainda um medicamento específico.

O primeiro caso de um paciente identificado com COVID-19 surgiu no Japão.

VERDADEIRO
OU
FALSO?

R: Falso. O primeiro caso identificado surgiu na China, na cidade de Wuhan em Dezembro de 2019.

O novo Coronavírus é transmitido se tocarmos num objeto contaminado.

VERDADEIRO
OU
FALSO?

R: Verdadeiro. O vírus permanece vivo em objetos e superfícies durante algum tempo, daí a importância de lavarmos as mãos com regularidade.

O que é que já existe à disposição para combater alguns dos sintomas da COVID-19?

- A)** Antipirético
- B)** Antibiótico
- C)** Vacina

R: A. Nesta etapa os antipiréticos têm sido importantes para combater alguns sintomas, nomeadamente febre, dores de cabeça e dores no corpo.

O que significa quarentena?

- A)** É o nome dado a uma pessoa que tem mais de 40 anos
- B)** É o período de tempo em que uma pessoa contaminada ou suspeita de contaminação deve permanecer em isolamento

R: B. O objectivo deste período é reduzir a possibilidade de contágio da população.

O uso de máscara de proteção só é obrigatório para os profissionais de saúde no combate ao vírus e para as pessoas infetadas.

VERDADEIRO
OU
FALSO?

R: Verdadeiro. O uso de máscara só é obrigatório quando indicado pelos médicos. Contudo, actualmente é recomendado pela DGS o seu uso em locais públicos.

O período de quarentena permitiu-nos ter tempo para algumas coisas que não conseguimos fazer no dia-a-dia.



Diz-nos, o que é que já conseguiste fazer?

As pessoas que estão contaminadas são obrigadas a um confinamento ainda maior.

PENSA

Como podes apoiar emocionalmente uma pessoa que está contaminada?

Toda a situação que estamos a viver é nova. Em pleno Séc. XXI o Mundo inteiro parou!

PENSA

O que vais querer guardar na tua memória sobre a experiência de confinamento social?

Desta lista de emoções, indica três que tenhas sentido mais vezes na última semana:

ALEGRIA	ABORRECIMENTO
VERGONHA	ESPERANÇA
SAUDADE	IREITIAÇÃO
TRISTEZA	PREOCUPAÇÃO
EUFORIA	MEDO

Algumas pessoas comemoraram ou vão comemorar o seu aniversário durante a quarentena.

PENSA

Como podem elas comemorar o seu aniversário sem sair de casa?

Como medida de prevenção, muitos idosos que vivem em lares não podem receber as visitas dos seus filhos e netos.

PENSA

Que palavras de esperança e apoio poderíamos dar a essas pessoas?

Um colega teu diz-te que se tem sentido desanimado por estar tanto tempo fechado em casa.

PENSA

O que lhe poderias dizer para ele se sentir melhor? Que ideias de actividades lhe darias para ele se divertir?

Mesmo em situações menos boas podemos retirar algo de positivo.



Diz-nos qual a tua maior conquista desde que iniciaste o período de isolamento social?

O teu melhor amigo está preocupado porque vai ter aulas pelo computador.



Diz-nos como poderias ajudá-lo a sentir-se mais tranquilo sobre as aulas online?

Um familiar teu tem de ir ao supermercado, mas está uma fila enorme porque só entram 10 pessoas de cada vez na loja.

PENSA

Pensa nos momentos em que tens de esperar, diz-lhe como pode superar esse aborrecimento.

Os profissionais de saúde que combatem esta pandemia precisam de muita força emocional para enfrentar esta situação.



Que palavras de apoio acreditas que lhes iria dar motivação?

Já tiveste algum dia menos bom desde que iniciaste o confinamento social?

PENSA

Como te sentiste e o que fizeste para o ultrapassar?

Lavar as mãos com frequência é a medida de contenção da COVID-19 mais importante.

**VAI LAVAR AS TUAS MÃOS
COM ÁGUA E SABÃO DURANTE
PELO MENOS 20 SEGUNDOS**

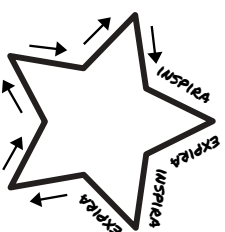
Praticar Yoga antes de ir dormir ajuda a relaxar e a ter uma boa noite de sono.
Queres experimentar?

**EXPERIMENTA ESTAS
POSIÇÕES DE YOGA DURANTE
20 SEGUNDOS CADA UMA**



Respirar calmamente pode ser uma forma de nos tranquilizarmos.

**EXPERIMENTA FAZER ESTE
EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO**



A saudade aperta, já passou muito tempo desde que viste os teus amigos e familiares pela última vez.

**ESCREVE E ENVIA UMA
MENSAGEM A UM AMIGO OU
FAMILIAR**

Sentir medo e preocupação é normal. Por vezes estes dois sentimentos parece que nos tiram o ar e levam os pensamentos bons para longe. Vamos acalmar corpo e mente?

**RESPIRA PROFUNDAMENTE
DURANTE 1 MINUTO ENQUANTO
IMAGINAS QUE ESTÁS NO TEU
LOCAL PREFERIDO**

Praticar exercício físico é uma excelente forma de manter a nossa saúde física e mental.

**TOCA A EXERCITAR COM
CINCO SALTOS À TESOUEIRA**

ESCOLHE UM JOGADOR PARA**ENCENAR CONTIGO A****SEGUINTE SITUAÇÃO :**

Foi descoberta a cura para a COVID-19. O Cientista que a descobriu vai ser entrevistado por um jornalista para o jornal Diário da Imunidade.

TÊM 3 MINUTOS PARA**ENCENAR**

Através da expressão facial é possível perceber como uma pessoa se sente.

ESCOLHE UM JOGADOR E FAZ**AS EXPRESSÕES FACIAIS DAS****SEGUINTE EMOÇÕES PARA****ELE ADIVINHAR :**

IRITADO ALEGRE

ASSUSTADO

Este novo vírus impede-nos de abraçar e beijar aqueles que mais gostamos, mas existem muitas outras formas de expressar o afeto que temos uns pelos outros.

SEM TOCAR NO JOGADOR À**TUA FRENTE,****DEMONSTRA/EXPRESSA****O QUE SENTES POR ELE**

Sabes quando alguém não percebe uma coisa e lhe perguntamos "queres que te faça um desenho?"

PENSA NUMA MEDIDA DE**PREVENÇÃO E DESENHA-A.****ESCOLHE UM JOGADOR PARA****ADIVINHAR O QUE****DESENHASTE**

TÊM 2 MINUTOS

O medo é um sentimento que nos avisa sobre uma situação de perigo, ajudando-nos a reagir para nos salvarmos dessa situação. Mas por vezes deixa-nos petrificados!

Tu consegues vencer os teus medos!

REPETE 3 VEZES**EM VOZ ALTA:****EU CONSIGO VENCER****OS MEUS MEDOS**

Quando estamos muito nervosos com uma situação, uma forma de nos acalmarmos é focarmos a atenção em alguma coisa.

FOCA-TE!**CANTA CALMAMENTE**

ATÉ 20, DE 2 EM 2



A DGS está a produzir um comunicado com novas informações sobre a COVID-19.

AGUARDA ATÉ À CONCLUSÃO DO COMUNICADO

FICAS 1 VEZ SEM JOGAR

A DGS está a produzir um comunicado com novas informações sobre a COVID-19.

AGUARDA ATÉ À CONCLUSÃO DO COMUNICADO

FICAS 1 VEZ SEM JOGAR

Foste apanhado a negociar com a tua vizinha porque querias levar o cão dela à rua para furar o confinamento.

O CONFINAMENTO É PARA CUMPRIR À RISCA

ACABAS DE PERDER 1 IMUNIDADE

Usar pijama é muito confortável mas é importante mantermos hábitos de cuidado pessoal durante o período de confinamento.

IDENTIFICA O JOGADOR QUE TEM PASSADO MAIS TEMPO DE PIJAMA EM CASA

ESSE JOGADOR ACABA DE PERDER 1 IMUNIDADE

Tens cumprido com rigor o confinamento social. Como reconhecimento do teu papel na contenção do vírus, vamos ajudar-te a ganhar imunidade.

USA ESTA CARTA COMO AJUDA QUANDO NÃO SOUBERES RESPONDER A UMA QUESTÃO / DESAFIO

Tens cumprido com rigor o confinamento social. Como reconhecimento do teu papel na contenção do vírus, vamos ajudar-te a ganhar imunidade.

USA ESTA CARTA COMO AJUDA QUANDO NÃO SOUBERES RESPONDER A UMA QUESTÃO / DESAFIO



Imunidade



PSICOLOGICAMENTE

www.psicologicamente.pt

facebook.com/psicologicamente.spf

instagram.com/psi.anafilipajeronimo

DRA. SARA SANTANA

instagram.com/sarasantanapsicologia

ONNNLINE AGENCY

www.onnnline.pt

facebook.com/onnnlinept

instagram.com/onnnlinept

Mantenham-se Imunes!
Até à próxima!

