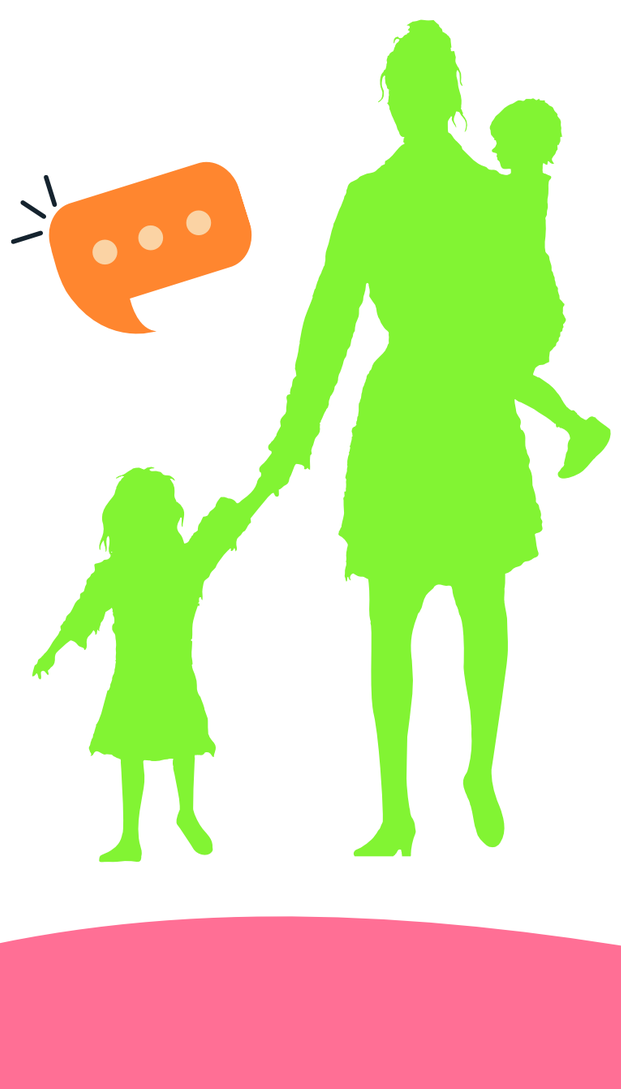
Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais

UNEB

TRABALHANDO A MENTE: ESTIMULANDO AS FUNÇÕES MENTAIS SUPERIORES DAS CRIANÇAS SEM SAIR DE CASA

Orientações sobre como estimular a mente dos pequenos durante o distanciamento social





TRABALHANDO A MENTE: ESTIMULANDO AS FUNÇÕES MENTAIS SUPERIORES DAS CRIANÇAS SEM SAIR DE CASA

A cartilha "Trabalhando a Mente: estimulando as Funções Mentais Superiores das crianças sem sair de casa" é um manual de orientação com a finalidade de estimular o desenvolvimento cognitivo das funções mentais superiores das crianças no período da pandemia e até mesmo após esse período pandêmico e de distanciamento social. Você encontrará textos explicativos sobre essas funções e dicas de brincadeiras com linguagem e recursos acessíveis para que todos os pais e/ou cuidadores possam realizar as atividades em casa. Considerando o distanciamento social, a ausência da escola e ambientes sociais de interação e visto que esta fase da vida é marcada como importante para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais, esta cartilha pode ser um importante instrumento para pais e/ou cuidadores. Pensar em formas de reduzir esses danos ou ações preventivas é essencial, além da importante interação entre crianças e adultos para vínculos emocionais e afetivos.

Revisão: Prof.ª Dra. Camila Bonfim

2020 by Universidade do Estado da Bahia / Direitos de Edição reservados à Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais

Os autores se responsabilizam por todo o conteúdo deste documento. Nenhuma reprodução pode ser feita sem autorização.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Trabalhando a mente : estimulando as funções
mentais superiores das crianças sem sair de
casa [livro eletrônico] / -- 1. ed. -- Salvador :
Camila Barreto Bonfim, 2020.
1 Mb ; PDF

Vários autores.
Vários colaboradores.
ISBN 978-65-00-05543-6

1. Criança - Desenvolvimento 2. Desenvolvimento cognitivo - Psicologia 3. Distanciamento social 4. Isolamento social 5. Neurociências 6. Psicologia do desenvolvimento

20-39491 CDD-155.4

TRABALHANDO A MENTE: ESTIMULANDO AS FUNÇÕES MENTAIS SUPERIORES DAS CRIANÇAS SEM SAIR DE CASA

O distanciamento social traz consigo diversos impactos, dentre os quais podemos citar os cognitivos e os sociais. Assim sendo, devemos pensar em estratégias de redução de danos, uma vez que não há como evitá-los. Diante disso, faz-se necessário focar menos no **desempenho** e mais no **processo de estimulação** para reduzir o efeito do estresse sobre o desenvolvimento infantil.

As interações estabelecidas entre a criança e os adultos a auxiliam na aprendizagem. Essa interação é uma importante estimulação que possibilita acesso ao campo de sentidos e significados, auxiliando no desenvolvimento das diversas habilidades humanas necessárias para toda a vida. Apesar de tão essenciais, nós não nascemos com as habilidades que nos permitem controlar impulsos, fazer planos e manter o foco. Nascemos com o **potencial** para desenvolvê-las em diferentes níveis, de acordo com nossas experiências desde a primeira infância até a adolescência.

Considerando esse fato, produzimos esta cartilha. Afinal, quais as principais funções mentais superiores? São elas: **linguagem**, **atenção**, **memória**, **percepção**, **emoção** e **pensamento**. Vamos conhecer um pouco de cada uma e de que modo elas podem ser estimuladas em casa?

LINGUAGEM

A linguagem pode ser definida como um sistema verbal e não verbal que torna possível a comunicação. Ela estrutura o pensamento e é o meio pelo qual a criança constitui-se como sujeito social. Trata-se de um processo, uma construção que será influenciada por fatores neurobiológicos e ambientais.

A criança aprende e apreende o mundo interagindo com ele.

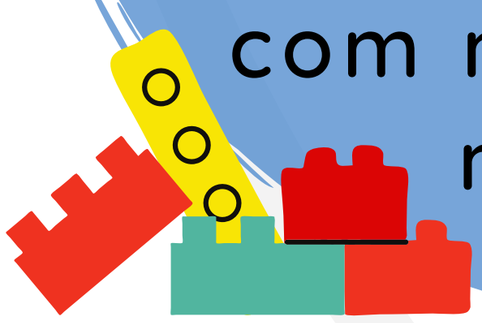
Neste processo o cuidador é o interlocutor privilegiado, pois ocupa o importante papel de mediador de descobertas, aquele que deve oferecer estímulos para que as aquisições e desenvolvimento da linguagem possam ocorrer de modo satisfatório.

Como eu posso estimular a linguagem no meu filho?



ATIVIDADES PARA ESTIMULAR A LINGUAGEM

BRINQUE MUITO, BRINQUE JUNTO!
Brinque de faz de conta, dê asas à imaginação desenhando, pintando e criando com massinhas de modelar.



CONVERSE COM SUA CRIANÇA, MESMO QUE ELA SEJA UM BEBÊ!

Ajude os mais pequenininos a **CONHECER OS NOMES DAS COISAS!**
Nomeie os objetos e suas características, atividades de vida diária, alimentos, entre outros.





BRINCADEIRAS PARA ESTIMULAR A LINGUAGEM

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS! Essa atividade é mágica e divertida para todas as idades. Escolha histórias que estejam de acordo com a faixa etária e interesse de sua criança. Será ainda mais divertido se você entrar no personagem, mudando a entonação da voz, sendo expressivo e utilizando objetos atrativos, como fantoches ou dedoches.



CANTAR! A música tem o poder de estimular funções mentais. Por isso, cante para a criança! Por meio da letra e ritmo animado as crianças podem aprender as partes do corpo, as cores, os nomes dos animais e etc. Para brincar com a música você pode escolher uma cantiga que a criança goste e conheça. Comece cantando, faça pausas e permita que ela complete a canção.

MÍMICA! Você pode escolher junto com a criança alguns personagens, anotem os nomes deles em alguns papéis e façam um sorteio para ver quem imita quem, enquanto o outro tenta adivinhar. Para deixar as coisas mais interessantes, quem adivinhar pode ter que escrever o nome do personagem em vez de falá-lo.

ATENÇÃO

A atenção é a capacidade de percebermos uma pequena parte das informações que recebemos do ambiente. Neste processo, selecionamos as informações mais relevantes e as demais tendem a ser ofuscadas. Através dela podemos perceber o que nos interessa e também lembrar informações.

Assim, podemos, também, realizar a busca ativa de objetos que procuramos, dividir a atenção para realizar mais de uma tarefa, ou, até mesmo, alternar o nosso foco em mais de uma tarefa.

Brincar sozinho é fundamental para o desenvolvimento da criança, mas é nas brincadeiras coletivas que os pequenos aprendem aspectos fundamentais para um crescimento saudável, como o reconhecimento do outro, a noção de compartilhar e o respeito.

BRINCADEIRAS PARA ESTIMULAR A ATENÇÃO

- Quebra-cabeça
- Dominó;
- Jogo da velha;
- Jogo dos 7 erros;
- Morto-vivo
- Uno!

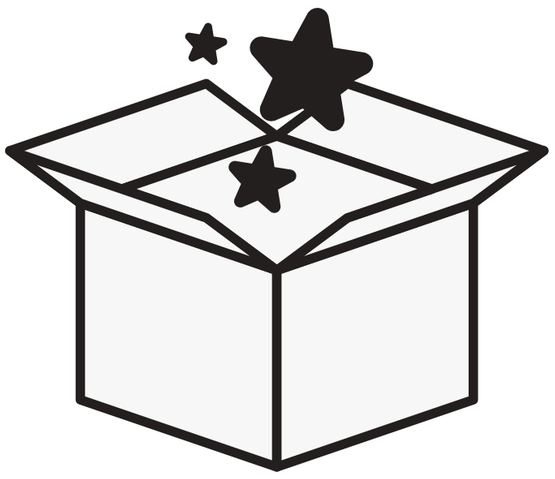
Essas brincadeiras exigem que as crianças estejam atentas a comandos, percebam as imagens e as memorizem, bem como estejam atentas às próximas jogadas. É pura alegria quando elas atingem os objetivos e vencem o jogo!

MEMÓRIA

Ela é uma das mais complexas e importantes funções da nossa mente. Ela é a capacidade de codificar, armazenar, manipular e recuperar informações, ajudando na modificação do comportamento em função das experiências.

Para que se tenha um bom armazenamento e manipulação da informação, precisamos da nossa memória de trabalho, que depende de uma atenção e um esforço mental.

As habilidades que parecem ser simples precisam da estimulação da memória de trabalho, sendo importante desenvolvê-la no dia-a-dia das crianças.



BRINCADEIRAS PARA ESTIMULAR A MEMÓRIA

Jogos que demandam raciocínio, como damas, xadrez, jogos de memória;
Brincar de trava-língua e adivinhações;
Brincadeiras que precisam da velocidade de processamento, como Stop, também ajudam!

Colocar a sua criança para ler sobre algum assunto e ensinar posteriormente o que aprendeu é excelente, pois a repetição ajuda na estimulação da memória.
Outra boa atividade é contar como foi o dia. Isso pode ser feito na hora do jantar, por exemplo.

Uma atividade simples e divertida chama-se “O que tinha aqui?”.
Coloque vários objetos em cima da mesa ou no chão, peça para que a criança observe por um tempo os objetos. Depois, retire todos os objetos e peça para que se recorde de tudo que estava lá. Você também pode deixar um ou dois de fora para que o pequeno tenha que descobrir qual objeto não está mais lá!

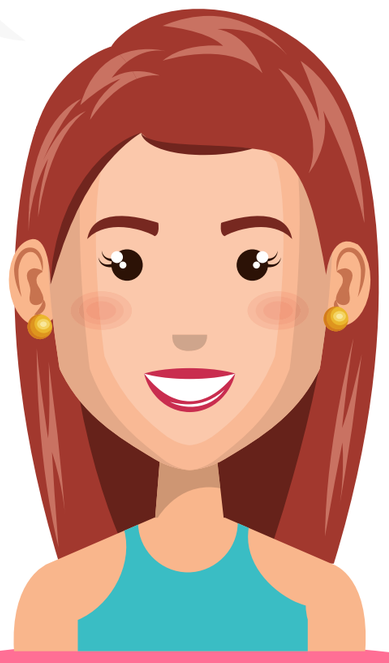


PERCEPÇÃO

A percepção é a **capacidade de interpretar as sensações que vem dos nossos cinco sentidos**. Ela associa essas informações sensoriais à nossa memória e nossos pensamentos, formando conceitos sobre o mundo.

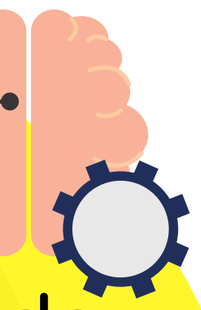
A percepção pode ser estimulada em atividades como: apresentar à criança imagens iguais e uma diferente e pedir que ela circule a diferente, apresentar à criança texturas parecidas e solicitar que ela aponte a diferença entre elas, entre outras.

Trabalhar a percepção significa trabalhar os 5 sentidos!



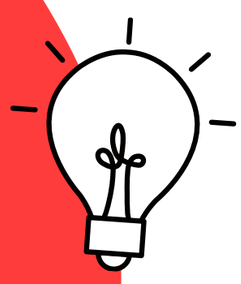
PENSAMENTO

Pensamento é um processo mental que permite a nós lidarmos e modelarmos a nossa percepção sobre o mundo de maneira significativa, de acordo com nossas metas, planos e desejos.



Ele pode surgir de atividades racionais do intelecto ou a partir de abstrações da imaginação.

Uma das principais formas de estimular o pensamento da criança é através de brincadeiras, que permitem a ela experimentar o lúdico e se autodescobrir, adquirindo, então, a capacidade de desenvolver o seu potencial criativo.

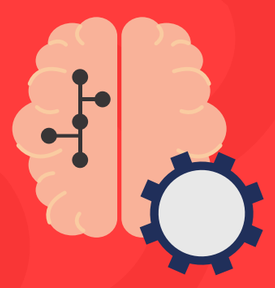


BRINCADEIRAS PARA ESTIMULAR O PENSAMENTO

Brincar de faz-de-conta e contação de histórias utilizando desenhos e/ou brinquedos: deixe a criança escolher o tema e desenvolver a história!



Demonstre interesse pela história que a criança contar!



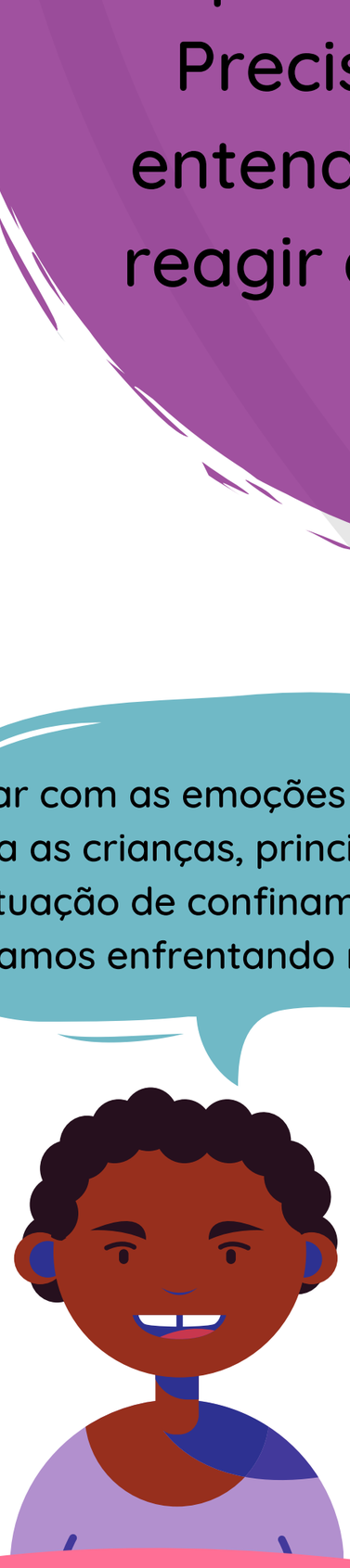
Jogo dos 7 erros, jogos de sequência lógica e caça-palavras também são excelentes para estimular o raciocínio lógico dos pequenos!

EMOÇÃO

Você sabia que as emoções são um meio natural que o nosso organismo encontrou para interagir com o ambiente que nos rodeia? Pois é! Precisamos, desde cedo, entender o que sentimos e reagir de forma inteligente a isso.

Conhecer bem as emoções é fundamental, pois elas nos preparam e motivam para várias ações e relações sociais desde a infância.

Nomear as emoções e identificar o que as causou é importante para que possamos lidar com elas da melhor forma possível durante a vida, principalmente nos momentos de crise, como o que estamos vivendo.



ENTENDENDO AS EMOÇÕES

As emoções podem ser divididas em primárias e secundárias.

As primárias são inatas, evolutivas e partilhadas por todos. Elas permitem reações automáticas ao ambiente, associando-se à sobrevivência e ao bem-estar psicológico.

As emoções secundárias, por sua vez, são sociais e surgem a partir da aprendizagem. Elas são a avaliação cognitiva dos acontecimentos, ou seja, elas acabam sendo "racionalizadas", tornando-se respostas ou evitações às emoções primárias.

As emoções primárias são: alegria, tristeza, raiva, medo, nojo (ou aversão) e surpresa. Já entre as secundárias, podemos citar o ciúme, a vergonha, a inveja e a culpa.



ENTENDENDO AS EMOÇÕES

ALEGRIA ☺

Alegria é contentamento! Ela é geralmente expressa por sorrisos e é capaz de unir as pessoas de uma forma leve e simples.

TRISTEZA ☹

Pode ser entendida como um estado de desânimo; é o que sentimos quando algo não está bem. Ela também pode ser um sinal de necessidade de atenção. Nesse caso, acolher é a melhor opção.

RAIVA 😠

É o que sentimos quando estamos frustrados e/ou ameaçados em algum nível; também pode significar que chegamos ao nosso limite. Nesse caso, acolher é a melhor opção. Isso pode ser feito esperando a criança se acalmar e depois conversando com ela.

ENTENDENDO AS EMOÇÕES

MEDO

É o que sentimos diante de uma situação de perigo, seja ele real ou imaginário. Nesse caso, é importante que o adulto entenda o que está acontecendo para poder ajudar a criança a se sentir segura, o que pode acontecer com um abraço, por exemplo.

SURPRESA

É o que sentimos diante de um acontecimento inesperado. É normal que a pessoa paralise por um momento (segundos), podendo apresentar uma leve aceleração no ritmo cardíaco e dilatação das pupilas. É sempre bom que as surpresas sejam boas!

NOJO

É o que sentimos diante de algo considerado sujo, desagradável e/ou repugnante. É uma emoção adaptativa de preservação da vida, pois tendemos a evitar a contaminação. Se a criança demonstrar nojo por alguma coisa, é importante observar do que se trata e orientá-la, mas sempre mantendo o respeito pelo que ela sentir.

ENTENDENDO AS EMOÇÕES

CIÚME

É o que a gente sente quando alguém que a gente gosta está com outra pessoa, podendo ser uma mistura de tristeza e inveja. Nesse caso, é importante que a pessoa enciumada saiba o quão importante ela é para a pessoa alvo do ciúme.

VERGONHA

É o que sentimos diante do olhar consciente de outra pessoa sobre nós, podendo ser em relação a um aspecto negativo ou não. É normal querer "se esconder" ao sentir vergonha. Nesse caso, o abraço e o conforto de quem amamos pode ser o melhor remédio.

INVEJA

É a vontade ou o desejo de possuir algo que é de alguém, podendo ser algo material ou não. É considerado um sentimento destrutivo e que atrapalha o contato do indivíduo com o próprio ser. Nessa caso, é importante que uma pessoa próxima reafirme o valor que o indivíduo tem, ressaltanto seus pontos fortes e ajudando-o a superar os fracos.

CULPA

É o que sentimos quando acreditamos ter cometido algo de errado, infringindo um código de conduta. É um sentimento internalizado de um mal causado a outro. Nesse caso, é importante refletir acerca do que se considera errado e tentar reparar o erro. O apoio de pessoas queridas é fundamental.

AJUDANDO AS CRIANÇAS A ENTENDEREM AS EMOÇÕES

NOMEIE!

Dê espaço à criança para expressar suas emoções e sentimentos e ajude-a a verbalizar o que ela estiver sentindo, dando um nome e um significado.

ACOLHA!

Algumas emoções podem ser desestabilizadoras para a criança. Quando você perceber que ela está tensa, amedrontada ou triste, acolha! Você pode acolhê-la com palavras, escutando o que ela tem a dizer, ou abraçando-a, por exemplo.

OBSERVE A SI MESMO!



Seu comportamento e suas emoções exercem muita influência sobre o seu filho. Considerando a falta que a escola faz nesse período, você pode se sentir estressado(a) e sobrecarregado(a) e isso terá um impacto direto na criança. Observe-se e perceba como você reage a cada situação, para que possa aprender a lidar com suas emoções da melhor forma possível.



INCENTIVE!

Diante de desafios e obstáculos, a criança pode se sentir desmotivada. Incentive-a a persistir e se superar, valorizando sempre seu esforço, independemente do resultado.

BRINQUE!



O brincar faz parte do desenvolvimento cognitivo infantil. Você pode brincar de reconhecer as emoções dos personagens favoritos da criança através de brinquedos, desenhos e filmes. Ela vai amar e certamente irá aprender!

Cuidado com a **exposição passiva** aos eletrônicos!



O tempo máximo recomendado de telas para crianças da faixa 2- 5 anos é 1 hora/dia, de 6-10 anos de 1-2 horas/dia. Esta atividade deve ser sempre compartilhada com o cuidador. Crianças menores de 2 anos não devem ser expostas às telas.

Que tal utilizar a tecnologia para conectar a criança a um familiar ou amigo? Alguns minutos de conversa por chamada telefônica ou de vídeo podem ser uma ótima opção para estimular o diálogo e amenizar a saudade!

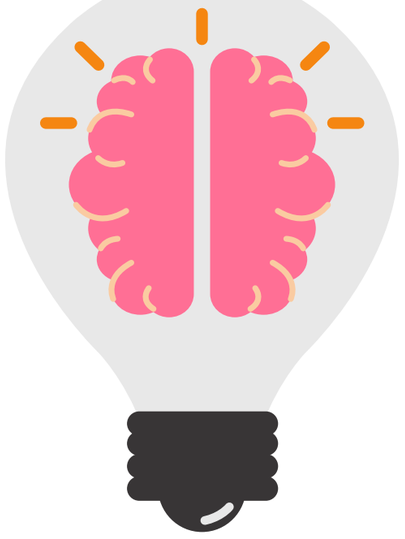


LANP RECOMENDA!

1- TENHA CALMA!
Situações de crise podem nos desestabilizar. Nesse momento, não exija tanto de si mesmo(a). Está tudo bem não conseguir fazer tudo tão bem quanto em dias normais.

2- CUIDE DE VOCÊ!
Para cuidar de outros, você precisa estar bem! Cumpra seus deveres, mas não deixe de se divertir. Comer algo que você gosta, assistir um filme legal, ouvir uma boa música e dar risada vão te fazer bem!

3- NÃO PERCA A ESPERANÇA!
Apesar da crise, dias melhores virão! Ter isso em vista pode te ajudar a encontrar motivação para superar os dias ruins!



REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. de; FILHO, R. C. **A abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia no tratamento da anorexia nervosa e bulimia nervosa.** Rev. bras.ter. cogn. [online]. 2005, vol.1, n.1, pp. 45-58. ISSN 1808-5687. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872005000100012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 junho de 2020.

BADDLEY, A. (2012). **Working Memory: Theories, Models, and Controversies**. Annu. Rev. Psychol. 2012.63:1-29. Acesso em: 26 de maio de 2020.

BILENKY, M. K.. **Vergonha: sofrimento e dignidade**. Ide (São Paulo), São Paulo , v. 37, n. 58, p. 133-145, jul. 2014 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062014000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 junho de 2020.

Conselho Federal de Fonoaudiologia. Disponível em: <https://www.fonoaudiologia.org.br/cffa/index.php/guias-e-manuais/>. Acesso em: 25 de maio de 2020.

HILGARD, E. et al. **Introdução à Psicologia**: 13 ed. Artmed Editora: abril de 2002.

LOPES, R. B. **As Emoções**. Psicologado, [S.l.]. (2011). Disponível em: <https://psicolgado.com.br/psicologia-geral/introducao/as-emocoes>. Acesso em: 18 de maio de 2020.

MARTINS, M. S. F.; **A Sensação, a Percepção e as Desordens da Percepção**. Psicologado, [S.l.]. (2011). Disponível em: <https://psicologado.com.br/neuropsicologia/a-sensacao-a-percepcao-e-as-desordens-da-percepcao>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

MOUSINHO, R. e col. **Brincando com a Linguagem**. Disponível em: <https://www.institutoabcd.org.br/brincando-com-a-linguagem/>. Acesso em: 25 de maio de 2020.

QUEIROZ, N L. N. de; MACIEL, D. A.; BRANCO, A. U. **Brincadeira e desenvolvimento infantil: um olhar sociocultural construtivista**. Paidéia. Ribeirão Preto-MG: 2006, vol.16, n.34, pp.169-179. ISSN 1982-4327. Acesso em: 26 de maio de 2020.

Sociedade Brasileira de Pediatria <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em: 25 de maio de 2020.

TRENTINE, J. **Aprendendo a falar: do gugu-dadá ao mamãe me dá**. São Paulo: Much Editora, 2008.

TRINCA, W. **O sistema mental determinante da inveja**. Rev. bras. psicanál, São Paulo , v. 43, n. 3, p. 51-58, set. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2009000300006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 junho de 2020.

Esta cartilha foi elaborada pela Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais (LANP).

QUEM SOMOS?

Somos uma liga acadêmica dedicada a estudar as Neurociências e seus enfoques psicossociais. Fundada em 2017, nosso grupo conta com membros de diferentes cursos dentro da área de saúde, como: Psicologia, Fisioterapia, Enfermagem e Fonoaudiologia, tanto da Universidade do Estado da Bahia, à qual estamos vinculados, quanto de outras universidades na cidade de Salvador-BA. Atualmente, contamos com um grupo de 17 pessoas, sendo diretoria e membros ligantes.

Natália Cunha
Presidente

Luísa França
Dir. de Ensino

José Victor Fraga
Membro ligante

Ana Luísa Seixas
Vice-presidente

Caio Pereira
Membro ligante

Luana Caribé
Membro ligante

Maria Júlia Britto
Secretária

Camila Mendes
Membro ligante

Luanderson Oliveira
Membro ligante

Lara Lopes
Dir. Pesquisa e Extensão

Clara Casé
Membro ligante

Thiago Costa
Membro ligante

Laura Cruz
Dir. de Comunicação

Franciane Nascimento
Membro ligante

Vinícius Cruz
Membro ligante

Letícia Dias
Diretora Financeira

Isabelle Pinheiro
Membro ligante

Prof.ª Dra. Camila Bonfim
Orientadora