

Distanciamento social com crianças:



fortalecendo vínculos afetivos

Divertindo juntos...



SPAS
Superintendência de
Políticas de Atenção à
Saúde



**EPS e
HUMANIZAÇÃO**
NÚCLEO DE INCENTIVO TECNOLÓGICO
NO ENFRENTAMENTO A COVID-19
PRODUZINDO REDES E TERRITÓRIOS
VIVOS

ETSUS
Escola Tocantinense do SUS

SECRETARIA
DA SAÚDE

TOCANTINS
GOVERNO DO ESTADO



Neste cenário de distanciamento social, é hora de fortalecer a interação familiar, incentivar a participação de todos na rotina da casa, abrindo espaços para que as crianças se expressem de diversas formas.

Lembre-se de atentar para a adequação da idade com os afazeres, brincadeiras e os riscos quanto a acidentes domésticos.

Apesar das crianças estarem entre o grupo de menor risco de adoecimento e morte por COVID-19, elas estão suscetíveis a alterações emocionais e comportamentais.

A perda da rotina que a criança tinha de ir à escola, interagir com os amigos, as brincadeiras de rua, atividades de lazer em espaços fora de casa, as visitas e atividades extraescolares, pode desencadear alguns sintomas como irritabilidade, ansiedade, alteração do sono ou alimentação.

Claro que muitas crianças se adaptam bem ao isolamento social e se sentem mais seguras em companhia da família e no ambiente do lar.

É importante considerar que as alterações psicossociais podem ser reflexo também de situações como problemas financeiros que a família esteja passando devido a pandemia, hospitalização ou morte de pessoa querida e próxima.

Crianças com necessidades especiais ou doenças que requerem maior cuidado e interação podem também se apresentarem mais estressadas nesse período pela falta da rotina, por vezes, da assistência e das terapias que podem estar suspensas ou limitadas.

Os pais, também, podem diante dessa nova rotina, desencadear sintomas de estresses, depressão e ansiedade. Daí a importância de algumas dicas para que esse momento da quarentena seja mais tranquilo e fortaleça os laços familiares.

Converse com as crianças

Converse sempre de maneira verdadeira com a criança, de acordo com a compreensão dela. Dê espaço para que ela fale, pergunte e se expresse em relação ao contexto da pandemia. Abaixar-se na altura dos seus olhos para ouvir o que ela tem a dizer.

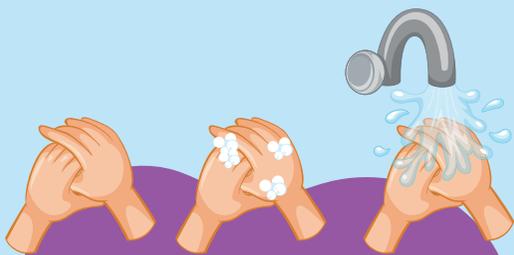
Observe se houve alguma mudança no comportamento da criança desde o início da pandemia.

Resolva as situações de choros ou birras acolhendo a criança com um abraço, sempre tentando manter a calma. Dessa forma, ela buscará em você apoio e proteção.

Mantenha o diálogo, respondendo de forma serena aos questionamentos.

Lave as mãos frequentemente com água e sabão!

Ao tossir ou espirrar, deve cobrir a boca e o nariz.



Envolva a garotada nas tarefas do lar

Além de promover a interação, desenvolve um senso de responsabilidade e organização. Dá para fazer tudo brincando!

Ensinar cozinhar e criar receitas.



Incentivar no cuidado com as plantas.



Orientar quanto à organização dos brinquedos, ressaltando a colaboração.



Mantenha uma rotina diária

É importante manter uma rotina diária com os horários para sono, alimentação, banho, leitura, atividades escolares e lazer em família (em casa);

A criança tem direito ao desenvolvimento pleno, portanto é importante continuar realizando atividades de estimulação de acordo com a sua idade. Essas atividades ampliam a capacidade de interagir e de lidar com as necessidades das crianças;

Respeitar o tempo adequado de descanso noturno.



Mantenha uma alimentação saudável

Mantenha uma alimentação equilibrada com ingestão de água, sucos naturais e frutas, sempre bem higienizada;

Uma dica legal é fazer uma mini-horta, que, além de proporcionar momento de interação, contribui para uma alimentação saudável.



Promova atividades lúdicas

A imaginação é importante no desenvolvimento social, emocional e cognitivo das crianças, além de contribuir na diversão em casa;

Outras formas de expressão, como leitura em família, desenho, dramatização, o canto, o som...

Oportunizar as brincadeiras para promover reflexões sobre frustrações, integração, colaboração, regras, resolução de problemas, observando e dialogando com a criança a relação destes aspectos com suas emoções;

Brincadeiras livres são boas opções para exercitar o cérebro e estimular o desenvolvimento infantil;

Elogiar a criança sempre que aprender algo ou pelo esforço de tentar aprender uma nova atividade.

Essa atitude servirá de estímulo e encorajamento para que ela aprenda novas habilidades.

Atividades musicais



A música é um dos elementos fundamentais para a busca da criatividade.

Desenvolve os sentidos, a expressão da emoção... são fatores fortes e marcantes para o desenvolvimento das crianças.

Músicas de ninar, brincadeira qual é a música, dançar, ouvir músicas, cantar, karaokê, imitação...

Atividade física

São fundamentais para manter as crianças ativas, para combater o tédio e desenvolver hábitos saudáveis.

As famílias podem aproveitar para reunir todos os membros, arrastar os móveis da sala e fazer exercícios físicos.

Dançar, pular corda, amarelinha, voleibol com bexiga, futebol de meia e outros esportes adaptados.

Criar circuitos com objetos da casa, garrafas pet, túnel de lençol.



Dicas de brincadeiras

Criar brinquedos de sucata, escrever cartinhas, inventar

Inventar e encenar histórias, brincadeira de roda cantada, caça ao tesouro, circo, cabana, escolinha, faz-de-conta...

Incentivar jogos de tabuleiro, palavras-cruzadas, quebra-cabeças, jogos de memória...

Jogos eletrônicos



É uma boa estratégia para manter a interação com as pessoas da casa, inclusive se houver alguém em isolamento.

Faça da tecnologia uma aliada! As crianças podem utilizá-la para aprendizagem, interação com amigos e familiares distantes.

Fique atento ao tempo de uso e ao conteúdo acessado



Gaste energia!!! Use e abuse da criatividade!

Patinação de meia, guerra de papel, pique esconde...

Quebra-cabeça, pega vareta, inventar o próprio jogo de tabuleiro, criar roupas para os bonecos, massinha de modelar, colecionar figurinhas, jogos de adivinhação, pinturas ...

Caça ao tesouro, cara a cara, detetive, caça palavras, jogo da memória, perfil, jogo de imitação, e outros que tiver em casa.

Aproveitem o espaço (quintal, sala, quarto...) e divirtam-se juntos com brincadeiras como piquenique e acampamento.



Outras atividades que promovem a interação

Sessão de cinema em casa (promovendo um rodízio nas escolhas dos filmes, de modo que todos possam indicar suas preferências)

Atenção com a classificação indicada por idade!



Quebra-cabeças podem ser feitos recortando fotos de revistas ou cortando desenhos em pedaços grandes;

Olhar para um livro de figuras e ler histórias para crianças ajuda a prepará-las para a leitura. Contar histórias, canções e jogos também ajudam as crianças a aperfeiçoar a fala;

Com dois anos de idade, as crianças podem escutar e compreender. Perguntar coisas simples e escutar a sua resposta encoraja as crianças a falar:

"O que é isso?", "Que bola é a maior?", "Você gosta do copo vermelho?"...

Crianças podem aprender a combinar cores, formas e tamanhos com objetos simples. E podem, também, comparar e separar círculos e outras formas cortadas de papel colorido;

Ajude a criança a contar, dar nomes e comparar as coisas. Faça brinquedos simples, de diferentes formas e cores;

Depois da algazarra, a arrumação é mais um motivo para seguir com a diversão.

Sugestão de alguns brinquedos:



Figura 01. Jogo de associação



Figura 2. Jacaré de caixa de papelão



Figura 3. Brinquedo feito de material reciclado

Um aviso importante:

O isolamento social pode expor a criança a um ambiente de violência, especialmente a violência física e sexual. A criança não consegue por si só romper esse ciclo!

Então fique atento e denuncie.

Disque: 100 (Nacional)

190 (Polícia Militar)

ou procure o Conselho Tutelar mais próximo.



SPAS
Superintendência de
Políticas de Atenção à
Saúde



ETSUS
Escola Tocantinense do SUS

SECRETARIA
DA SAÚDE

TOCANTINS
GOVERNO DO ESTADO

