

CADERNO EDUCATIVO

INTEGRADO

COVID-19



Universidade Federal
do Tocantins
Pró-Reitoria de
Extensão, Cultura e
Assuntos Comunitários
PROEX

Pró-Reitoria de
Extensão, Cultura e
Assuntos Comunitários
PROEX



Universidade Federal do Tocantins – UFT
Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários – PROEX

Caderno educativo integrado Covid-19

Palmas – TO
2020

Copyright © 2020 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados

www.uft.edu.br
<https://ww2.uft.edu.br/index.php/proex>

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria, Sala 117
Palmas/TO | 77001-090
E-mail: proex@uft.edu.br



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB

F981c Fundação Universidade Federal do Tocantins.
Caderno educativo integrado Covid-19. – Palmas, TO: UFTYPROEX, 2020.
142 p.:il. color.

ISBN: 978-65-87246-03-1

1. Educação. 2. Saúde. 3. Prevenção. 4. Pandemia. 5. Covid 19. I. Título.

CDD 362.1

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



COLABORADORES

Curso de Educação Física (Miracema)

Profa. Dra. Erika da Silva Maciel

Prof. Dr. Kliver Antonio Marin

Prof. Me. Lucas Xavier Brito

Profa. Dra. Taiza D. S. Kiouranis

Profa. Me. Valdilene Wagner

Prof. Dr. Vitor A. Cerignoni Coelho

Curso de Psicologia (Miracema)

Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento

Curso de Serviço Social (Miracema)

Profa. Dra. Célia Maria Grandini Albiero

Profa. Dra. Giselli de Almeida Tamarozzi

Curso de Pedagogia (Miracema)

Profa. Dra. Kalina Ligia Almeida de Brito Andrade

Profa. Dra. Layanna Giordana Bernardo Lima

Profa. Dra. Brigitte Úrsula Stach-Haertel

Curso de Nutrição (Palmas)

Profa. Dra. Eloise Schott

Curso de Enfermagem (Palmas)

Prof. Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

Comunidade Externa

Profa. Jezimária Silva Lima (Foco no Músculo)

Maria Aparecida Rodrigues da Silva (Assistente Social, P.M. de Miracema e Centro de Referência de Assistência Social)

ORGANIZAÇÃO

PROEX - Pró-Reitoria de Extensão Cultura e
Assuntos Comunitários - PROEX/UFT

DIAGRAMAÇÃO

Taiza Daniela Seron Kiouranis

CONTATO

PROEX

Endereço: Avenida NS 15, Quadra 109 Norte |
Plano Diretor NorteBloco IV, Reitoria, Sala

117Palmas/TO | 77001-090.

Telefone: (63) 3229-4036

E-mail: proex@uft.edu.br

ÍNDICE CONTÉÚDO

- 01** APRESENTAÇÃO
- 03** INTRODUÇÃO
- 09** CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL
- 23** CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS
- 30** SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19
- 45** ACESSO ÀS POLÍTICAS SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA
- 64** COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORONAVÍRUS
- 74** CIRANDA DE CONVERSA: VAMOS FALAR DAS CRIANÇAS?
- 92** ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS PEQUENAS
- 108** JOGOS DE INCLUSÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM TEMPOS DE PANDEMIA
- 120** DEPOIS DA PANDEMIA A MATEMÁTICA NUNCA MAIS SERÁ A MESMA

APRESENTAÇÃO



**Maria Santana Ferreira dos Santos
Milhomem**

***Pró-Reitora de Extensão Cultura e
Assuntos Comunitários***



É com grande satisfação que apresentamos esse material, de leitura obrigatória a todos e todas, pois trazem dados científicos, boas práticas e orientações diversas de como enfrentar esse momento da Pandemia do coronavírus SARS- COV 2.

O CADERNO EDUCATIVO INTEGRADO é uma bela iniciativa do Curso de Educação Física (Miracema) em parceria com os cursos de Pedagogia (Miracema), Psicologia (Miracema), Serviço Social (Miracema), Enfermagem (Palmas) e Nutrição (Palmas), e tem como principal objetivo fornecer informações úteis e atividades educativas e lúdicas para que todos e todas possam se proteger e se desenvolver nesse período de isolamento respeitando a diversidade etária, sexual e capacitiva de cada indivíduo.

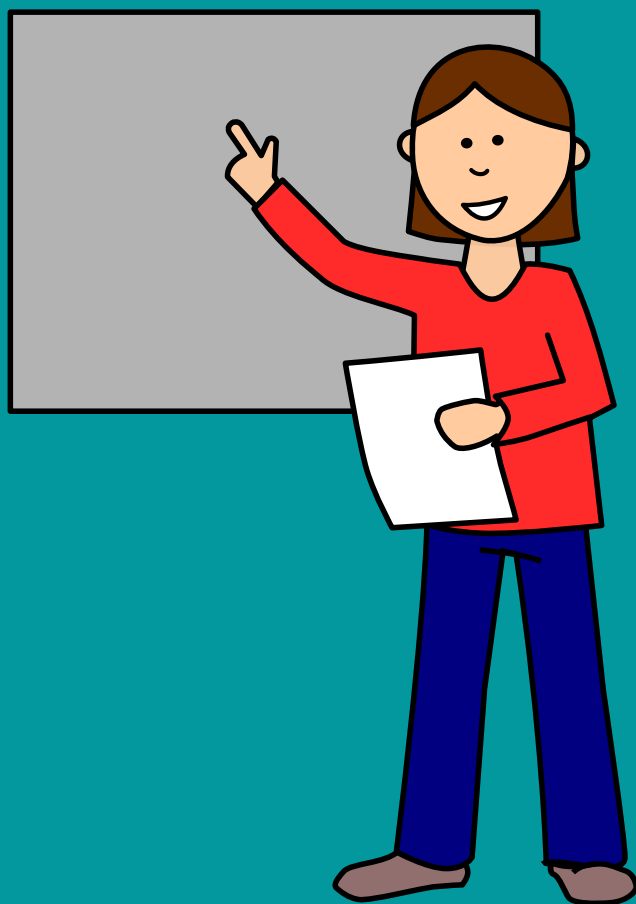
O tema do caderno é: “Caderno Educativo integrado COVID 19”. Neste material há orientações sobre higiene e cuidados pessoais e dos alimentos, cuidados com a saúde mental, orientações de acesso às políticas sociais, dicas de atividades físicas para crianças, adultos e pessoas com deficiência e atividades matemáticas lúdicas.



Portanto, é uma honra apresentar para os leitores e leitoras o referido material de leitura obrigatória, pois como um produto de extensão a UFT cumpre com seu papel de impacto e transformação social.



INTRODUÇÃO



Érika da Silva Maciel
Lucas Xavier Brito
Taiza Daniela Seron Kiouranis

INTRODUÇÃO

A Universidade Federal do Tocantins (UFT), juntamente com a Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX), por meio da iniciativa do curso de Educação Física (Miracema) em parceria com os cursos de Pedagogia (Miracema), Psicologia (Miracema), Serviço Social (Miracema), Enfermagem (Palmas) e Nutrição (Palmas), tem a alegria de apresentar para toda a comunidade acadêmica o **“Caderno Educativo Integrado COVID-19”**, cujo objetivo é fornecer informações úteis e atividades educativas e lúdicas para que todos e todas possam se proteger e se desenvolver nesse período de isolamento, respeitando a diversidade etária, sexual e capacitiva.

Nesse material, você encontrará esclarecimentos sobre higiene e cuidados pessoais e dos alimentos, cuidados com a saúde mental, orientações de acesso às políticas sociais, dicas de atividades físicas para crianças, adultos e pessoas com deficiência e atividades matemáticas lúdicas. Para isso, organizamos o caderno em nove capítulos:

Cuidados de Higiene Pessoal;
Cuidados com a Higiene dos Alimentos;
Saúde Mental em Tempos de COVID-19;
Acesso às Políticas Sociais durante a Pandemia;
Comportamento Sedentário e Coronavírus;
Ciranda de Conversa: vamos falar das crianças?;
Atividade Física para Crianças Pequenas;
Jogos de Inclusão para Pessoas com Deficiência em Tempos de Pandemia;
Depois da Pandemia a Matemática nunca mais será a mesma.



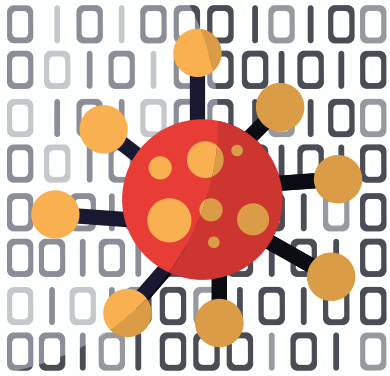
Quando encontrar essa mão, clique sobre ela para ter acesso imediato ao conteúdo indicado

Esperamos que toda a comunidade acadêmica possa se beneficiar das informações contidas nesse Caderno, de modo que seus dias de isolamento possam se tornar momentos de aprendizado e de convivência familiar saudável. Se você gostar de algo especial e/ou realizar algumas das atividades propostas, deixe-nos saber, compartilhando uma foto no Instagram com a hashtag:

#CadernoeducativointegradoUFTCovid-19
Marque também nossos canais @uftoficial @proex_uft
@edfisica.uft @enfermagemuft @psicologiauft

O QUE É IMPORTANTE SABER?

O QUE É O CORONAVÍRUS?



Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19). No Brasil, o primeiro caso apareceu em 26 de fevereiro em um homem de 61 anos que viajou à Itália (BRASIL, 2020a).

O QUE É COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a OMS (2020b), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório) (BRASIL, 2020b).

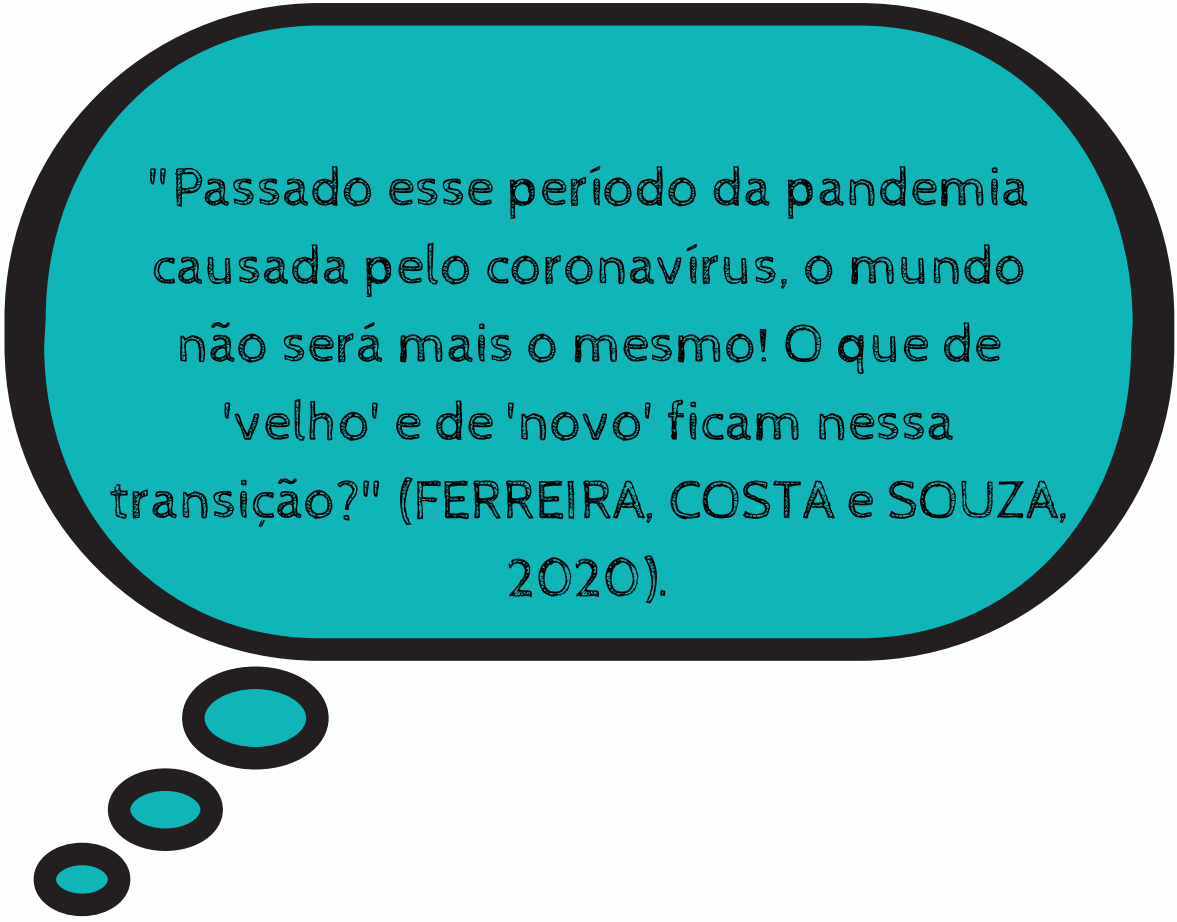


O QUE É IMPORTANTE SABER?

- As características do novo coronavírus facilitam sua transmissão de forma rápida e progressiva, podendo atingir até 70% da população.
- Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou, oficialmente, o SARS-CoV-2 como Pandemia, devido a rápida transmissão sustentada nos continentes (WHO, 2020).
- Uma pandemia é uma epidemia de grandes proporções, que se espalha à vários países e a mais de um continente. Um exemplo bem conhecido é o da chamada "gripe espanhola", que se seguiu à I Guerra Mundial, nos anos de 1918-1919, e que causou a morte de cerca de 20 milhões de pessoas em todo o mundo.
- No início do ano de 2020, a pandemia pelo novo coronavírus chegou ao Brasil e afetou o modo de vida dos brasileiros e de todo mundo, isolamento e distanciamento social passaram a fazer parte do nosso dia a dia.
- Em casos de doenças altamente contagiosas, como a Covid-19, a única medida efetiva é o distanciamento social e/ou isolamento social.
- O distanciamento social é necessário para retardar a propagação de uma doença contagiosa, incluindo a limitação de grandes grupos de pessoas se reunirem.
- Quando o distanciamento se faz necessário? Quando se perde o controle da disseminação da doença.
- Percebemos que o mundo mudou, e nossa forma de convívio também, a pandemia vai passar, haverá perdas inestimáveis para muitas famílias, porém, as palavras resiliência e adaptação farão cada vez mais sentido em nosso dia a dia.
- A resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas - choque, estresse, algum tipo de evento traumático, entre outros.

Nossas expectativas e preocupações, no momento em que vivemos uma Pandemia, possuem uma sinergia mundial. Pode parecer complexo no início, mas, quando se considera que a maior parte da população do planeta almeja uma cura para a COVID-19, essa sinergia ganha sentido, todos almejando o reencontro com uma vida dita como “normal, segura e livre”. Porém, o mundo que conhecíamos antes já não existe mais, a mudança não chegará, ela já chegou e, em meio há tantas dúvidas nós, docentes da UFT, de diversos cursos e áreas de conhecimento, nos sentimos motivados a escrever esse material.

Mesmo sem as respostas tão necessárias a esse momento como: qual a cura, vacina ou tratamento mais eficaz, nós nos debruçamos a oferecer o que há de melhor em nossas áreas de conhecimento, aproximando você da UFT e proporcionando atividades simples, no seu dia a dia para que sua adaptação ocorra de forma segura, saudável e com qualidade.



"Passado esse período da pandemia causada pelo coronavírus, o mundo não será mais o mesmo! O que de 'velho' e de 'novo' ficam nessa transição?" (FERREIRA, COSTA e SOUZA, 2020).

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Site oficial do na prevenção contra o coronavírus** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020a, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV)**. Bol Epidemiol [Internet] 2020b, [citado 2020 jun 16];COE 1:1-17. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/04/Boletim-epidemiologico-SVS-04fev20.pdf>
- FERREIRA, L. C.; COSTA, C. D. F. L.; SOUZA, J. D. P. S. E. O ENIGMA DA PANDEMIA DO COVID-19: solidariedade, formação humana e cidadania em tempos difíceis. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 165–182, 2020.

CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL



Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma
Erika da Silva Maciel

COMO O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) É TRANSMITIDO?

Este capítulo foi elaborado com algumas informações de recomendações Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) e Ministério da Saúde (MS), para que você e seus familiares estejam seguros e colaborem com medidas preventivas no combate ao coronavírus (COVID-19) (BRASIL, 2020a).

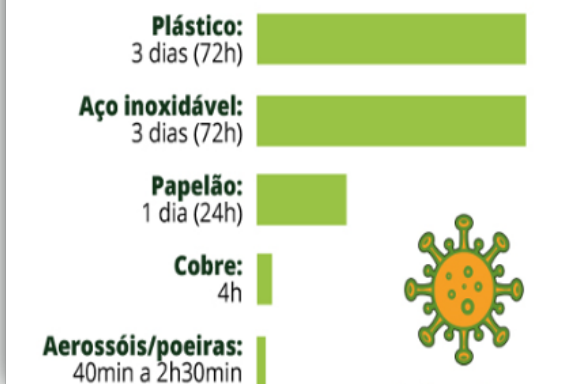
Segundo a OMS (2020c) quando alguém que adquire a COVID-19 exala e libera gotículas infectadas principalmente ao tossir ou espirrar.



A propagação e a contaminação também podem acontecer quando as pessoas estão conversando, especialmente a distâncias menores de 1 metro, pois aumenta a chance de aspirar gotículas contaminadas

A maioria destas gotas caem sobre superfícies e objetos próximos - como mesas, balcões etc. A contaminação acontece quando as pessoas tocam essas superfícies ou objetos contaminados - e depois tocam em seus olhos, nariz ou boca.

Duração do coronavírus nas superfícies:



Beijo



Abraço



Celulares



Corremão



Maçaneta



Teclas



Aperto de mão



Apoio de transportes públicos

SINTOMAS

Em outras palavras, a COVID-19 se espalha de maneira semelhante à resfriado e gripe comum. Veja abaixo as semelhanças (BRASIL, 2020d):

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro



A maioria das pessoas infectadas com COVID-19 apresentam sintomas leves e se recuperam. No entanto, alguns passam a apresentar quadros mais graves da doença, como febre alta, tosse seca e dificuldade para respirar, e que podem exigir cuidados hospitalares.



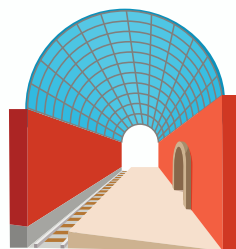
O RISCO DE DOENÇA GRAVE AUMENTA COM A IDADE



Pessoas com mais de 60 anos parecem ser mais vulneráveis do que aquelas mais jovens. Pessoas com sistema imunológico enfraquecido e pessoas com outras condições clínicas como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e pulmonares também são mais vulneráveis a doenças graves.

Segundo a literatura (BRASIL, 2020e), o avanço da COVID-19 é inevitável, porém pode ser desacelerado caso cada um de nós entenda a sua responsabilidade individual perante a sociedade. Para tanto, precisamos também tomar alguns cuidados.

EM AMBIENTES PÚBLICOS



Para todos os locais que serão descritos, lembre-se de COMO O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) É TRANSMITIDO. Ainda assim, vale seguir aquela recomendação aplicada a qualquer doença que se dissemina pelo ar (AMOUR et al, 2020).

Recomenda-se evitar. Se não puder, evite horário de pico, tente manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene (BRASIL, 2020f). Evitar lugares com aglomeração de pessoas (shows, igrejas, estádios e ginásios).

QUANDO DEVO USAR MÁSCARA?

(BRASIL, 2020f)



- **Use máscara sempre que sair de casa**, em locais públicos principalmente. Como são muitos casos assintomáticos (sem sintomas) não é possível saber quem tem o vírus. Assim, você se protege e protege as outras pessoas.
 - Em casa use se estiver **cuidando de uma pessoa** com doenças respiratórias.
 - **Após usar** a máscara, **descarte-a** em local adequado **e lave as mãos**.
- As máscaras são eficazes somente quando usadas em **combinação com a limpeza frequente das mãos** com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%.
 - Em todas as situações recomendadas, **utilize a máscara do tipo cirúrgico ou de pano com tecido duplo**. A máscara N95 é de uso dos profissionais de saúde e é fundamental para sua proteção. Há risco de faltar, caso a população compre também.

O USO DE MÁSCARAS NÃO SUBSTITUI AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO COMO:

- Distanciamento social
- A higienização das mãos

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



SUA MÁSCARA DE PANO PRECISA:

- Ter pelo menos duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT;
- Ser individual;
- Cobrir totalmente a boca e nariz e ficar bem ajustada no rosto.

CUIDADOS AO SAIR DE CASA:



Use máscara sempre que sair de casa;

Leve com você uma máscara reserva, porque seu tempo de uso é de 2 horas;

Leve também uma sacola para guardar a máscara usada, caso precise trocar;

Evitar tocar ou ajustar a máscara enquanto a estiver usando;

Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara;

Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente;

Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de uma parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável;

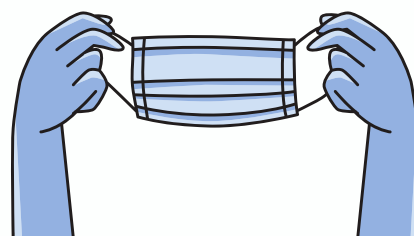
Lave a máscara e as mãos com água e sabão;

A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo.



6 DICAS PARA VOCÊ CUIDAR DA SUA MÁSCARA DE PANO

1. **Mantenha a máscara higienizada corretamente**
2. **Troque de máscara sempre que ela estiver úmida ou suja ou a cada 2 horas;**
3. **Ao chegar em casa, não deixe a máscara em qualquer lugar: coloque-a para lavar;**
4. **A máscara deve ser lavada separadamente das outras roupas;**
5. **Não compartilhe sua máscara, ainda que ela esteja lavada;**
6. **Jogue fora a máscara se ela tiver danos.**

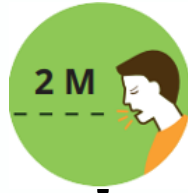


OUTRAS DICAS IMPORTANTES

(BRASIL, 2020f)



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar



Durma bem e tenha uma alimentação saudável

QUANDO DEVO HIGIENIZAR AS MÃOS?

(BRASIL, 2020)

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



HIGIENIZAÇÃO SIMPLES DAS MÃOS



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



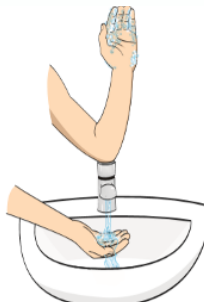
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricçãoe as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

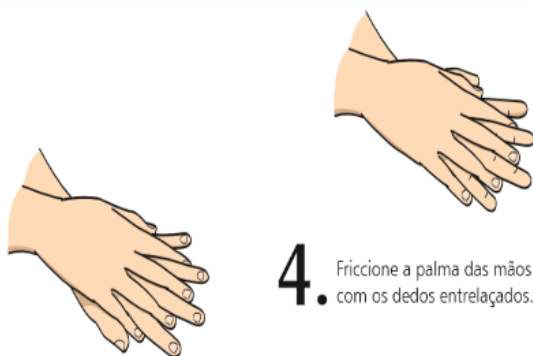
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM PREPARAÇÕES ALCOÓLICAS (GEL OU SOLUÇÃO 70% COM 1-3% DE GLICERINA)



- 1.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



- 2.** Friccione as palmas das mãos entre si.



- 3.** Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.

- 4.** Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



- 5.** Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.



- 6.** Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.

- 7.** Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



- 8.** Friccione os punhos com movimentos circulares.



- 9.** Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.



CASO DE CORONAVÍRUS CONFIRMADO NA MINHA CASA! COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR?

(BRASIL, 2020h)

Importante destacar os cuidados domiciliares caso a uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo:

- Todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, febre alta, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias.
- Observação: Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, deve procurar orientação médica.



A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro



No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar



A porta deve estar fechada durante todo o isolamento



Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária

ATENÇÃO!

EM CASAS COM APENAS UM QUARTO, OS DEMAIS MORADORES DEVEM DORMIR NA SALA, LONGE DO PACIENTE INFECTADO.

ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS



O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado

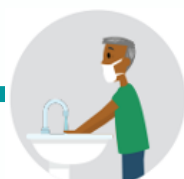
Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente

Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados



Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

CONDUTAS PARA A PESSOA CONTAMINADA



- Utilize máscara o tempo todo;
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo;
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

CRIANÇAS EM CASA, ÓTIMA OPORTUNIDADE PARA:

(BRASIL, 2020a)

- Ajudar com as tarefas domésticas de acordo com a idade;
- Uma rodada de jogos e brincadeiras;
- Valorizar as conversas em família;
- Estudar as últimas lições passadas na escola;
- Ler;
- Separar brinquedos e roupas que não são mais usados para doação;
- Cozinhar receitas divertidas acompanhado dos pais.



Fique de olho no que deve ser evitado:

- Não chamar coleguinha ou visitas para casa;
- Não sair para parquinho, playground ou para qualquer outra atividade externa;
- Manter distância dos idosos que estiverem em casa.

Crianças podem ser assintomáticas, por isso é preciso evitar a exposição fora do isolamento de casa.



Precisamos **COMBATER AS FAKE NEWS** sobre saúde! O Ministério da Saúde está disponibilizando um número de WhatsApp para envio de mensagens da população. O canal não será um SAC ou tira dúvidas dos usuários, mas um espaço exclusivo para receber informações virais, que serão apuradas pelas áreas técnicas e respondidas oficialmente se são verdade ou mentira (BRASIL, 2020i). Qualquer cidadão poderá enviar gratuitamente mensagens com imagens ou textos que tenha recebido nas redes sociais para confirmar se a informação procede, antes de continuar compartilhando.



O número é (61)99289-4640

ALGUMAS FAKE NEWS

Animais de estimação transmitem coronavírus (COVID-19)?

Ainda não existem evidências nesse sentido.



Já existe vacina contra o coronavírus (COVID-19)?

Não há vacina disponível até o momento, mas estudos já estão em andamento.



Adianta tomar a vacina contra a gripe?

Não, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias.



Vitaminas D e C ou água com limão previnem o coronavírus (COVID-19)?

Nenhuma delas. Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.



Há riscos maiores para grávidas?

Ainda não existem dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.



CORONAVÍRUS COVID-19

TeleSUS. Consulta sem sair de casa.

O Ministério da Saúde vai ligar para você para saber como está sua saúde. Caso queira entrar em contato conosco:

- Ligue 136 ou
- Acesse saude.gov.br/coronavirus e fale no chat ou
- Baixe o aplicativo Coronavírus-SUS ou
- Mande um "oi" no WhatsApp, no número 61 9938-0031.



REFERÊNCIAS

- AMOUR, M., MWANGA H. H., BWIRE G. M. Invitro filtration efficiency for selected face masks to bacteria with a size smaller than SARS-CoV-2 respiratory droplet. **Research Square**, 2020 [citado 2020 jun 16]. Disponível em: DOI: <https://www.researchsquare.com/article/rs-28705/v1>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Site oficial do na prevenção contra o coronavírus** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020a, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria MS/GM nº 188, de 3 de fevereiro de 2020**. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV) [Internet]. Diário Oficial da União, Brasília (DF), 2020b [citado 2020 jun 16]; Seção Extra:1. Disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV). **Bol Epidemiol** [Internet] 2020c, [citado 2020 jun 16];COE 1:1-17. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/04/Boletim-epidemiologico-SVS-04fev20.pdf>
- BRASIL. Ministério da Saúde . Secretaria de Vigilância em Saúde. Doença pelo coronavírus 2019: ampliação da vigilância, medidas não farmacológicas e descentralização do diagnóstico laboratorial. **Bol Epidemiol** [Internet] 2020d, [citado 2020 jun 16];5:1-11. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/Boletim-epidemiologico-COEcorona-SVS-13fev20.pdf>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Assessoria de imprensa atende em regime de plantão** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020e, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46564-assessoria-de-imprensa-atende-em-regime-de-plantao-70>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o coronavírus** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020f, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Nota Informativa Nº 3/2020 -** CGGAP/DESF/SAPS/MS. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020g, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saiba quando e como fazer o isolamento domiciliar.** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020h, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://saude.gov.br/coronavirus>
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde lança canal para atender população no WhatsApp** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde [Internet] 2020i, [citado 2020 jun 16]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46607-ministerio-da-saude-lanca-canal-para-atender-populacao-no-whatsapp>
- Organização Mundial da Saúde. **Tratamento clínico da infecção respiratória aguda grave (SARI) quando houver suspeita da doença de COVID-19.** Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. [citado 2020 abr 15]. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/clinical-management-of-novel-cov.pdf>

CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS

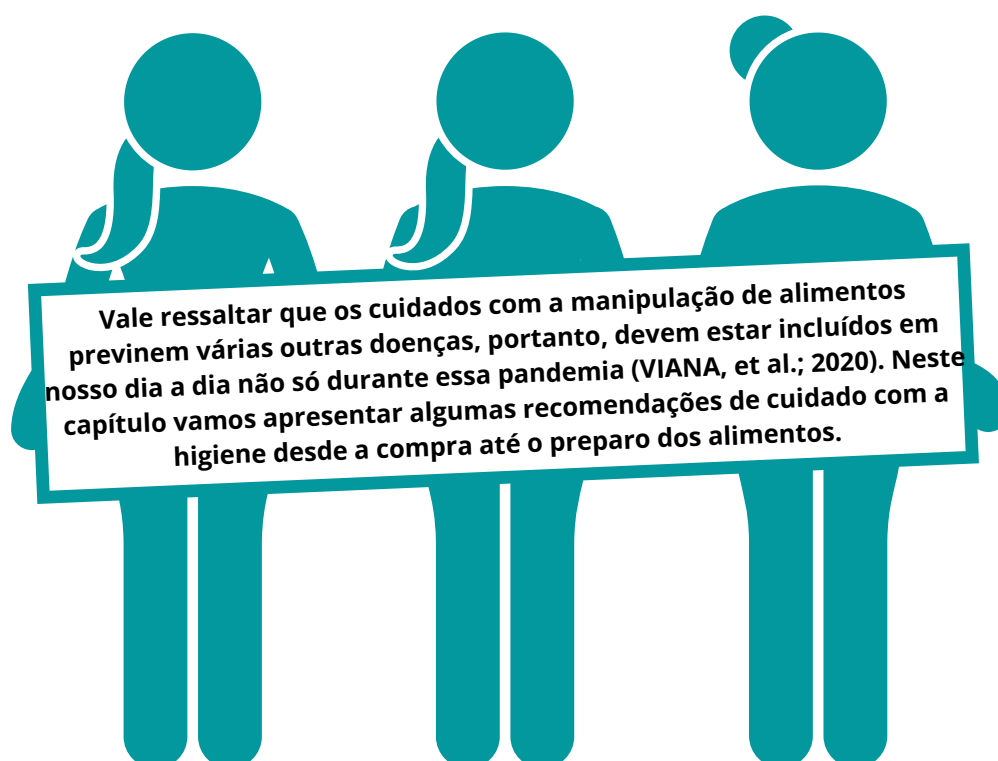


Eloise Schott



Com o avanço do novo Coronavírus no Brasil, além do empenho para o enfrentamento da doença, observa-se também uma preocupação com a segurança alimentar (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020), uma vez que, uma alimentação saudável é essencial para manter a saúde e o sistema imunológico em boas condições, além da importância de medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações (ASBRAN, 2020).

Até o momento, não existem evidências de que o novo Coronavírus pode ser transmitido por meio dos alimentos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o comportamento do coronavírus pode ser parecido ao de outros vírus da mesma família, necessitando de um hospedeiro para se multiplicar. Com isso, essa pandemia mostrou que a transmissão tem ocorrido de um indivíduo para o outro, pelo contato próximo com uma pessoa infectada ou por contágio indireto (como superfícies e objetos contaminados). Portanto, uma importante estratégia para evitar a exposição é o cuidado com a higiene e manipulação de alimentos (ANVISA, 2020a).



Vale ressaltar que os cuidados com a manipulação de alimentos previnem várias outras doenças, portanto, devem estar incluídos em nosso dia a dia não só durante essa pandemia (VIANA, et al.; 2020). Neste capítulo vamos apresentar algumas recomendações de cuidado com a higiene desde a compra até o preparo dos alimentos.

RECOMENDAÇÕES DE CUIDADOS DURANTE AS COMPRAS

Para minimizar os riscos de contaminação pelo novo coronavírus, é preciso tomar alguns cuidados durante as compras (FIOCRUZ, 2020; VIANA, et al.; 2020):



- Faça uma lista de compras para otimizar seu tempo, evitar sair de casa sem necessidade e reduzir o desperdício;



- Lave bem as mãos antes e depois das compras;



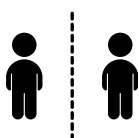
- Antes de iniciar as compras, limpe o carrinho ou a cesta com álcool 70%;



- Durante as compras use máscara e evite colocar as mãos no rosto, principalmente nariz, olhos e boca;



- Se puder, use sacolas retornáveis, pois elas podem ser lavadas após o uso.



- Durante as compras e na fila do caixa, mantenha a distância de 2 metros de outras pessoas.



ATENÇÃO!

Se você é do grupo de risco ou está apresentando algum sintoma relacionado à COVID-19, não vá às compras. Peça que outra pessoa faça isso para você!

RECOMENDAÇÕES DE CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA COM ALIMENTOS APÓS AS COMPRAS OU AO RECEBÊ-LOS POR MEIO DE SERVIÇOS DE ENTREGA (DELIVERY)

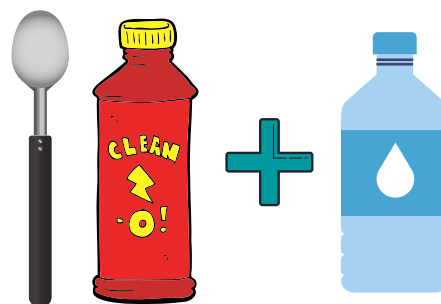
Ao chegar em casa com as compras ou após recebê-las por meio de serviço de entrega (delivery) é importante higienizar as embalagens, bem como, as frutas, verduras e legumes. Caso utilize sacolas de compras de plástico ou receba alimentos/refeições por meio de serviços de entrega (delivery), recomenda-se descartar as embalagens no lixo.



Para higienizar embalagens como **vidros, latas e plásticos rígidos**, utilize **água e sabão** e enxágue posteriormente. No caso de **embalagens flexíveis**, pode utilizar um **papel toalha com álcool 70% ou com solução clorada** (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020; VIANA, et al.; 2020).

Solução Clorada:

Misturar a proporção de 1 (uma) colher de sopa de água sanitária para 1 (um) litro de água. Verificar na embalagem do produto se ele é recomendado para uso em alimentos. Caso utilize produtos comerciais para sanitização, siga as orientações do fabricante



Alimentos como **frutas, verduras e legumes** devem ser higienizados com **solução clorada** e enxaguados em água corrente antes do armazenamento (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020; VIANA, et al.; 2020), conforme o passo a passo à seguir.



Fonte: Ministério da Agricultura. @Mapa_Brasil

Após finalizar a higienização de embalagens e alimentos, faça a **limpeza das superfícies e utensílios utilizados com água e sabão/detergente, solução clorada ou álcool 70%** (ANVISA, 2020b).



Quando utilizar solução clorada deixe agir por pelo menos 10 minutos e enxágue a superfície com água. Para **limpeza das superfícies** é recomendado usar **produtos regularizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)** e que sejam recomendados **para tal finalidade**.



Além disso, é importante sempre verificar as **informações** contidas **nas embalagens dos produtos**, que fornecem as **instruções corretas** de uso e armazenamento (ANVISA, 2020a).



ATENÇÃO!
Sempre manter desinfetantes, álcool e demais produtos para higienização fora do alcance de crianças e animais domésticos.

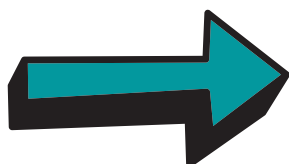
RECOMENDAÇÕES DE CUIDADOS DURANTE O PREPARO E CONSUMO DOS ALIMENTOS



Os **alimentos consumidos crus** devem ser **devidamente higienizados** e **enxaguados em água corrente** antes do armazenamento. Se for consumir os **alimentos cozidos**, estes devem passar por um processo de **cozimento** adequado, atingindo a temperatura **mínima de 70°C** em todo o alimentos (ou seja, bem cozido) (ANVISA, 2004).



A ANVISA aponta que é importante observar, algumas orientações básicas de higiene durante o preparo dos alimentos, tais como: Lavar as mãos com frequência (verifique as orientações para higienização correta das mãos no capítulo anterior) ao preparar os alimentos e, principalmente, depois de: ir ao banheiro, tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na bocas preparar alimentos crus, como carne, vegetais e frutas, mexer em celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, etc. Não conversar, espirrar, tossir, cantar ou assoviar em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Além disso, as superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar sempre limpas (ANVISA, 2004; ANVISA, 2020a).



Além de todos estes cuidados, é importante destacar que o uso de objetos, como o celular, durante a refeição, pode aumentar o risco de contaminação (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020).

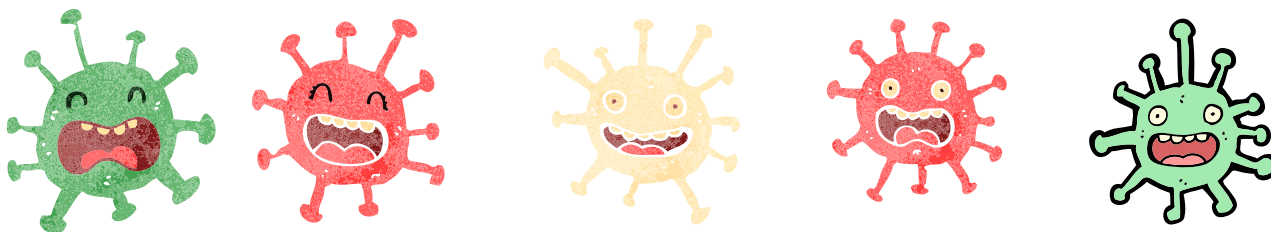
REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação**. [Internet] 2004, [citado 2020 jun 22]. Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?** [Internet] 2020a, [citado 2020 jun 22]. Disponível em:
http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201/pop_up?
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Nota Técnica nº 48/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA**. Documento orientativo para produção segura de alimentos durante a pandemia de Covid-19 [Internet] 2020b, [citado 2020 jun 22]. Disponível em:
http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N__48___Boas_Praticas_e_Covid_19__Revisao_final.pdf/ba26fbe0-a79c-45d7-b8bd-fbd2bfdb2437
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO (ASBRAN). **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. [Internet] 2020, [citado 2020 jun 22]. Disponível em:
<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz). **Covid-19**: informações sobre a desinfecção e limpeza de superfícies e objetos. [Internet] 2020, [citado 2020 jun 22]. Disponível em : <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-informacoes-sobre-desinfeccao-e-limpeza-de-superficies-e-objetos>.
- OLIVEIRA T. C.; ABRANCHES, M. V., LARA, R. M. (In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. **Cadernos de Saúde Pública**. Espaço temático: covid-19 – contribuições da saúde coletiva; v.36 n.4, 2020.
- VIANA, E. C. R. M.; OLIVEIRA, I. S., SANTOS, J. G; OLIVEIRA, J. S. C., SÃO JOSÉ, J. F. B. **Higiene de alimentos em tempos de COVID-19**: O que é preciso saber? Pró-Reitoria de Extensão, Universidade Federal do Espírito Santo. [Internet] 2020, [citado 2020 jun 22]. Disponível em:
http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf

SAÚDE MENTAL E COVID-19



Ladislau Ribeiro do Nascimento



No final de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) trouxe ao público geral uma notícia sobre o novo coronavírus (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 - SARS-Cov2), denominado de COVID-19, que passaria a ser tratado como um problema de saúde pública de importância internacional no fim de janeiro do ano seguinte (OMS, 2020). Inicialmente reportado em Wuhan, na China (WANG et al., 2020; XIAO, 2020), evoluiu rapidamente e se espalhou para todos os continentes como uma pandemia (WHO, 2020).



As tensões provocadas a partir do início do ano de 2020 no Brasil, em decorrência desta pandemia, provocaram reações jamais vistas. Centenas de países no mundo adotaram medidas de proteção como distanciamento social, isolamento e quarentena. Houve também a construção de hospitais de campanha e a aquisição de equipamentos de proteção individual (EPI), além de capacitações para profissionais de saúde e para cidadãos de um modo geral (BRASIL, 2020a).

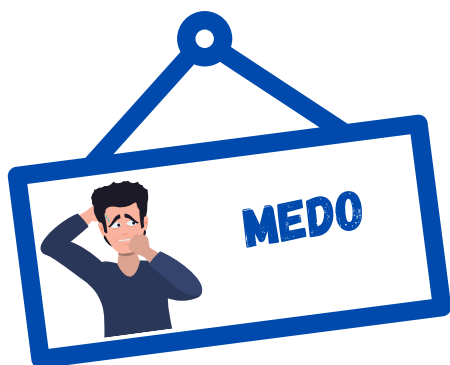
A crise gerada pela pandemia está produzindo adoecimento mental e sofrimento psicossocial em milhares de pessoas ao redor do mundo. De acordo com informações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020b), estima-se que um terço ou até mesmo a metade da população exposta a uma pandemia manifeste sintomas de adoecimento mental. Medo, angústia, depressão, estresse, transtornos do pânico, ideações suicidas, suicídios, raiva, insônia, abuso de álcool e outras drogas aparecem como as principais consequências do mal-estar neste momento de calamidade (DUAN; ZHU, 2020).

Diante da necessidade de preservarmos a saúde mental da população como um todo, elaboramos esse texto com informações e recomendações que podem ser de grande utilidade para o público em geral.

COMO A PANDEMIA ESTÁ AFETANDO A SAÚDE MENTAL?

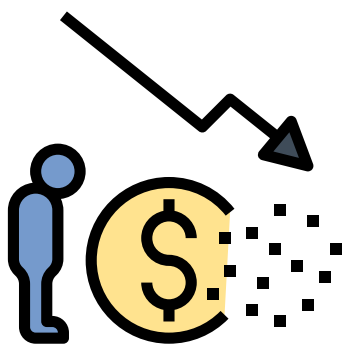
(BRASIL, 2020b; WHO, 2020).

Inicialmente, é importante observar que a maioria dos problemas psicológicos observados neste período ocorre como reações comuns quando vivenciamos situações inesperadas. Ou seja, muitas pessoas não apresentariam tais sintomas se não estivessem em uma pandemia. Por outro lado, há casos de pessoas adoecidas mentalmente antes da pandemia que tiveram um agravamento dos sintomas.



O medo aparece como uma resposta muito comum nesse momento de incerteza, em que a sensação de insegurança é aumentada. Do que as pessoas sentem medo em uma pandemia como esta associada à COVID-19?

De um modo geral, as pessoas temem contrair o vírus, perder a vida ou carregar sequelas para toda a vida. Há também o medo de perder entes queridos para a COVID-19. Outra preocupação comum refere-se à possível falta de leitos em UTIs, caso seja necessário submeter-se a um tratamento intensivo.



É comum também as pessoas sentirem medo de perder o emprego, ou de abrirem falência, uma vez que a imposição pelo distanciamento social pode trazer dificuldades do ponto de vista da economia.

O **medo** neste contexto **pode associar-se** aos sintomas de **ansiedade**.



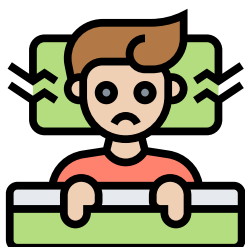
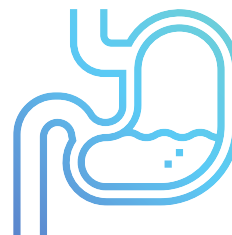
Há casos de indivíduos que já sofriam em decorrência de transtornos de **ansiedade** e tiveram os seus quadros intensificados nesta pandemia. No entanto, muitos casos de ansiedade estão sendo identificados como respostas ao medo persistente provocado pelo risco de infecção pela COVID-19.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS INDÍCIOS DE ANSIEDADE?

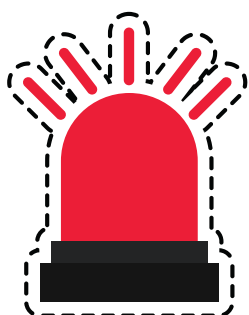


Agitação corporal e tensão muscular intensa - A agitação corporal e o tensionamento dos músculos, associados com a exacerbada preocupação em relação àquilo que pode acontecer no futuro indicam, muitas vezes, a necessidade de cuidados com a saúde mental.

Problemas digestivos - Os problemas digestivos ocorrem frequentemente nos casos de ansiedade. Muitas pessoas em estado de ansiedade sofrem com má digestão, dores no abdômen, azia e diarreia. Isto acontece porque o nosso sistema gastrointestinal é afetado quando estamos ansiosos.



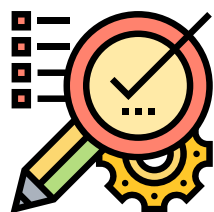
Alterações do sono - As alterações do sono também ocorrem como consequência da ansiedade associada com a pandemia.



Além disso, muitas pessoas percebem perigo em toda e qualquer situação.

COMO PODEMOS LIDAR COM A ANSIEDADE DE MANEIRA ASSERTIVA E RESPONSÁVEL?

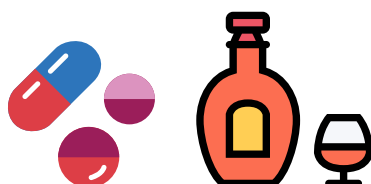
(BRASIL, 2020b; IASC, 2020)



1

Adote um ritmo diferente neste período

Este momento sugere a adoção de novas maneiras de se relacionar com a vida cotidiana. Portanto, durante a realização de tarefas ligadas ao trabalho, aos estudos ou aos cuidados com a própria casa, estabeleça um ritmo de acordo com as atuais condições. Deste modo, é possível evitar a ansiedade. Planeje as atividades e conceda pequenas recompensas a si próprio após a realização de cada uma delas.



2

Evite o uso abusivo de álcool e outras drogas

Não tente amenizar a ansiedade a partir do uso abusivo de álcool e outras drogas. Se assim o fizer, a situação pode se tornar ainda mais difícil para você e para as outras pessoas à sua volta.

3



Evite as Fake News

Tendo em vista a quantidade de informações disseminadas durante todo o dia, seja pela televisão ou pelas diversas mídias sociais veiculadas pela internet, é de fundamental importância evitar o contato com informações falsas e a propagação de informações falsas. As chamadas Fake News estão sendo espalhadas pela internet de um modo que a desinformação tem se tornado um grande perigo para a saúde mental e para a vida das pessoas de maneira geral.

4



Escolha fontes de informação confiáveis

Procure uma fonte de comunicação confiável para se informar sobre os dados relacionados com a pandemia. O site da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o portal da Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), por exemplo, divulgam informações sérias, baseadas em fatos. A propósito, apegue-se aos fatos relacionados com a COVID-19, ao invés de se deixar influenciar pelos rumores. Evite espalhar rumores sobre o problema.



5

Busque o equilíbrio

Exercícios de respiração, assim como o uso de outras estratégias para o relaxamento, incluindo leituras, músicas, filmes e séries costumam produzir efeitos importantes no que diz respeito ao cuidado de si (autocuidado).



6

Faça atividades físicas regulares

A prática de atividades físicas regulares mostra-se potente para a preservação da saúde física e mental. Lembre-se de não se expor ao risco de contaminação pelo COVID-19. Descubra maneiras de se exercitar em locais seguros, de preferência dentro da própria casa.



7

Invista na qualidade do sono

O sono é fundamental para o organismo exercer as funções restauradoras do corpo. Enquanto dormimos, repomos as energias necessárias para preservarmos a nossa saúde. Uma boa noite de sono colabora para a imunidade necessária à preservação do organismo.

EPISÓDIOS DEPRESSIVOS

(BRASIL, 2020c)

Muitas pessoas estão passando por episódios depressivos, caracterizados por sensações de tristeza, dificuldades para se concentrar, perda de energia e indisposição para a realização de atividades que podiam ser realizadas com tranquilidade antes da pandemia.



O risco de ocorrência de episódios depressivos aumenta conforme o grau de vulnerabilidade de cada indivíduo ou grupo social. O risco eminente de muitas pessoas perderem o emprego, ou de abrirem falência em seus negócios, assim como a falta de perspectivas em relação à própria vida tem provocado sensações de desamparo, tristeza e tédio com potencial para produzirem os chamados episódios depressivos. É preciso diferenciar tais episódios dos casos de depressão que independem do contexto de pandemia.



A propósito, pessoas que sofriam em decorrência de quadros de depressão, ansiedade, ou de quaisquer sintomas e síndromes vinculadas às chamadas doenças mentais precisam manter os cuidados com a saúde. Serviços especializados em psiquiatria e psicologia não foram suspensos em função do distanciamento social. Algumas práticas passaram a ser oferecidas online, como é o caso dos atendimentos psicológicos. No entanto, de um modo geral, os serviços voltados aos cuidados psicossociais foram mantidos.



COMO ENFRENTAR OS EPISÓDIOS DEPRESSIVOS DA MELHOR MANEIRA?

(BRASIL, 2020a; BRASIL, 2020c; IASC, 2020)



Mantenha-se em tratamento

Conforme observado acima, se for o caso, mantenha-se nos tratamentos psiquiátricos e psicológicos iniciados antes da pandemia.

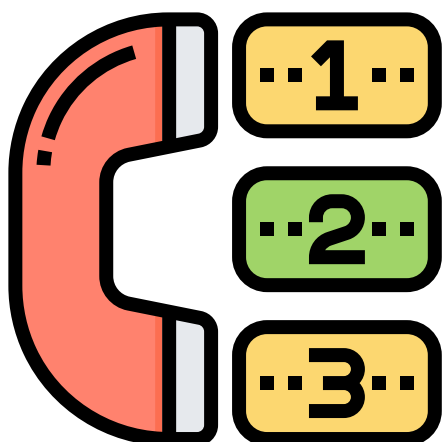
Preserve o contato com os grupos de pertencimento

Familiares, amigos e colegas de espaços frequentados cotidianamente, tais como escolas, universidades e locais de trabalho quase sempre constituem o que chamamos de rede socioafetiva. A preservação dos vínculos, ainda que de maneira virtual, é fundamental para garantir o sentimento de pertencimento tão necessário para o nosso bem-estar mental e psicossocial.



Invista em seus laços afetivos

Este período tem mostrado cada vez mais a importância dos vínculos afetivos estabelecidos com amigos, familiares, colegas de trabalho, dentre outros. Aproveite para interagir com pessoas importantes para você. Lembre-se de que alguém pode precisar de sua ligação, ou de seu contato via redes sociais. Aproveite a ocasião para ouvir, falar, contar histórias, recordar momentos alegres vivenciados juntos.



Identifique e nomeie os sentimentos

Reconhecer e nomear os próprios sentimentos pode nos situar em relação ao que nos afeta. Trata-se de uma maneira de se fortalecer para elaborar experiências de sofrimento e atribuir significados mais positivos para as experiências.



Fale sobre como você está se sentindo

Procure falar sobre como você está se sentindo.

Caso não tenha como realizar contatos telefônicos ou via redes sociais, procure alguma forma segura de manter os laços afetivos. Mas, se não houver alguém para apoiá-lo(a) em um momento de muita tristeza, ou se você porventura pensar em fazer algo contra a própria vida, lembre-se de entrar em contato com os profissionais do Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo telefone 188.



OUTROS PROBLEMAS QUE TÊM SIDO RECORRENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA

(BRASIL, 2020b; BRASIL, 2020c)

- Intensificação dos conflitos interpessoais.
- Aumento da violência doméstica e das tentativas de suicídio.
- Sobrecarga de trabalho para trabalhadoras, mães, cuidadoras de idosos.
- Estigmatização de pessoas suspeitas e confirmadas para COVID-19.
- Estigmatização das equipes de saúde.
- Dificuldades para a elaboração do luto.

O momento é difícil, complexo e cheio de incertezas. No entanto, podemos utilizar estratégias de cuidado para promovermos saúde mental e bem-estar psicossocial.

QUAIS SERIAM AS OUTRAS RECOMENDAÇÕES?

(BRASIL, 2020c; BRASIL, 2020d)



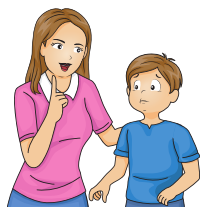
Experimente diferentes formas para expressar aquilo que você está sentindo. Pintura, desenho, música, dança e escrita são linguagens com potencial para nos levar à expressão dos sentimentos.



Planeje, anote as suas ideias e tente criar diferentes maneiras para alcançar os seus objetivos.



Lembre-se de apoiar as crianças para que elas consigam expressar o que sentem. Esteja perto, brinque, proponha atividades diferentes, incluindo desenhos e jogos.



Não deixe de falar com as crianças sobre o que está acontecendo. Tenha paciência e faça uso de uma linguagem adequada para deixá-las por dentro do que se passa nesse momento tão delicado. Aproveite para falar sobre como elas devem se proteger.



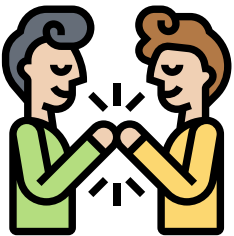
Tenha bastante cuidado para preservar a segurança e saúde de idosos. Neste momento em que as pessoas estão em isolamento social, muitos idosos apresentam sofrimento intenso, especialmente aqueles que possuem problemas cognitivos. A impossibilidade de manter a mesma rotina e a ausência de familiares os deixam ansiosos, irritados e agitados.



Lembre-se de que os agentes de saúde são muito importantes para a promoção de cuidados com a saúde dos idosos. Além dos agentes de saúde, lembre-se de valorizar assistentes sociais, enfermeiros, técnicos de enfermagem, médicos, dentre outros profissionais que estão na linha de frente contra a COVID-19.



Quando estiver com dúvidas importantes, vá até uma unidade de saúde e procure orientações sobre testagem, tratamentos, sintomas, etc.



Principalmente nestes tempos, devemos cuidar uns dos outros. Para tanto, o respeito mútuo é fundamental. Evite se envolver em discussões, brigas e intrigas que podem intensificar os problemas. Não é o momento de buscar culpados ou de alimentar ressentimentos que nos colocam em situação de maior fragilidade.

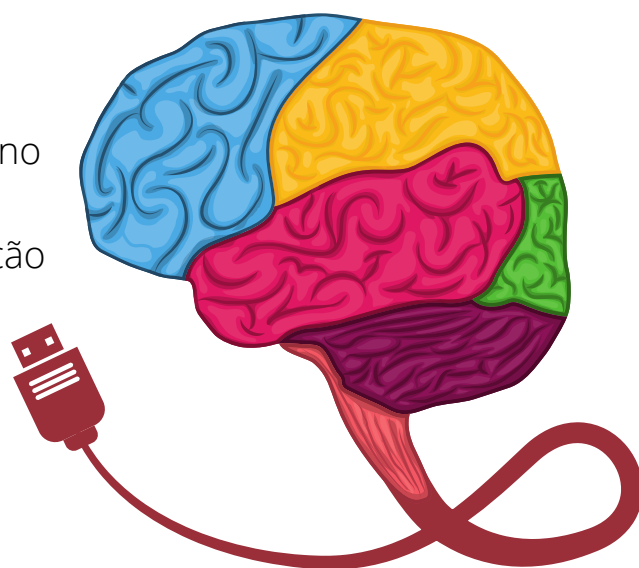


Compartilhe relatos positivos de pessoas que superaram o COVID-19. Compartilhe informações relevantes para as pessoas se protegerem contra o vírus

Caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes para o processo de estabilização emocional, busque auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber cuidados especializados

OS CRITÉRIOS ABAIXO SÃO UTILIZADOS PARA DETERMINAR SE AS REAÇÕES PSICOSSOCIAIS AOS DESAFIOS IMPOSTOS PELA PANDEMIA ESTÃO DENTRO DO ESPERADO, OU SE HÁ FORMAÇÃO DE SINTOMAS E CONSEQUENTE NECESSIDADE DE ENCAMINHAMENTO:

- Sintomas persistentes;
- Sofrimento intenso;
- Complicações associadas (por exemplo, conduta suicida);
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Risco de complicações, em especial o suicídio;
- Problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências;
- Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático são quadros graves que requerem atenção especializada.



LOCAIS ONDE SE PODE ENCONTRAR APOIO PROFISSIONAL



- Centro de Valorização da Vida (CVV). Ligue 188!
- Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)
- Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/Fiocruz). **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações para Gestores**. Brasília, 2020a. Disponível em < <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41030>> Acesso em 20 de Junho de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/Fiocruz). **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais**. Brasília, 2020b. Disponível em < <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>> Acesso em 18 de Junho de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (Cepedes) da Fiocruz. **Sensibilização e**
- **informação sobre a Saúde Mental e Atenção Psicossocial durante a epidemia COVID-19**. Brasília, 2020c.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/Fiocruz). **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Violência doméstica e familiar**. Brasília, 2020d. Disponível em <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-viol%c3%aancia-dom%c3%a9stica-e-familiar-na-Covid-19.pdf>> Acesso em 4 de Junho de 2020.
- DUAN, Li; ZHU, Gang. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. 300-302, 2020. Disponível em <[http://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](http://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)> Acesso em 15 de Maio de 2020.

REFERÊNCIAS

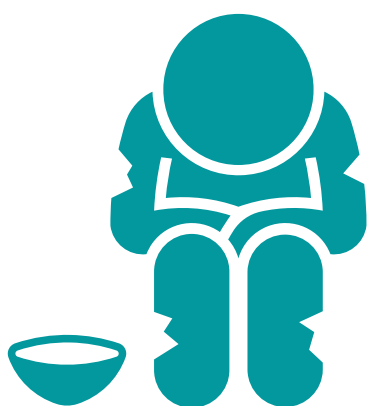
- IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. **Interim Briefing Note: ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK** Version 1.5 February 2020 Disponível em <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS_0.pdf> Acesso em 14 de Junho de 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Declaração de Emergência em Saúde Pública Internacional**. Genebra, 30 de janeiro de 2020. Disponível em <https://nacoesunidas.org/oms-declara-coronavirus-emergencia-de-saude-publica-internacional/> Acesso em 18 de Junho de 2020.
- WANG, Cuiyan et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32155789>> Acesso em 22 de Abril de 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**, 18 March 2020. World Health Organization, 2020. Disponível em <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf>> Acesso em 22 de Junho de 2020.
- XIAO, Chunfeng. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. **Psychiatry Investigation**, v. 17, n. 2, p. 175, 2020. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32093461>> Acesso em: 28 de Maio de 2020.

ACESSO ÀS POLÍTICAS SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA



**Célia Maria Grandini Albiero
Giselli de Almeida Tamarozzi
Maria Aparecida Rodrigues da Silva**

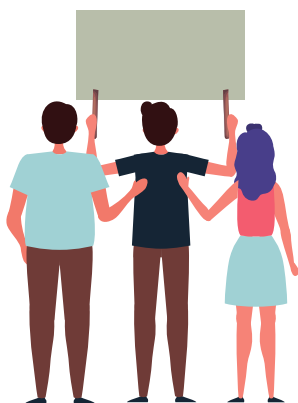
Este capítulo tem por objetivo proporcionar a veiculação de informações de forma pontual e precisa para que você possa, sempre que necessário, acessar direitos, bens e serviços a luz dos amparos legais, bem como multiplicar tais informações.



Diante deste novo tempo que colocou a vida, não só da população brasileira, mas do mundo inteiro, de forma tão adversa e que expõem as gritantes desigualdades sociais através da pandemia da COVID-19, vimos escancarar uma situação social no Brasil assustadora e sem precedentes, trazendo à tona uma realidade muito mais cruel e vergonhosa de pobreza, desigualdade e discriminação jamais vista e ainda ignorada até mesmo por profissionais que vivenciam a realidade das famílias pobres diariamente.

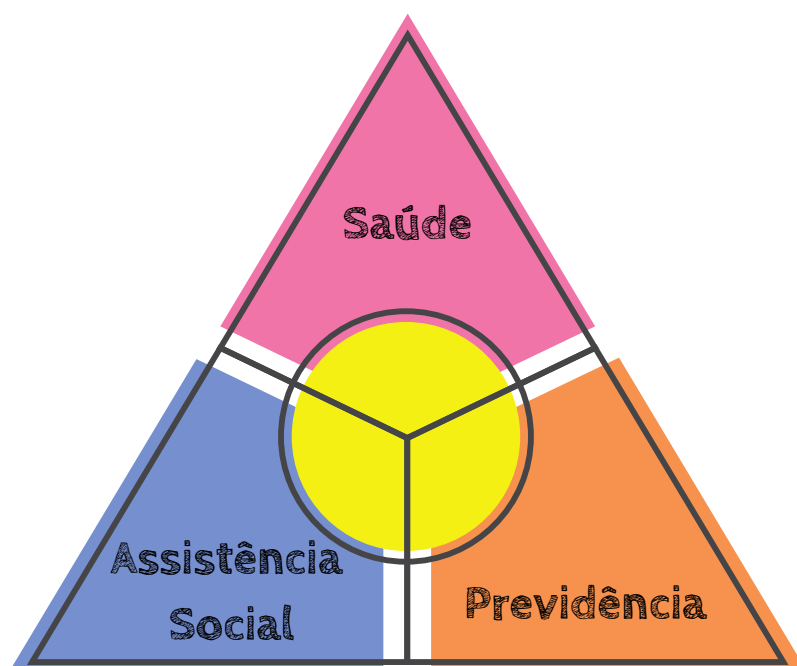
O desalento e a miséria chegaram junto com esse novo vírus que assombrou a humanidade, enfatizando no Brasil a discriminação dos pobres, velhos, crianças, negros, através de filas intermináveis e colocando-os em condições desumanas, causando indignação e revolta a população em geral.





Assim, este capítulo do CADERNO EDUCATIVO é uma iniciativa que pretende, de alguma maneira, minorar esta realidade avassaladora de usurpação de direitos a sobrevivência digna de um povo, levando algumas informações que poderão facilitar o acesso aos direitos sociais previstos na legislação brasileira.

Aqui você encontrará considerações sobre o tripé: Saúde, como direito de todos, Previdência, de caráter contributivo, e Assistência Social, para os que dela necessitar. A política de Assistência Social, será abordada através do CRAS e a do acesso aos direitos sociais em tempos de pandemia, como por exemplo, informações importantes sobre o Auxílio Emergencial.



Então comece já a leitura e fique muito bem informado(a)!!!!!!

POLÍTICAS SOCIAIS E A ATUAÇÃO DO CRAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

As políticas sociais no Brasil estão previstas em legislações brasileiras desde 1930 e 1943 através de um sistema de proteção social, dentro de um período de grandes transformações socioeconômicas, marcado por um modelo urbano-industrial (SILVA; YASBEK; GIOVANNI, 2004).

As políticas sociais estão interligadas aos direitos sociais, previstos na Constituição Federal de 1988. Essa é a lei máxima do país, que atende as necessidades básicas dos cidadãos brasileiros.



As funções do Estado Nacional envolvem “[...] a regulação ou provisão direta no campo da educação, saúde, previdência, programas de alimentação e nutrição, habitação popular, saneamento, transporte coletivo” (NEPP, 1994 apud, SILVA; YASBEK; GIOVANNI, 2004, p.21-22).

“

A Constituição Brasileira de 1988, instituiu o Conceito de Seguridade que incorporou a Assistência Social junto com a previdência Social e a Saúde e as tornaram políticas constitutivas da Seguridade Social no país (SILVA; YASBEK; GIOVANNI, 2004, p. 22-23).

”



Então vamos entender melhor o que significam as políticas sociais na vida dos brasileiros?



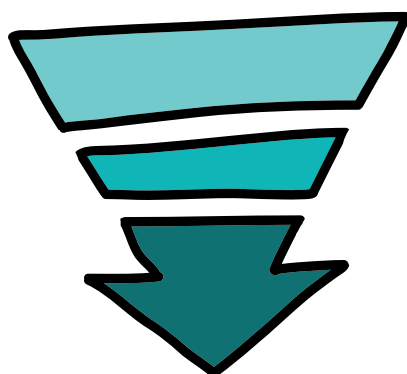
No dia a dia estamos constantemente necessitando das políticas sociais, pois quando acessamos a saúde, a educação, a assistência social, a previdência social, dentre outras, estamos falando de políticas sociais. De forma ampliada entendemos o conceito de políticas sociais como Seguridade Social.



[...] modelo ampliado que inclui todos os direitos previstos no artigo 6º da Constituição Federal (educação, saúde, trabalho, moradia, lazer, segurança, previdência e assistência social), de modo a conformar um amplo sistema de proteção, mais consoante às condições gerais dos cidadãos brasileiros (CFESS, 2013, p. 15-16, apud BOSCHETTI, 2007).



Portanto, entendemos que em 1998, tivemos muitas conquistas através da Constituição Federal e podemos considerar que na Seguridade Social





A política de Assistência Social, legalmente reconhecida como direito social e dever estatal pela Constituição de 1988 e pela Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), vem sendo regulamentada intensivamente pelo Governo Federal, com aprovação pelo Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS), por meio da Política Nacional de Assistência Social (2004) e do Sistema Único de Assistência Social (2005). O objetivo com esse processo é consolidar a Assistência Social como política de Estado; para estabelecer critérios objetivos de partilha de recursos entre os serviços sócio-assistenciais e entre estados, DF e municípios; para estabelecer uma relação sistemática e interdependente entre programas, projetos, serviços e benefícios, como o Benefício de Prestação Continuada (BPC) e o Bolsa Família, para fortalecer a relação democrática entre planos, fundos, conselhos e órgão gestor; para garantir repasse automático e regular de recursos fundo a fundo e para instituir um sistema informatizado de acompanhamento e monitoramento, até então inexistente. Para a efetivação da Assistência Social como política pública, contudo, é imprescindível sua integração e articulação à seguridade social e às demais políticas sociais. Por isso, a concepção de Assistência Social e sua materialização em forma de proteção social básica e especial (de média e alta complexidades) conforme previsto na PNAS/SUAS, requer situar e articular estas modalidades de proteção social ao conjunto das proteções previstas pela Seguridade Social. Dito de outro modo, a Assistência Social não pode ser entendida como uma política exclusiva de proteção social, mas se deve articular seus serviços e benefícios aos direitos assegurados pelas demais políticas sociais, a fim de estabelecer, no âmbito da Seguridade Social, um amplo sistema de proteção social (CFESS, 2007, p. 10-11).



Entendemos a importância da política de Assistência Social dialogar com as demais políticas, a fim de viabilizar a garantia dos direitos sociais estabelecidos em leis, pois é um direito de quem dela necessitar.



[...] foi uma das áreas em que os avanços constitucionais foram mais significativos. O Sistema Único de Saúde (SUS), integrante da Seguridade Social e uma das proposições do Projeto de Reforma Sanitária, foi regulamentado, em 1990, pela Lei Orgânica da Saúde (LOS).

Ao compreender o SUS como uma estratégia, o Projeto de Reforma Sanitária tem como base o Estado democrático de direito, responsável pelas políticas sociais e, conseqüentemente, pela saúde.

Destacam-se como fundamentos dessa proposta a democratização do acesso; a universalização das ações; a melhoria da qualidade dos serviços, com a adoção de um novo modelo assistencial pautado na integralidade e equidade das ações; a democratização das informações e transparência no uso de recursos e ações do governo; a descentralização com controle social democrático; a interdisciplinaridade nas ações (CFESS, 2013, p. 16-17).





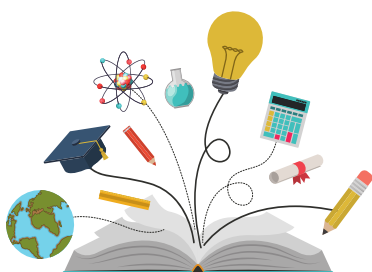
A Política de Saúde é um direito universal, isto é, todo cidadão brasileiro têm direito ao acesso e usufruto da mesma, embora necessite muitas vezes da política de assistência social para acionar este direito junto às unidades e serviços de saúde.

Já a Educação envolve a possibilidade de acesso ao conhecimento e a formação, mediante grau de instrução, pois,



A Política de Educação resulta de formas historicamente determinadas de enfrentamento das contradições que particularizam a sociedade capitalista pelas classes sociais e pelo Estado, conformam ações institucionalizadas em resposta ao acirramento da questão social.

A trajetória da política educacional no Brasil evidencia como as desigualdades sociais são reproduzidas a partir dos processos que restringiram, expulsaram e hoje buscam “incluir” na educação escolarizada largos contingentes da classe trabalhadora. [...] um processo de ampliação das formas de acesso e permanência em diferentes níveis e modalidades educacionais a partir do desenvolvimento de programas assistenciais [...]. (CFESS, 2012, p. 19-20).



Embora seja um direito social para todos, sendo universal, a Política de Educação necessita constantemente de intervenção da política de assistência social para acesso e garantia de sua efetividade.

E a Previdência Social, direito contributivo, do qual só poderá ter acesso o cidadão que contribuir por ele.





O Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) num município é a porta de entrada do atendimento social às famílias brasileiras, pois é através deste equipamento social que as famílias recebem informações sobre e como acessar os direitos sociais.

Para sobreviver a esse momento de pandemia, as famílias com necessidades básicas devem procurar os serviços do CRAS para acesso aos auxílio emergencial fornecido em caráter excepcional pelo governo federal.

Então vamos conhecer como acessar os direitos sociais e em especial o auxílio emergencial? No próximo item vamos procurar esclarecer essas questões específicas.



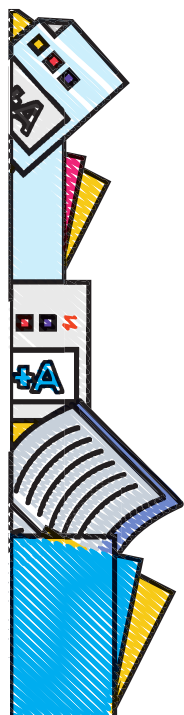
ACESSO AOS DIREITOS SOCIAIS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Os direitos sociais estão voltados ao artigo 6º da Constituição Federal de 1988, conforme citado anteriormente:



São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.





Dessa forma para acessarmos esses direitos, podemos através da Política de Assistência Social, buscar informações e meios para garantia e usufruto dos mesmos.



Procure um profissional da Assistência Social, entre em contato com um Assistente Social, pois ele fará a interlocução com outros profissionais e com outras políticas sociais a fim de que seus direitos sejam atendidos. Se num momento de normalidade das condições do país é difícil ter informações para acessar os direitos sociais, imagine em tempos de pandemia, como a que vivemos nos dias de hoje pelo Novo Coronavírus – COVID-19?



Portanto, vamos tirar um tempinho agora para esclarecer algumas questões referentes a essa pandemia e ao acesso ao auxílio emergencial. .
VAMOS LÁ!!!

De acordo com o Ministério da Cidadania o Auxílio Emergencial foi “Criado para assegurar uma renda mínima aos brasileiros em situação mais vulnerável durante a pandemia da COVID-19, o benefício de R\$ 600,00 que é garantido a todos os brasileiros que se enquadram nos critérios da lei”



Como você sabe e está no site do Governo Federal (<https://www.gov.br/pt-br/servicos/solicitar-auxilio-emergencial-de-r-600-covid-19>), o auxílio emergencial “É um benefício financeiro destinado aos trabalhadores informais, microempreendedores individuais (MEI), autônomos e desempregados, e tem por objetivo fornecer proteção emergencial no período de enfrentamento à crise causada pela pandemia da COVID-19”.

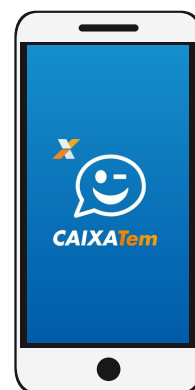
Neste site você encontrará, com todos os detalhes, quem poderá receber, a partir de que idade, qual é a renda do (a) trabalhador (a), quem tem emprego formal, informal ou é microempreendedor individual (MEI). Também saberá quem NÃO tem direito ao auxílio emergencial, como por exemplo, quem tem emprego formal; quem está recebendo seguro desemprego; quem está recebendo benefícios previdenciários, assistenciais ou benefício de transferência de renda federal, com exceção do programa Bolsa Família. Também é muito importante que saiba quantas pessoas da mesma família poderão receber o auxílio e quais serão prioritárias.



Se estiver com dúvidas sobre os critérios para concessão do benéfico, eles estão previstos de forma bastante esclarecedora na **Lei nº 13.982, de 02/04/2020**, regulamentada pelo **Decreto 10.316, de 07/04/2020**.



A gestão da concessão do Auxílio Emergencial aos Trabalhadores Informais é de competência do Ministério da Cidadania. O papel da “CAIXA ECONÔMICA FEDERAL” é o pagamento do benefício após a concessão e o auxílio aos cidadãos na utilização do site e APP. O **cadastro** pode ser realizado **pelo APP para celular CAIXA** | Auxílio Emergencial ou **pelo site** <https://auxilio.caixa.gov.br>. e **acompanhado pelo APP CAIXA TEM.**

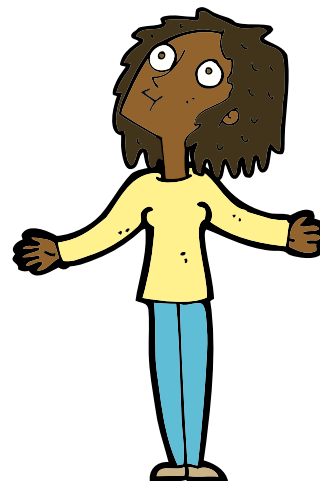


Você ainda saberá como fazer o cadastramento para o recebimento do benefício pelo celular, pelo site da CAIXA ou pelo APP Auxilio Emergencial e saberá como resolver se caso não possuir celular e acesso à internet.

Não esqueça: NÃO É PRECISO PAGAR NINGUÉM PARA QUE FAÇA SUA SOLICITAÇÃO, é só procurar o CRAS, CREAS, Cadastro Único, Secretaria de Assistência Social e telefones de plantão.

AINDA SOBRE O AUXÍLIO EMERGENCIAL NÃO SE ESQUEÇA:

- Se recebe bolsa família não precisa se cadastrar;
- **As famílias que recebem Bolsa Família serão automaticamente avaliadas para recebimento do Auxílio Emergencial, e receberão aquele que for mais vantajoso, desde que atendam aos critérios para recebimento do novo benefício;**
- Se estiver cadastrado no Cadastro Único, não precisa fazer outro, pois as famílias que já estão cadastradas no Cadastro Único e atendem aos critérios para recebimento do Auxílio Emergencial, serão selecionadas automaticamente;
- **As pessoas que não estão cadastradas no Cadastro Único, mas que têm direito ao Auxílio, poderão se cadastrar no aplicativo ou site do Auxílio Emergencial;**
- O cadastro será analisado e o resultado da solicitação poderá ser acompanhado pelo próprio site ou aplicativo Auxílio Emergencial;
- **Assim que o pagamento for efetuado, o usuário pode acessar a sua Conta Poupança Social pelo aplicativo Caixa TEM;**
- Os valores disponíveis nas contas digitais podem ser transferidos ou sacados, de acordo com o calendário de pagamentos;
- **Caso o cidadão tenha informado outra conta para crédito, ou tenha recebido a primeira parcela em conta já existente na CAIXA ou Banco do Brasil, o crédito da segunda parcela será antecipado em conta poupança social aberta automaticamente, e os valores que não forem utilizados digitalmente serão creditados nessa conta de recebimento da primeira parcela, de acordo com o calendário de pagamentos.**



FIQUE LIGADO

- Para saber se você precisa ou não se cadastrar, acesse o site <https://auxilio.caixa.gov.br> ou APP Caixa | Auxílio Emergencial, ou você pode ligar para a central de atendimento telefônico da CAIXA no número 111.



- Se seu Cadastro Único está cancelado você poderá regularizar pelo APP para celular CAIXA | Auxílio Emergencial ou pelo site <https://auxilio.caixa.gov.br>.



- Caso seu CPF esteja irregular na Receita Federal você tem um impedimento, pois o CPF precisa estar em situação regular na Receita Federal. Para regularizar seu CPF, acesse o site da Receita Federal do Brasil (<http://www.receita.economia.gov.br/>). Lembre-se que não precisa ir a uma unidade da Receita Federal, o seu CPF pode ser regularizado pela internet. Segundo o Ministério da Cidadania já existe uma normativa emergencial para as exceções daquelas pessoas que não tem o CPF.



- Caso você solicite o benefício após o pagamento da primeira parcela (02/04/2020) terá direito em receber as três parcelas.



- Se já recebe o Bolsa Família NÃO poderá receber o Auxílio Emergencial, neste caso você deverá escolher o que for mais vantajoso.



- Ainda é muito importante você saber que caso o benefício não tenha sido aprovado: você poderá realizar um novo requerimento junto à caixa e corrigir ou contestar o resultado. Nesse caso, o sistema apresentará na mesma consulta o resultado das duas análises.



NÃO ESQUEÇA: TODAS AS INFORMAÇÕES

DETALHADAS ESTÃO NO SITE DO GOVERNO FEDERAL (<https://www.gov.br/pt-br/servicos/solicitar-auxilio-emergencial-de-r-600-covid-19>)

- NÃO ABRA MÃO DOS SEUS DIREITOS!!!

PALAVRAS FINAIS

Sem a pretensão de esgotar o tema, afinal este capítulo do CADERNO tem uma função breve e pontual, a proposta foi de fazer algo que contribuísse com a elucidação de aspectos importantes para o acesso de direitos em espaços de efetivação de políticas sociais públicas e/ou os caminhos para tal acesso de forma objetiva.



É necessário compreender que a atuação de políticas sociais e públicas pontuais, fragmentadas, focalistas e reducionistas, versando apenas a questão centrada no indivíduo e engendrada num cenário político que inibe ou dificulta o acesso e o usufruto de direitos, segue na contramão da democracia e da emancipação do sujeito.



Entende-se que, as limitações que impedem a minoração das desigualdades sociais estão atravessadas pela ausência de recursos advindos do poder público e que se aprofunda na falta de interesse em conhecer e intervir na realidade da população brasileira que sofre com a fome, a miséria, a falta de habitação, a saúde precária, o trabalho digno e contemplado por seus direitos, pela falta de lazer, cultura dentre tantos outros e que, neste momento, ainda luta pela sobrevivência diante de uma pandemia.



Diante da inexistência de outros mecanismos que possam atender, minimamente, com informações elementares, vimos disponibilizar este material que, esperamos seja útil para as famílias, para os (as) cidadãos (ãs) residentes no estado do Tocantins, localizado na região norte do país e já tão castigado pela pobreza e falta de acesso a bens e serviços, principalmente nos municípios do interior.



Façamos cada um de nós a parte que nos cabe, pois mesmo que nos pareça pouco é preciso não desistir e ter coragem.

REFERÊNCIAS

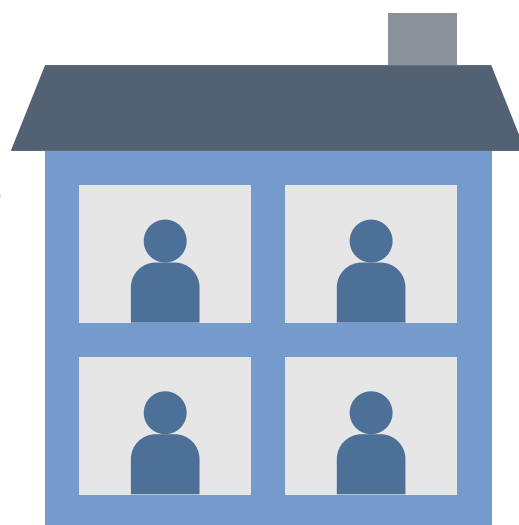
- BRASIL. **Constituição Federal Brasileira**. Brasília-DF, 1988.
- CONSELHO FEDERAL DE SERVIÇO SOCIAL (CFESS). **Parâmetros para Atuação de assistentes sociais na Política de Educação**. Série: Trabalho e Projeto Profissional nas Políticas Sociais. Número 3. Brasília/DF, 2012.
- CONSELHO FEDERAL DE SERVIÇO SOCIAL (CFESS). **Parâmetros para Atuação de assistentes sociais na Política de Saúde**. Série: Trabalho e Projeto Profissional nas Políticas Sociais. Número 2. Brasília/DF, 2010.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP), CONSELHO FEDERAL DE SERVIÇO SOCIAL (CFESS). **Parâmetros para atuação de assistentes sociais e psicólogos (as) na Política de Assistência Social**. Brasília, CEP/CFESS, Brasília-DF, 2007. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/solicitar-auxilio-emergencial-de-r-600-covid-19> >. Acesso em: 05 de jun. de 2020.
- SILVA, Maria Ozanira da Silva e; YASBEK, Maria Carmelita; GIOVANNI, Geraldo di. **A Política Social Brasileira no Século XXI: A prevalência dos programas de transferência de renda**. São Paulo: Cortez, 2004.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORONAVÍRUS



Kliver Antonio Marin

Desde meados do mês de março de 2020, estamos orientados a conviver em sociedade de uma forma diferente devido a pandemia causada pela COVID-19, doença altamente contagiosa e deletéria à saúde. Como estratégia de prevenção e proteção, uma das ações adotadas foi o distanciamento social, que modificou hábitos de vida de milhões de brasileiros ao incentivá-los à ficar em casa.



Neste contexto, o trabalho remoto passa a ser adotado, e conseqüentemente, favorecendo o aumento de um comportamento extremamente prejudicial ao ser humano denominado de Comportamento Sedentário, que ainda, coexiste com a inatividade física (falta de exercícios físicos regulares).

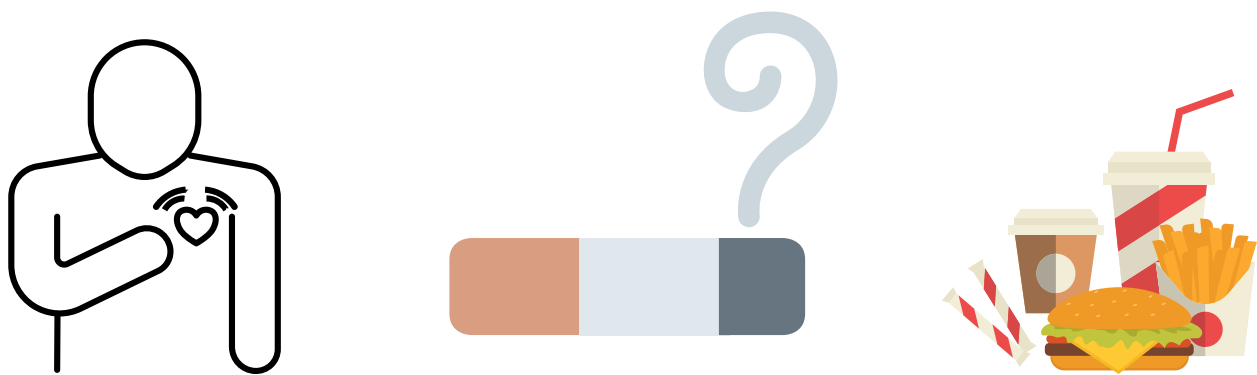


Diante disso, informações sobre os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas decorrentes do acúmulo de longos períodos de tempo em comportamento sedentário serão descritos nesse capítulo, bem como estratégias para redução de tal comportamento, na tentativa de minimizar assim, a chance de desenvolvimento de desfechos deletérios sobre a saúde da população.



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, RISCO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E A PANDEMIA DO COVID-19

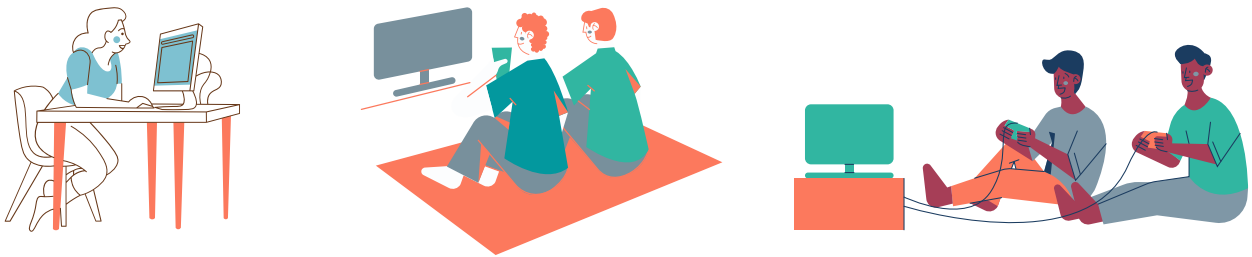
Doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares e respiratórias, diabetes, câncer, obesidade) são responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes no mundo e destas, aproximadamente 370 mil ocorrem no Brasil. O número de casos destas doenças se eleva em função do aumento de seus principais fatores de risco como o hábito de fumar, a poluição do ar, o consumo excessivo de álcool, dietas ricas em calorias, a falta de atividade física e o crescimento e o envelhecimento populacional.



Nas últimas décadas, o que conhecemos como comportamento sedentário também se manifesta como fator de risco importante para doenças crônicas e para a mortalidade em adultos em diferentes regiões do mundo, independentemente da prática de atividade física regular como é proposto pela organização mundial de saúde, inclusive em países sulamericanos como o Chile e o Brasil.

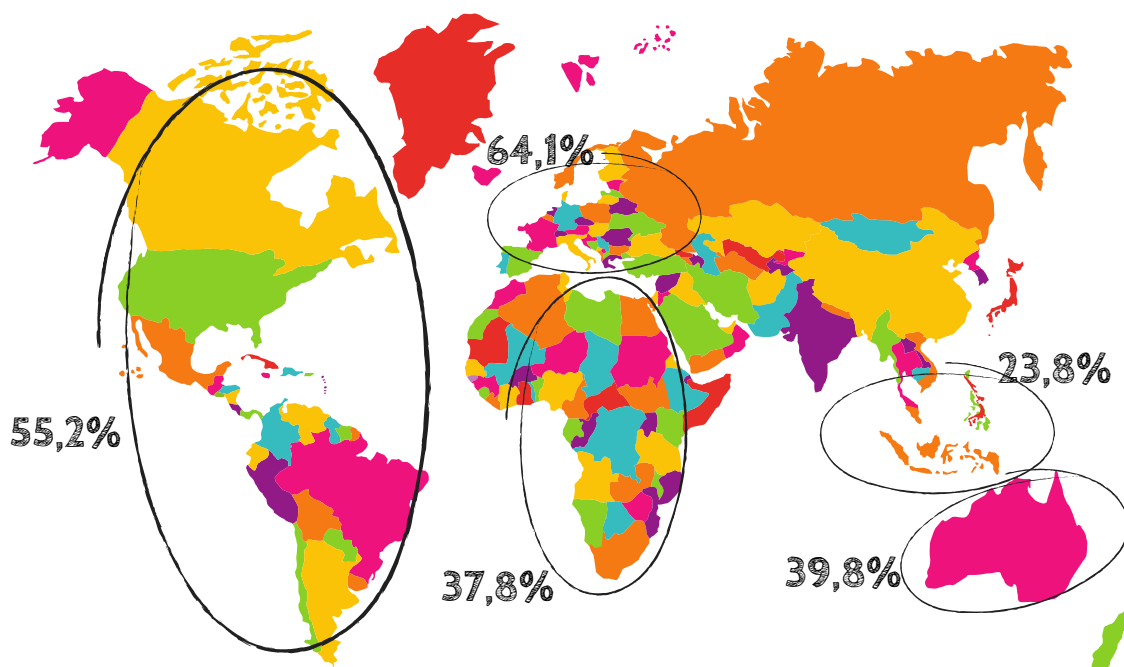


MAS AFINAL, O QUE É COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?



Ser sedentário não é o mesmo que não fazer exercício físicos regularmente. O comportamento sedentário são atividades físicas de pequena movimentação do corpo quando estamos deitados ou sentados durante o dia, como por exemplo como assistir televisão, usar o computador, viajar de ônibus, dirigir, ler, jogar videogame, assistir às aulas, trabalhar ou estudar numa mesa em diferentes momentos da vida cotidiana. Estas atividades demandam gasto energético parecido ao que gastamos quando estamos dormindo e são estimuladas intensamente devido ao distanciamento social e trabalho remoto devido pandemia do COVID-19.

Em geral, adultos passam 95% do tempo de um dia típico em atividades físicas de intensidade leve ou em comportamento sedentário e permanecem, em média, 5 horas/dia neste comportamento. Veja a figura abaixo. Você já pensou em quanto tempo você fica sentado?



Porcentagem de adultos que permanecem em comportamento sedentário (≥ 4 horas/dia) em populações de diferentes etnias pelo mundo



O comportamento sedentário desencadeia malefícios para a nossa saúde como o aumento do colesterol, de triglicerídeos e da glicemia, a obesidade, a hipertensão e o diabetes tipo 2, além aumentar o risco de mortalidade por diversas causas. Assim, mesmo que você faça exercícios físicos regularmente, evite o máximo possível de ficar sentado e previna-se de doenças crônicas durante e depois da pandemia!

DICAS PARA REDUZIR O TEMPO EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

- Lave os pratos e demais utensílios domésticos à mão ao invés de usar a lava-louças;
 - Dobre a roupa em pé ao invés de sentado;
 - Faça mais as tarefas: cortar a grama, lavar as janelas, limpar o chão, coletar as folhas do jardim;
 - Use as escadas como uma plataforma de exercícios: caminhe rapidamente pelas escadas ao invés de lentamente;
 - Levar um item da compra de cada vez até as escadas ao invés de uma só vez;
 - Cozinhe as suas refeições ao invés de encomendá-las.
 - Utilize ferramentas para ajudar a se mover mais e se sentar menos: pedômetros, aplicativos de celular, etc.
-
- Caminhe/vá de bicicleta para a escola, igreja, ir jantar, ao parque, etc, ao invés de dirigir;
 - Desça uma/duas parada antes do seu destino final se utilizar o transporte público;
 - Se você sair para jantar, entre no restaurante (quando permitido) em vez de usar o drive-thru.



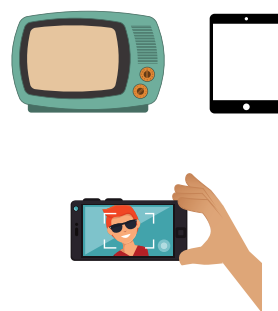
EM CASA



NO TRANSPORTE



- Não use controle remoto, levante-se e mude o canal ou altere o volume;
- Levante-se durante os comerciais;
- Levante-se, faça uma volta ao redor da casa, marche no lugar, treine resistência;
- Execute uma tarefa doméstica enquanto a televisão está ligada: passar roupas, lavar a louça, limpar a casa;
- Reduza e defina um limite máximo de tempo de tela: máximo de 60 minutos por dia, por exemplo;
- Fique em pé ao redor da mesa de TV, em vez de se sentar;
- Faça pausas no sentar a cada 30 minutos durante o jogo e fique pelo menos 5 minutos em pé: crie um alarme para isso;
- Escolha jogos ativos, como “imagem e ação”, em vez de jogos sedentários como os eletrônicos mais comuns;
- Escolha jogos eletrônicos ativos em detrimento dos sedentários: *Wii Fit Games, Xbox Kinect*.



**TEMPO DE TELA
(TV,
COMPUTADOR,
TABLET E
CELULAR):
INTERROMPA O
TEMPO SENTADO**



- Convide seus amigos para uma caminhada;
- Caminhe pela casa enquanto conversa no telefone;
- Caminhe com cachorro;
- Acompanhe o passeio com a babá;
- Cultive um jardim com a vizinhança;
- Faça atividades físicas de intensidade moderada-à-vigorosa regular e reduza/interrompa seus comportamentos sedentários.



NA COMUNIDADE



REFERÊNCIAS

- AHMAD, S.; SHANMUGASEGARAM, S.; WALKER, K.L. et al. (2017) Examining sedentary time as a risk factor for cardiometabolic diseases and their markers in South Asian adults: a systematic review. **Int J Public Health**. 62:503-515, 2017.
- AINSWORTH, B.E.; HASKELL, W.L.; WHITT, M.C. et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Med Sci Sports Exerc**. 32(9 Suppl):S498–504, 2000.
- AMORIM, P.R.S.; FARIA, F.R. Dispêndio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde. **Motricidade**, v.8, n.2, pp. 295–302, 2012.
- BAUMAN, A.; AINSWORTH, B.E.; SALLIS, J.F. et al. The Descriptive Epidemiology of Sitting A 20-Country Comparison Using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Am J Prev Med** 41: 228– 235, 2011.
- BISWAS, A.; OH, P.I.; FAULKNER, G.E. et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. **Ann Intern Med** 162:123–132, 2015.
- DEMPSEY, P.C. ; LARSEN, R.N. ; DUNSTAN, D.W. et al. Sitting Less and Moving More Implications for Hypertension. **Hypertension**. 72:1037-1046, 2018.
- DUNSTAN, D.W.; BARR, E.L.; HEALY, G.N. et al. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). **Circulation**. Jan 26; 121:384–91, 2010.
- DUNSTAN, D.W.; HOWARD, B.; HEALY, G.N. OWEN, N. Too much sitting-A health hazard. **Diabetes Res Clin Pract**; 97 (3): 368-76, 2012.
- EKELUND, U.; BRAGE, S.; GRIFFIN, S.J. et al. Objectively measured moderate- and vigorous-intensity physical activity but not sedentary time predicts insulin resistance in high-risk individuals. **Diabetes Care**. 32:1081–1086, 2009.
- FOSTER, J.A.; GORE, S.A.; WEST, D.S. Altering TV viewing habits: an unexplored strategy for adult obesity intervention? **Am J Health Behav**, 30(1):3–14, 2006.
- GEORGE, E.S.; ROSENKRANZ, R.R.; KOLT, G.S. Chronic disease and sitting time in middle-aged Australian males: findings from the 45 and Up Study. **Int J Behav Nutr Phys Act**.10:20, 2013.

REFERÊNCIAS

- HAMILTON, M.T.; HAMILTON, D.G.; ZDERIC, T.W. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. **Diabetes**. Nov; 56(11):2655-67. Epub 2007 Sep 7, 2007.
- HEALY, G.N.; DUNSTAN, D.W.; SALMON, J. et al. Breaks in Sedentary Time: Beneficial associations with metabolic risk. **Diabetes Care**. 31:661–666, 2008.
- HEALY, G.N.; DUNSTAN, D.W.; SALMON, J. et al. Objectively measured light-intensity physical activity is independently associated with 2-h plasma glucose. **Diabetes Care**. 30:1384–1389, 2007.
- KATZMARZYK, P. T.; CHURCH, T. S.; CRAIG, C. L.; BOUCHARD, C. Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. **Med. Sci. Sports Exerc.** Vol. 41, No. 5, pp. 998–1005, 2009.
- LAVIE, C.J.; OZEMEK, C.; CARBONE, S. et al. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. **Circ Res**. Mar;124(5):799-815, 2019.
- LEE, R.E.; MAMA, S.K.; ADAMUS-LEACH, H.J. Neighborhood street scale elements, sedentary time and cardiometabolic risk factors in inactive ethnic minority women. **PLoS One**. 7:e51081, 2012.
- LIM, S.S.; VOS, T.; FLAXMAN, A.D. et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. **Lancet**. 380(9859): 2224-60, 2012.
- LOYEN, A. ; VAN DER PLOEG, H.P. ; BAUMAN, A. et al. European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 european union member states. **PLoS One** 11:e0149320, 2016.
- MARIN, K.A.; HERMSDORFF, H.H.M.; REZENDE, F.A.C. et al. A systematic review of cross-sectional studies on the association of sedentary behavior with cardiometabolic diseases and related biomarkers in South American adults. **Nutr Hosp**. 37(2):359-373, 2020.
- MIELKE, G.I.; da SILVA, I.C.M.; OWEN, N. et al. Brazilian Adults' Sedentary Behaviors by Life Domain: Population-Based Study. **PLoS one** 9(3): e91614, 2014.
- OWEN N.; HEALY G.; MATTHEWS C.; DUNSTAN D.W. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exerc Sport Sci Rev**. 38:105–113, 2010.

REFERÊNCIAS

- PATEL, A.V.; BERNSTEIN, L.; DEKA, A. et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. **Am J Epidemiol.** 172:419-29, 2010.
- PATTERSON, R.; MCNAMARA, E.; TAINIO, M. et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. **Eur J Epidemiol.** 33:811-829, 2018.
- REZENDE, L. F. M.; SÁ, T.H.; MIELKE, G.I. et al. All-cause mortality attributable to sitting time: analysis of 54 countries worldwide. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 51, n. 2, p. 253-263, 2016.
- SCHMIDT, M.I.; DUNCAN, B.B.; AZEVEDO, E. et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **Lancet.** 377(9781):1949-61, 2011.
- SEDENTARY BEHAVIOUR RESEARCH NETWORK. Letter to the editor: standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. **Appl Physiol Nutr Metab.** 37:540-542, 2012.
- STAMATAKIS, E.; DAVIS, M.; STATHI, A.; HAMER, M. Associations between multiple indicators of objectively measured and self-reported sedentary behaviour and cardiometabolic risk in older adults. **Prev. Med.** 54(1):82-87, 2012a.
- STAMATAKIS, E.; GALE, J.; BAUMAN, A. et al. Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults. **Journal of the American College of Cardiology**, 73 (16) pp. 2062-2072, 2019.
- THORP, A.A.; OWEN, N.; NEUHAUS, M.; DUNSTAN, D.W. Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996-2011 **Am J Prev Med.** 41(2):207-215, 2011.
- TREMBLAY, M.S.; AUBERT, S.; BARNES, J.D. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. **Int J Behav Nutr Phys Act.** 14(1):75, 2017.
- WEN, N.; LESLIE, E.; SALMON, J.; FOTHERINGHAM, M.J. Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. **Exerc. Sport Sci. Rev.** 28(4): 153-158, 2000.
- WHO. **BMI Classification.** 2011. Disponível em: <http://who.int/features/factfiles/obesity/facts/en/>. Acesso em: 09 Abril de 2017.

REFERÊNCIAS

- WHO. **Global Report on Diabetes**. 2016. Disponível em: <http://www.who.int/diabetes/global-report/en/>. Acesso em: 30 de março de 2020.
- WHO. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**. Geneva: WHO; 2014. Disponível em: <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/>. Acesso em: 30 out de 2018.
- WHO. **Noncommunicable diseases country profiles 2018**. Acesso em 02 dez 18. Disponível em: https://www.who.int/nmh/countries/2018/bra_en.pdf?ua=1.
- WILLIAMS, D.M.; RAYNOR, H.; CICCULO, J.T. A review of TV viewing and its association with health outcomes in adults. **Am J Lifestyle Med**. 2(3):250-9, 2008.
- WILMOT, E.G.; EDWARDSON, C.L.; ACHANA, F.A. et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. **Diabetologia**, 55, 2895–2905, 2012.
- WU, Z.; HUANG, Z.; WU, Y. et al. Sedentary time, metabolic abnormalities, and all-cause mortality after myocardial infarction: A mediation analysis. **Eur J Prev Cardiol**. Jan;26(1):96-104, 2019.

CIRANDA DE CONVERSA: VAMOS FALAR DAS CRIANÇAS?

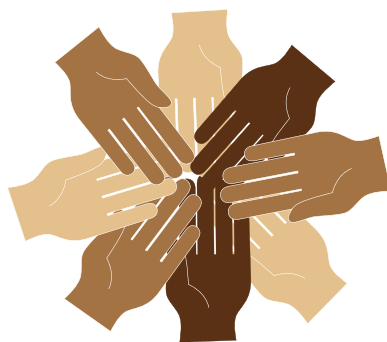


Layanna Giordanna Bernardo Lima
Brigitte Úrsula Stach-Haertel

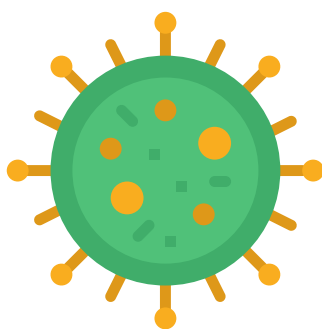


Mesmo quando tudo pede um
pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco
mais de alma
A vida não para
Enquanto o tempo acelera e pede
pressa
Eu me recuso faço hora vou na valsa
A vida é tão rara
Enquanto todo mundo espera a cura
do mal
E a loucura finge que isso tudo é
normal
(...)
Um pouco mais de paciência
Será que é tempo que lhe falta pra
perceber
Será que temos esse tempo pra
perder
E quem quer saber
A vida é tão rara, tão rara...

Música: Paciência
Compositores: Carlos Eduardo
Carneiro De Albuquerque Falcão /
Oswaldo Lenine Macedo Pimentel



Enfrentamos neste momento uma situação inquietante que a todos nos afeta e, de algum modo, a uma parte de nós de uma maneira ainda mais delicada. É importante que nos cuidemos e que tenhamos o mesmo cuidado com todos os demais.



O novo coronavírus, que ao que tudo indica, tenha se constituído a partir de condições sanitárias pouco recomendáveis em um país longínquo como a China, do "outro lado do mundo" - para nós brasileiros - tem demonstrado que não escolhe a quem e onde atingir podendo infectar a qualquer um de nós. Todos precisamos de cuidados!



É inegável que a pandemia do corona vírus, que nos impôs o distanciamento social, exigindo de cada um de nós uma postura ética de convivência responsável e assumindo a sensatez da preservação da própria vida e, em especial, da vida dos demais, exige de nós atitudes e condutas de responsabilidade coletiva transformando as rotinas do nosso cotidiano com as quais estávamos acostumados e habituados e, por que não dizer, em algumas situações até acomodados?



A nossa capacidade de nos adaptarmos ao chamado "novo normal" tem sido colocada à prova diariamente. A exigência do uso das máscaras, do isolamento social, do distanciamento de mais de um metro entre as pessoas em lugares de uso comum tanto quanto a imposição das autoridades do poder público de evitarmos aglomerações em ambientes de uso comunitário tem demandado de nós um esforço para a convivência harmoniosa com os mais próximos, conosco mesmos, com os nossos familiares e principalmente diante dos mais vulneráveis: os idosos, os desamparados de toda ordem, as crianças...

Os novos hábitos e cuidados são necessários a todos nós em qualquer idade, adultos, idosos, crianças em qualquer lugar que estejamos. Este capítulo tem por objetivo propor atividades de conscientização que possam promover um conhecimento mais aprofundado de como podemos nos cuidar, cuidar uns dos outros e de forma ainda mais específica: como proteger e cuidar das nossas crianças?

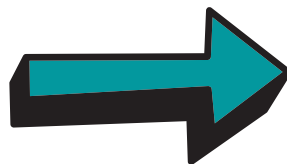


ROTINA FAMILIAR



A palavra de ordem do momento, com todos à nossa volta, é "**paciência**"... Paciência **com as crianças**, paciência com os **jovens**, paciência com os **idosos** e paciência para **conosco mesmos**. O ato de cuidarmos zelosamente uns dos outros muito em breve nos permitirá estarmos novamente em condições de conviver com as pessoas amigas e queridas que estão a nos fazer tanta falta...

Bebês e crianças continuam praticamente com todas as suas rotinas básicas do dia a dia. Brincam dentro de casa ocupando todos os espaços à sua volta. Neste momento, mais do que nunca é preciso redobrar os cuidados em especial com a higienização dos objetos e dos ambientes em que ficam os pequenos dentro de casa bem como ao redor da casa. Crianças pequenas colocam seus brinquedos com frequência na boca: é importante que sejam higienizados constantemente e guardados de forma segura para que não sejam contaminados por vírus e bactérias e evitar acidentes.



O chão limpinho para elas, é uma forma de cuidado sempre! Em nossas casas as atividades não param: crianças, bebês e adolescentes passam o seu dia, dia após dia, em casa. E agora? Como organizar tudo isso? Seguem abaixo alguns lembretes básicos.

DIVIDIR TAREFAS



Em casa é importante organizarmos as regras de convivência, de tal forma que todos respeitem os espaços uns dos outros levando em consideração suas necessidades e seus espaços, auxiliando-nos reciprocamente nas exigências do dia a dia, inclusive nas tarefas domésticas por exemplo. Ensinar nossos filhos a dividir tarefas e ajudar no dia a dia é, por fim, um processo educativo para a convivência em sociedade.

Mesmo as atividades escolares estando suspensas, as crianças precisam de um tempo dedicado à leitura de histórias e textos variados, aos desenhos, às pinturas e outras atividades que as estimulem a desenvolverem suas habilidades e capacidades. Para as crianças um pouco maiores é importante incentivar a escrita e os demais saberes escolares específicos dos distintos níveis de ensino e desenvolvimento das competências infantis tanto quanto dos adolescentes sob nossa responsabilidade.

ORGANIZAR O TEMPO PARA ESTUDO



TEMPO DE BRINCAR



As crianças precisam de movimento. Aproveite todos os espaços à sua volta para suas brincadeiras e diversão; um quintal, uma área descoberta, uma varanda podem ajudar para criar jogos e brincadeiras. Solte sua imaginação com as crianças e os adolescentes e incentive-os a criar histórias, a fantasiar diferentes personagens. Mantenha o quintal organizado e limpinho para evitar contaminação e acidentes e deixe-os à vontade estimulando as crianças a brincarem, correrem, pularem... A recreação, os passatempos nos limites dos seus quintais podem ajudar bastante as crianças a se divertirem mas lembre-se: sem aglomerações e por enquanto sem a participação das pessoas que não forem da sua casa.

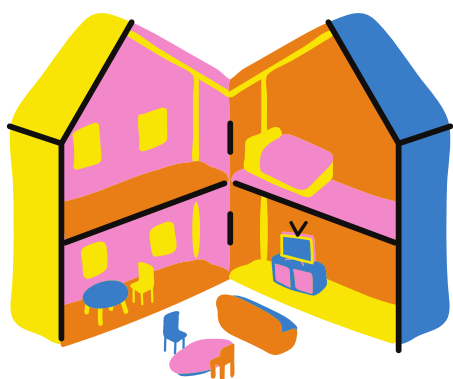
O uso da televisão e dos celulares para o entretenimento das crianças e dos adolescentes são muito frequentes em nossas casas. É preciso que tenhamos atenção e cuidado com eles no uso das tecnologias e sempre que possível esteja atento aos sites que estão acessando. Os crimes digitais, a exploração sexual de menores de idade e outras ameaças são perigos constantes e reais no mundo virtual.

TEMPO PARA APARELHOS ELETRÔNICOS





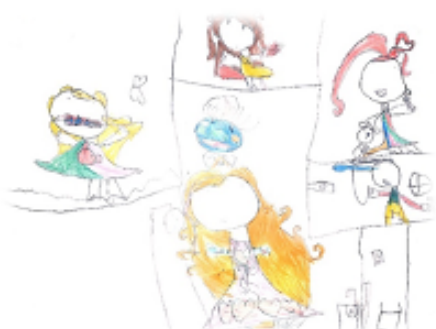
Nesse momento mães, pais, tios e avós que estão cumprindo as medidas de distanciamento social em casa podem criar novas rotinas no ambiente familiar estabelecendo um tempo para a contação de histórias, de lembranças familiares, canto, criação de músicas e rimas, jogos educativos alternando tempos e espaços com o uso dos aparelhos eletrônicos.



Talvez seja este um tempo apropriado para deixarmos os nossos celulares um pouco mais longe das próprias mãos aproveitando melhor o nosso tempo e brincando com as nossas crianças. Afinal, esta é uma oportunidade ímpar de estarmos mais próximos de nossos filhos apesar de todos os desafios do momento atual.

PAPO DE CRIANÇA

Para início de conversa é bom que nos lembremos da importância de **conversar com as nossas crianças**. Elas participam de um mundo em que os acontecimentos se dão cada vez com maior velocidade e têm a necessidade de explicações que venham das pessoas em quem confiam. **Evitemos tratar de violência e de tragédias** de forma muito enfática fazendo uso de palavras que impressionam em demasia os nossos pequenos. É possível **falar de tudo com o afeto** necessário para poupá-las dos detalhes desnecessários. Expliquemos os fatos de forma **sutil e amorosa e alertemos as crianças** para que se mantenham próximos de adultos conhecidos que os amem e os protejam. **Não abandonemos as nossas crianças à própria sorte!**



Fonte: acervo pessoal das autoras

Desenho Rebeca, 6 anos



Fonte: acervo pessoal das autoras

Desenho Gabi, 16 anos

E por falar em **crianças**, é preciso falar delas, preciso é **garantir os seus direitos**. **Respeitar as crianças** em suas manifestações infantis é dever de todos nós lembrando que toda a criança, em qualquer idade **precisa de cuidado, de afeto e de atenção... Precisa de tempo, do nosso tempo!** Ela precisa de **segurança** e das garantias de sua **integridade física** sem que esteja submetida a qualquer tipo de violência. Uma criança depende dos adultos para se **desenvolver de maneira saudável seja social, física ou emocionalmente**. Precisa dos momentos de **brincar sozinha e dos momentos de interação com as pessoas que ama**.

Chegou a hora de apresentarmos algumas sugestões de atividades para entretermos os nossos pequenos durante este período em que o melhor que podemos fazer por todos é ficarmos em casa.

INDICAÇÃO DE BRINCADEIRAS TRADICIONAIS COM CRIANÇAS

ADEDONHA

Objetivo: Desenvolver o raciocínio, a memória, o vocabulário, a escrita e conhecimentos gerais.

A adedonha, também conhecida em alguns locais por "stop" é uma brincadeira tradicional bastante conhecida; simples e divertida passada de pai para filhos há anos.



Faixa etária: A partir dos 8 anos.

Material necessário: uma folha de papel, lápis ou caneta.

Como se joga: Escolhem-se categorias tais como: nomes de animais, objetos, comidas, nomes próprios, nomes de pessoas famosas, nomes de lugares que podem ser cidades ou países, profissões e assim sucessivamente. É possível variar as opções desde que combinado com os demais jogadores antecipadamente. A letra poderá ser sorteada a cada rodada de variadas formas. Uma das regras importantes é combinar a pontuação de cada palavra lembrada no início do jogo; o mais comum é que receba 10 pontos o jogador que marcou nomes exclusivos, que ninguém mais lembrou, e 5 pontos para palavras repetidas entre os participantes. O ganhador é aquele que conseguir mais pontos ao final das rodadas.

Sugestão de formulário



JOGO DA ADEDONHA					
<i>Cada acerto exclusivo vale 10 pontos</i>					
<i>Cada acerto repetido ao de outro jogador vale 5 pontos</i>					
<i>Ao final de cada rodada some os seus pontos!</i>					
NOME	FRUTA	ANIMAL	PESSOA FAMOSA	LUGAR	TOTAL DE PONTOS
Resultado final: _____					

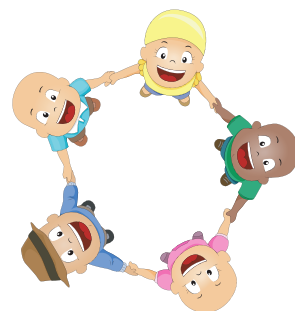
Fonte: acervo pessoal das autoras

CASINHAS DE LENÇÓIS

Objetivo: Desenvolver a imaginação e a criatividade infantil.

Faixa etária: a partir de um ano e meio.

A casinha de lençóis, ou cabana improvisada, é uma brincadeira indicada para crianças menores visando incentivar sua imaginação e fantasia criando casinhas feitas com lençóis ou toalhas de mesa. Podem ser preparadas por baixo de uma mesa, com duas cadeiras... O importante é deixar a fantasia da criança à vontade para criar seus próprios espaços. Use a sua criatividade para auxiliar os pequenos a criarem ambientes nos quais irão se divertir. Vale tudo o que for seguro para eles. Muito cuidado com objetos pesados, pontiagudos ou cortantes! Atenção com eles nunca é demais.



RODAS E CIRANDAS

Objetivo: resgatar brincadeiras da infância dos pais, tios e avós para envolver as crianças com a história de vida das gerações com as quais convivem.

Faixa etária: a partir de um ano e meio até a idade dos adultos que com elas interagem.

As crianças gostam de ouvir histórias que dizem respeito às pessoas que amam. Gostam de saber que uma determinada música de roda já embalou brincadeiras da mamãe, do papai, da vovó, do vovô. Nossas sugestões são as mais tradicionais como as clássicas: "**A canoa virou**" fazendo a canoa virar com o nome de familiares, amigos, vizinhos; "**Ciranda, cirandinha**" virando para dentro e para fora da roda alternadamente conforme se vai cantando "meia volta" e a "volta e meia". Esta canção pode ajudar os pequenos a fazerem movimentos diferentes que vão favorecer sua coordenação motora. Toda e qualquer canção de roda pode favorecer uma grande variedade de interpretações distintas e oferecer uma imensa quantidade de formas de brincar. Lembre-se que as crianças são inventoras natas de alternativas para os jogos e brincadeiras que a elas propomos. Deixe-as inventar outras possibilidades. Libere-as para criar outras versões.

BRINCANDO COM AS PALAVRAS

Objetivo: ampliar o repertório de palavras e gêneros textuais das crianças.

Faixa etária: especialmente indicada para crianças que estão aprendendo a ler e escrever.

Brincar com as palavras é uma forma das crianças aprenderem brincando. Elas vão usando a imaginação e articulando palavras conhecidas com outras que não conheciam. Este repertório pode ser criado a partir de palavras e gírias em desuso que foram bastante empregadas há 20, 30 anos atrás e as pessoas de idade de sua convivência poderão tornar a brincadeira muito divertida aproveitando para contar as "histórias do meu tempo". As palavras podem ser extraídas de versos e poemas de memória dos adultos que convivem com a criança. As possibilidades de brincar com as palavras são tantas quanto palavras há.

Exemplo: A partir da letra da música "Sopa de neném" do grupo Palavra Cantada pedir às crianças para separarem da letra os ingredientes que não se colocam na sopa de um bebê.



Música: Sopa

Artista: Palavra Cantada

O que que tem na sopa do neném?

O que que tem na sopa do neném?

Será que tem espinafre?

Será que tem tomate?

Será que tem feijão?

Será que tem agrião?

É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?

O que que tem na sopa do neném?

Será que tem farinha?

Será que tem balinha?

Será que tem macarrão?

Será que tem caminhão?

É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?

O que que tem na sopa do neném?

Será que tem rabanete?

Será que tem sorvete?

Será que tem berinjela?

Será que tem panela?

É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?

O que que tem na sopa do neném?

Será que tem mandioca?

Será que tem minhoca?

Será que tem jacaré?

Será que tem chulé?

É um, é dois, é três

O que que tem na sopa do neném?

O que que tem na...



Uma das possíveis variações é pedir que a criança conte todos os ingredientes cantados que ela não colocaria na sopa de um neném; outra possibilidade é pedir que ela nos conte que ingredientes gostaria de incluir na sopa. Várias são as músicas, os versos, poemas e canções que nos permitem brincar com as palavras, usando a nossa própria imaginação. Para concluir este tópico das brincadeiras nossa sugestão é praticar a lavagem adequada das mãos em tempos de pandemia fazendo movimentos circulares com as mãos entoando outra música ainda do grupo Palavra Cantada.

Música: Lavar as Mãos
Interpretação: Palavra Cantada
Compositor: Arnaldo Antunes



Uma
 Lava a outra
 Lava uma
 Lava a outra
 Lava uma
 mão
 Lava a outra, mão
 Lava uma
 Mão
 Lava a outra, mão
 Lava uma
 Depois de brincar no chão
 de areia a tarde inteira
 Antes de comer, beber,
 lamber, pegar na
 mamadeira

Lava uma, mão
 Lava outra, mão
 Lava uma
 Lava outra, mão
 Lava uma
 A doença vai embora
 junto coma sujeira
 Verme, bactéria, mando
 embora embaixo da
 torneira
 Água uma
 Água outra
 Água uma
 Mão
 Água outra
 Água uma

Na segunda, terça,
 quarta,
 quinta e sexta-feira
 Na beira da pia,
 tanque, bica, bacia,
 banheira
 Lava uma, mão
 Mão
 Mão
 Mão
 Água uma, mão
 Lava outra, mão
 Lava uma, mão
 Lava outra
 Lava uma...



Esta canção divertida, em tempos de pandemia, nos permite explorar com frequência vários aspectos importantes da higienização constante das nossas mãos. Enquanto cantamos com as crianças, podemos demonstrar a importância de ensaboarmos bem as duas mãos, apresentar e explicar a importância dos movimentos entre as duas mãos e os dedos e especialmente a falar do tempo necessário para uma boa higienização das mãos de todos da família.

INDICAÇÃO DE APLICATIVOS PARA CRIANÇAS

Nesta seção indicamos alguns **aplicativos, ou App**, educativos gratuitos para as crianças recomendados também para aquelas com necessidades educativas especiais e atendidas rotineiramente pela educação inclusiva propostos pelo **Portal Loop disponível na página**

<https://www.facebook.com/loopeducacao/>

1-Forma Palavras: este aplicativo tem como objetivo desenvolver e aprimorar a leitura e a escrita, utilizando o jogo como recurso didático para alfabetização. Categoria: Língua portuguesa.

Faixa etária: 5 a 6 anos.

Obs.: Aplicativo gratuito; criado pelo Escola Games.

2-Silabando: este aplicativo tem como objetivo auxiliar a criança na aprendizagem escolar em formato simples e interativo. Apresenta sílabas simples e complexas empregando exemplos de palavras e imagens correspondentes tornando a aprendizagem dinâmica e interativa. Categoria: Língua portuguesa.

Faixa etária: Não informada.

Obs.: Aplicativo gratuito; criado por Bergman.

3-As minhas histórias: este aplicativo apresenta 60 histórias infantis para ler em família; ao final de cada história há quizzes propondo questões sobre cada história lida que a criança poderá responder caso tenha interesse. Categoria: Livros educativos.

Faixa etária: Não informada.

Obs.: Aplicativo gratuito; criado por Dzago.

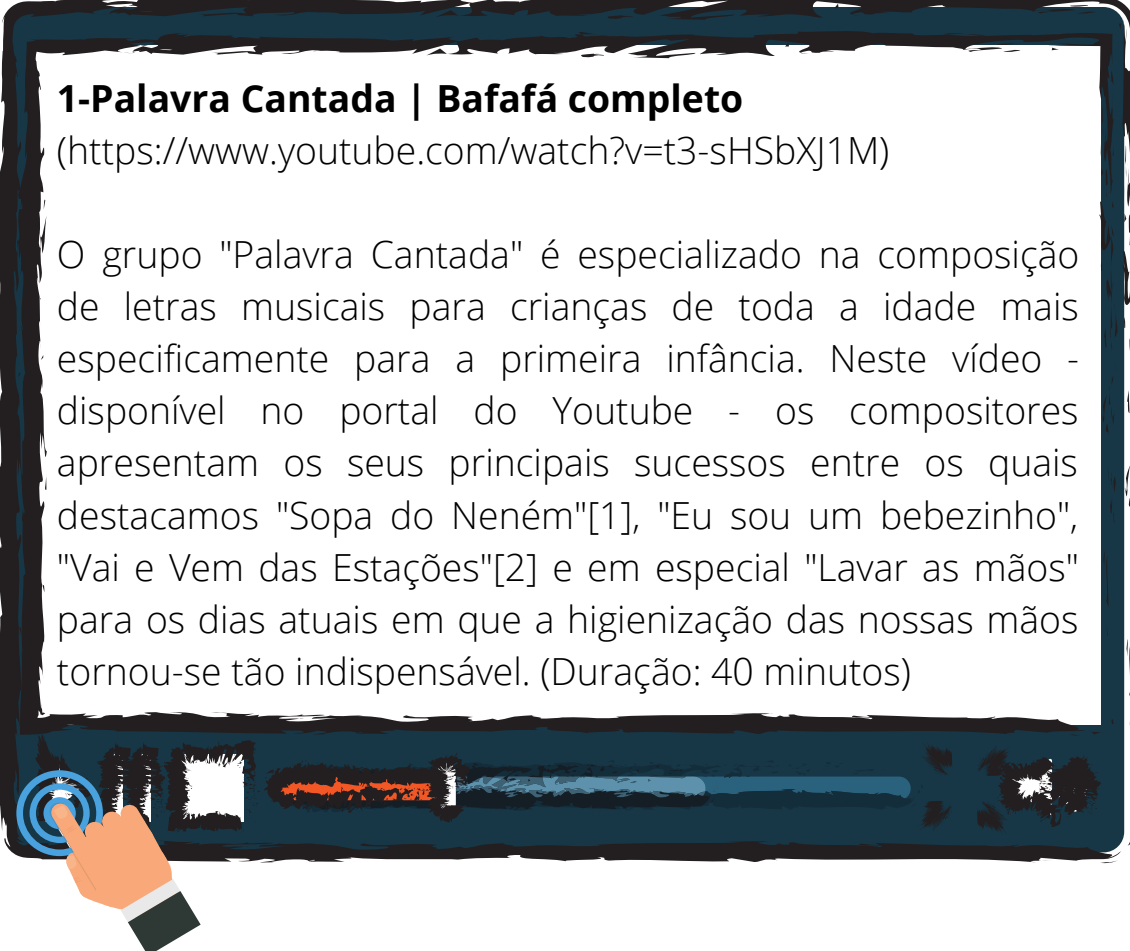
4-Ludo Educativo: este aplicativo apresenta jogos educativos online e atividades para imprimir. Os jogos são baseados em disciplinas escolares, o que favorece a aprendizagem de forma lúdica para crianças e adolescentes. Categoria: Jogos para crianças
Faixa etária: Não informada.
Obs.: Aplicativo de jogos e atividades; criado pelo Ludo Educativo.

5-Rimas e sons: este aplicativo tem a proposta de estimular a consciência fonológica das crianças, com atividades de sílabas, rimas e fonemas, habilidades importantes para a leitura e escrita em crianças pré-leitoras e/ou pré-escriptoras. Categoria: Educacional.
Faixa etária: Até 5 anos.
Obs.: Aplicativo gratuito; criado por Sônia Sousa.

6-Ler e contar: este aplicativo propõe variadas atividades sobre animais, cores, instrumentos musicais e sugere exercícios com o alfabeto, vogais, consoantes, sílabas, indica práticas com números, operações de somar/subtrair, formas geométricas inserindo a prática da língua de sinais. Categoria: Educacional.
Faixa etária: Até 8 anos.
Obs.: Aplicativo gratuito; criado por Bergman.

INDICAÇÃO DE VÍDEOS

Há uma infinidade de vídeos disponíveis na rede mundial de informações mas é importante que nós adultos acompanhem de perto o material que nossos pequenos vão acessar. No intuito de indicarmos algumas possibilidades seguem abaixo algumas sugestões das autoras.



1-Palavra Cantada | Bafafá completo
(<https://www.youtube.com/watch?v=t3-sHSbXJ1M>)

O grupo "Palavra Cantada" é especializado na composição de letras musicais para crianças de toda a idade mais especificamente para a primeira infância. Neste vídeo - disponível no portal do Youtube - os compositores apresentam os seus principais sucessos entre os quais destacamos "Sopa do Neném"[1], "Eu sou um bebezinho", "Vai e Vem das Estações"[2] e em especial "Lavar as mãos" para os dias atuais em que a higienização das nossas mãos tornou-se tão indispensável. (Duração: 40 minutos)

[1] A música "Sopa de Neném" tem uma organização textual que nos permite propor uma série de atividades para fazer com as crianças em fase de alfabetização tais como, por exemplo, organizar ingredientes por ordem alfabética, explorar a estrutura textual de receitas.

[2] A letra da música "Vai e vem das estações" é uma abordagem lúdica das estações do ano inspirando atividades com as crianças no campo das ciências para os primeiros anos da Educação Básica.

2-Coletânea Turma do Folclore - 32 episódios (12 Lendas + 20 Músicas) (<https://www.youtube.com/watch?v=O8H-YXuAG5s>)

A "Turma do Folclore" apresenta uma coletânea de 32 vídeos de natureza cultural, de curta duração - entre 8 a 10 minutos - que contam as histórias dos principais personagens do folclore brasileiro. (Duração: 1 hora e 27 minutos).



3-Página Lunetas (<https://lunetas.com.br/10-desenhos-infantis-que-promovem-a-igualdade-por-paola-rodrigues/>)

A página "Lunetas" faz a indicação de dez desenhos infantis diferentes abordando a questão da igualdade; entre os quais destacam-se: (a) a série "O show da Luna" que conta a história de uma menina apaixonada por Ciências para quem a Terra é um grande laboratório de experiências; a série tem 52 episódios de duração aproximada de 10 minutos todos disponíveis na página do Youtube, (b) "Bino e Fino" ensina às crianças a história da África com episódios em média de 10 minutos também disponíveis no portal do Youtube, (c) "Inami" apresenta a história de um indígena brasileiro, entre outros sugeridos pelos redatores.



REFERÊNCIAS

- LOOP. Educação Especializada. **Dicas de APP e jogos educativos.** Material obtido via whatsapp, em 25 de junho de 2020, produzido pelo Loop – Instituto de Educação Especializada – Ensino Fundamental: <https://www.facebook.com/loopeducacao>, <http://www.pedagogiaeinclusao.com.br/>
- RODRIGUES, Paola. **LUNETAS.** 10 desenhos infantis que promovem a igualdade. Disponível em: <https://lunetas.com.br/?s=10+desenhos+infantis+que+promovem+a+igualdade> .2018. Acesso em 27 de junho de 2020.
- PERES, Sandra e TATIT, Paulo . **PALAVRA CANTADA:** Bafafá Completo. Coletânea 40 minutos. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=t3-sHSbXJ1M>. Acesso em 29 de junho de 2020.
- PERES, Sandra e TATIT, Paulo. **PALAVRA CANTADA:** Lavar as mãos. 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk>. Acesso em 29 de junho de 2020.
- PERES, Sandra e TATIT, Paulo. **PALAVRA CANTADA:** Sopa do Neném. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvlOw> . Acesso em 28 de junho de 2020.
- CANOA Produções - Entretenimento através da educação. **COLETÂNEA TURMA DO FOLCLORE.** 32 episódios – Lendas do Brasil. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=O8H-YXuAG5s> . Acesso em 29 de junho de 2020.

ATIVIDADES FÍSICAS PARA CRIANÇAS PEQUENAS



Vitor Antonio Cerignoni Coelho
Jezimária Silva Lima

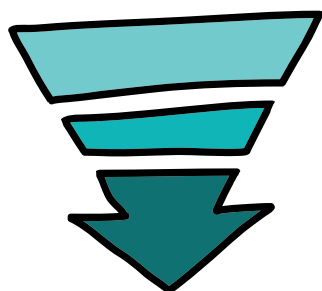
Este capítulo tem o objetivo de apresentar informações sobre o desenvolvimento de crianças pequenas e a relação com a prática de atividade física nessa faixa etária e a partir das recomendações internacionais propor sugestões para oferta de atividades a esse público.



Os estudos sobre o desenvolvimento infantil são subdivididos em etapas para a compreensão das mudanças que ocorrem ao longo da vida, com relação à infância observam-se subdivisões tais como, bebês, primeira infância e segunda infância (GALLAHUE E OZMUN, 2003) ou primeira, segunda e terceira infância (PAPALIA, OLDS, FELDMAM, 2006). Esse estudo versará sobre bebês e crianças da primeira infância que podem ser caracterizadas como crianças pequenas, são crianças até cinco anos de idade que normalmente frequentam creches e pré-escolas.

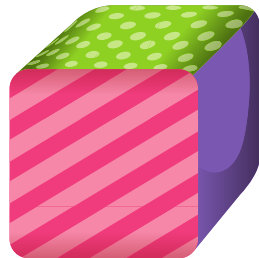


Para tanto, é necessário conhecer as principais características do desenvolvimento infantil de crianças até cinco anos e para isso serão utilizadas as contribuições de Bee (1997); Gallahue e Ozmun (2003) e Papalia, Olds, Feldmam, (2006).





Quanto aos bebês (zero a dois anos de idade) nessa fase a criança precisa de **diferentes estímulos motores** (muita movimentação) promovendo o desenvolvimento da **inteligência** e da **socialização**. O principal destaque de atividades refere-se à **exploração do ambiente** e ao reconhecimento de **diferentes objetos (cores, texturas, dimensões, sons, tamanhos e sensações)**.



A maior parte do processo de reconhecimento e experimentação do bebê passa pela boca, o que significa ter atenção quanto a isso, mas não privação dessa ação desenvolvimental que auxilia a criança a conhecer os objetos, o próprio corpo e as pessoas a sua volta, além disso, os bebês imitam as ações identificadas no ambiente como forma de aprendizagem.

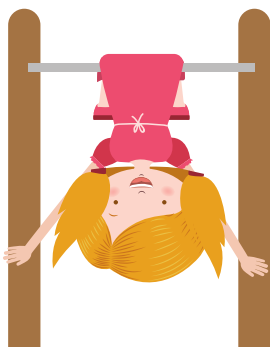


As primeiras formas de socialização do bebê acontecem com os pais, familiares e professores da escola infantil, nessa fase os bebês precisam se sentir seguros e suas necessidades básicas (alimentação, higiene e carinho) precisam ser atendidas. As manifestações emocionais mais observadas são o choro e reações de contentamento.



3 A 5 ANOS

Quanto às crianças de três a cinco anos de idade, nessa fase elas precisam explorar o mundo a sua volta, aprender e desenvolver os diferentes tipos de habilidades motoras grossas (correr, nadar, saltar, arremessar, lançar, receber, chutar, desviar, pedalar, entre outras) e habilidades motoras finas (escrever, recortar, pintar, tocar, manusear, entre outras) essas ações devem estar relacionadas com o simbolismo ou “faz de conta”, isso é uma representação mental (símbolo) que impulsiona o desenvolvimento da inteligência e da socialização. Nessa fase as principais emoções manifestadas pelas crianças são as emoções básicas de alegria, tristeza, medo, raiva, nojo e surpresa.



Nesse período a relação entre brincar, aprender e desenvolver é extremamente positiva e significativa para as crianças, por meio de jogos e brincadeiras diversificadas elas constroem conhecimento e conquistam inúmeras habilidades para vivenciar o ambiente do qual elas participam.



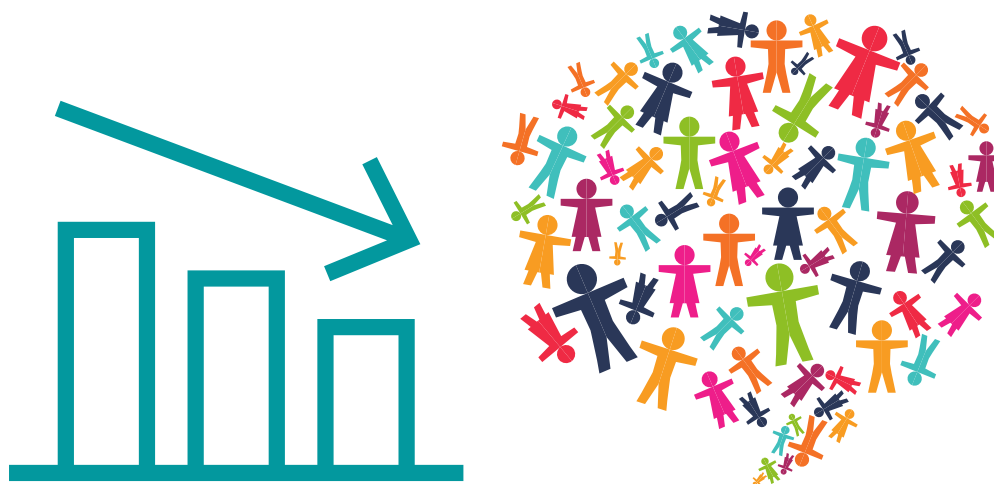
Essas características auxiliam na compreensão das crianças pequenas que precisam de condições, oportunidades e estímulos adequados para explorar o mundo e desenvolver diferentes aspectos, tais como, cognitivo, social, afetivo e motor. Esse desenvolvimento está associado a questões intrínsecas, de ordem genética e a questões extrínsecas presentes no ambiente, ambas são fundamentais para promover o potencial ideal de desenvolvimento de cada criança.

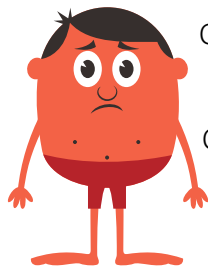


Entretanto, não é isso que está acontecendo, em 2007 um comitê internacional, apoiado pela UNICEF, realizou uma **pesquisa sobre crianças pequenas** (até cinco anos de idade) e identificou que **200 milhões de crianças nessa faixa etária não conseguiram atingir o potencial ideal de desenvolvimento infantil**, essas crianças eram oriundas de países em desenvolvimento (**América Latina, Sul da Ásia e África**), a equipe observou que os déficits de desenvolvimento infantil estavam associados a **problemas de saúde, alimentação, pobreza, segurança, educação dos pais e baixa estimulação**. Dez anos depois a pesquisa foi refeita e o número saltou para **250 milhões de crianças que não atingiram o potencial ideal de desenvolvimento** (GRANTHAM-MCGREGOR et al., 2007; BLACK et al., 2017).

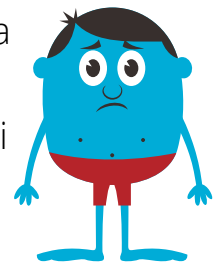


As projeções negativas voltadas ao desenvolvimento infantil revelam uma preocupação com a saúde e com o desenvolvimento dessas crianças e se medidas a curto e médio prazo não forem tomadas, o número de crianças pequenas espalhadas pelo mundo com diferentes tipos de déficits e sérios problemas de desenvolvimento continuará aumentando. São necessárias mudanças que redirecionem estímulos adequados e orientem pais, responsáveis e profissionais envolvidos com crianças pequenas.

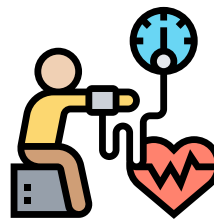




Um importante elemento que potencializa o desenvolvimento infantil é o movimento humano, como forma de atividade física diária, no entanto a sociedade vem acumulando há décadas o comportamento sedentário, esse fator de risco foi inicialmente associado aos adultos e idosos, mas atualmente tornou-se um alerta global incluindo todas as faixas etárias, inclusive as crianças pequenas (PATE et al., 2004).



Segundo Kohl et al. (2012) o sedentarismo está entre as maiores causas de morte no mundo, provocando a origem de várias doenças crônicas, tais como obesidade, hipertensão e cardiopatias, e também têm prejudicado aspectos do desenvolvimento humano e do bem estar, acentuando hábitos inadequados de saúde, déficits motores e cognitivos, além de acentuar o acometimento de doenças psicossomáticas.



Comportamentos adquiridos na infância e adolescência refletem diretamente nos hábitos e na qualidade de vida adquiridos na vida adulta, além disso, um comportamento sedentário é responsável pelo surgimento de inúmeras doenças crônicas entre elas, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e câncer. (Hardman et. al 2014).

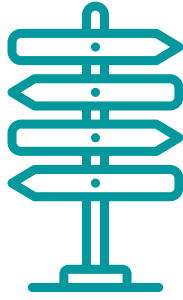
De acordo com a Sociedade de Pediatria de São Paulo (2019), a prevenção de doenças cardiovasculares que ocorrem em adultos deve ser iniciada nos primeiros anos de vida e a atividade física está entre as principais recomendações, pois está associada a uma maior expectativa de vida, prevenção doenças crônicas e desenvolvimento psicológico, motor e social adequado.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2019) apresentou dados recentes de que 38 milhões de crianças até 5 anos de idade apresentam excesso de peso (sobrepeso ou obesidade) caso não sejam tomadas medidas de intervenção, informação e políticas públicas para alterar esse rumo as projeções estimam que em 2025 serão 75 milhões de crianças pequenas com excesso de peso.

Diante disso, o baixo nível de atividade física das crianças pequenas tem trazido sérias consequências à saúde e ao desenvolvimento infantil. Uma revisão sobre níveis de atividade física conduzida por Tucker (2008) investigou 39 pesquisas de sete países (Estados Unidos, Escócia, Finlândia, Austrália, Chile, Estônia, Bélgica) com base nas recomendações americanas de atividade física na infância, apontou uma taxa média de 50% das crianças com baixos níveis de atividade física.



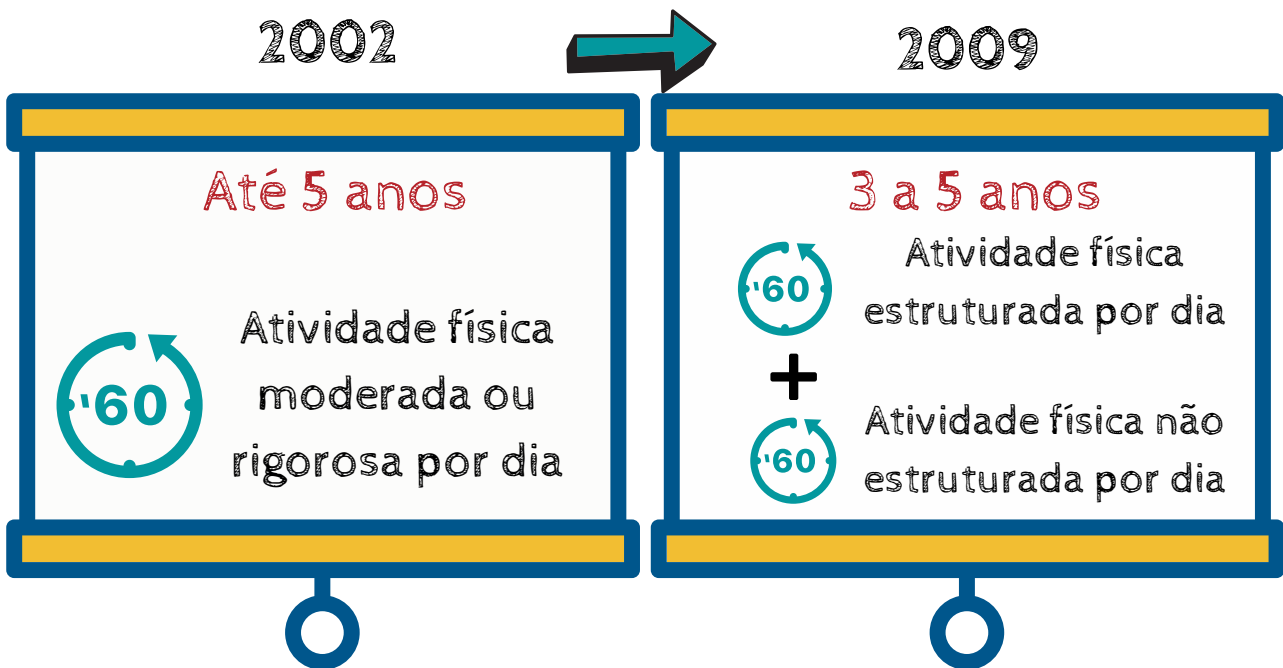
Outra revisão sobre níveis de atividade física de pré-escolares conduzida por Coelho e Tolocka (2019), apontou que os resultados dos 41 estudos analisados não atendem as recomendações internacionais de atividade física para crianças até 5 anos de idade e todas as pesquisas retrataram o aumento do comportamento sedentário nesse público.



Sendo assim, é necessário identificar e conhecer quais são as recomendações internacionais de atividades físicas para crianças de 0 a 5 anos, orientações, tais como essas, que o Brasil ainda não possui.

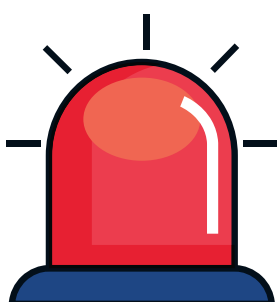
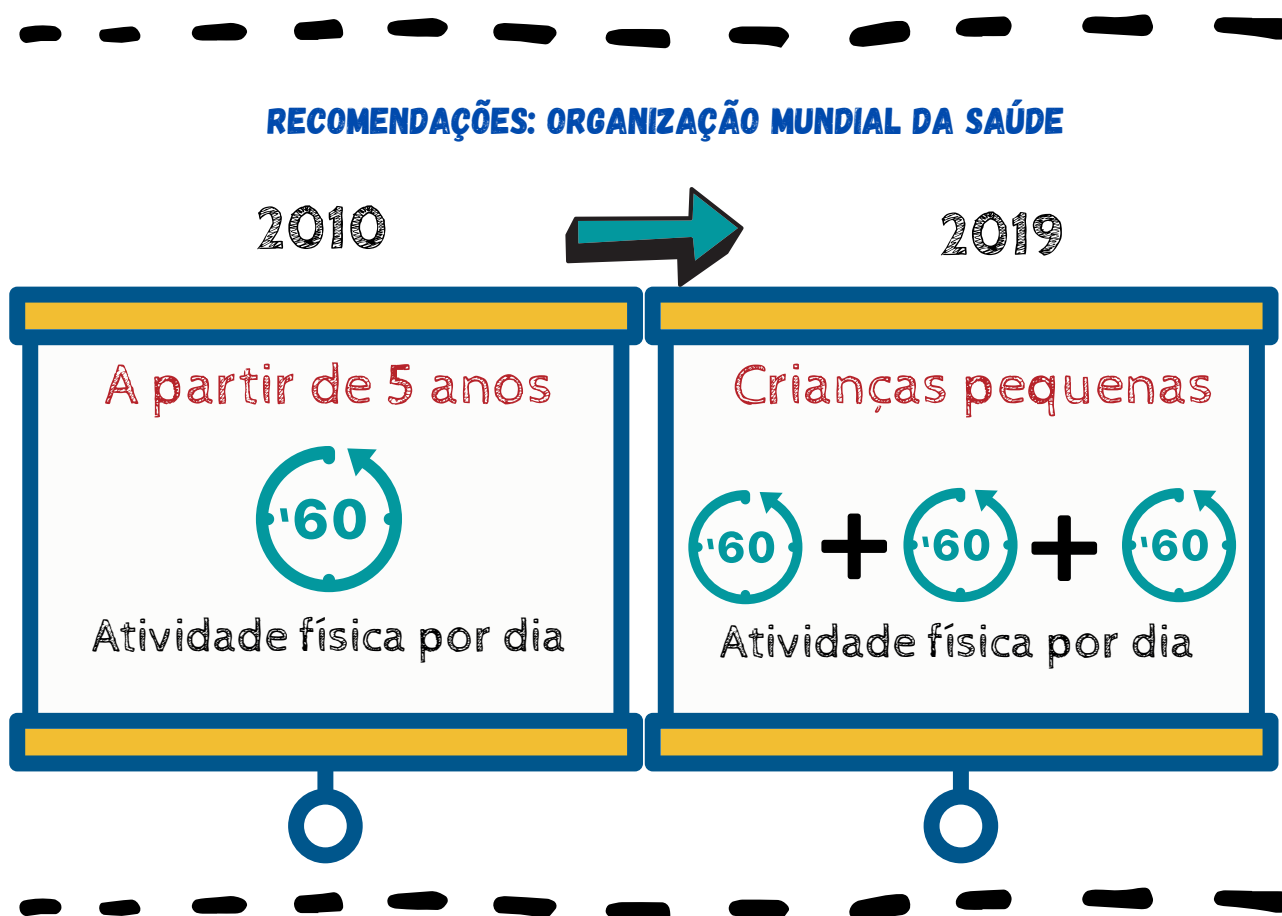
Até o fim do século XX não havia diretrizes ou qualquer tipo de orientação sobre os níveis de atividade física das crianças pequenas, foi nos primeiros anos do século XXI, especificamente em 2002, que os Estados Unidos da América estabeleceram o primeiro guia de recomendação para prática de atividade física em crianças até cinco anos. O *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE, 2002) passou a recomendar que crianças até cinco anos de idade deveriam realizar no mínimo 60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa. Este mesmo órgão americano em 2009 publica a segunda edição do guia de recomendação sugerindo que crianças entre três e cinco anos de idade deveriam praticar ao menos 120 minutos de atividade física por dia sendo 60 minutos de atividades estruturada e outros 60 minutos de atividades não estruturadas.

RECOMENDAÇÕES: ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (ESTADOS UNIDOS)



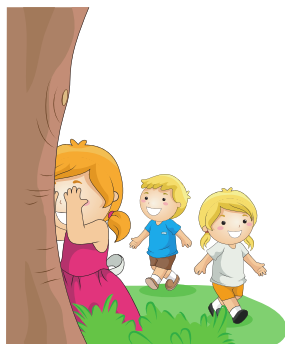
Diante disto outras recomendações foram surgindo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010) que estabeleceu o mínimo 60 minutos de atividade física diária a partir dos 5 anos de idade e órgãos de saúde de países como Austrália (DEPARTMENT OF HEALTH AND AGEING, 2010), Reino Unido (DEPARTMENT OF HEALTH, 2011) e Canadá (TREMBLAY et al. 2012) adotaram pelo menos 180 minutos de atividade física diária para pré-escolares.

Mais recentemente em 2019 a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2019) lançou o material de recomendação de atividades físicas para crianças pequenas e a orientação também é de 180 minutos de atividade física por dia.



Vale ressaltar que todos estes documentos adotam que as crianças até cinco anos de idade não devem permanecer em atividades sedentárias ou assistir TV e utilizar outros aparelhos eletrônicos por mais de 60 minutos por dia.

A manutenção de atividades físicas diárias promove uma série de benefícios para a saúde e para o desenvolvimento das crianças, como:



- Melhora das funções cognitivas e do rendimento escolar;
- Melhora dos níveis de habilidade motora (locomoção, manipulação de objetos e equilíbrio);
- Estimula as interações sociais e afetivas;



- Contribui para o crescimento dos ossos, músculos e articulações;
- Colabora na manutenção e prevenção do peso corporal saudável;
- Previne o acometimento de doenças crônicas e psicossomáticas;



- Mover-se ativamente é divertido, permite explorar o mundo, a imaginação e a criação;
- Desenvolve a autonomia e a autoconfiança.



Desta forma, é imprescindível que a criança se movimente e faça atividades físicas diariamente. A escola e a casa precisam se tornar ambientes ativos e oferecedores de oportunidades de se movimentar para todas as crianças.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS

Prezado pai, mãe, responsável, cuidador (a) e professor (a) propõe-se que as crianças pequenas devem realizar pelo menos 180 minutos por dia de atividades físicas tanto planejadas como livres, estas atividades podem ser acumuladas durante o dia.

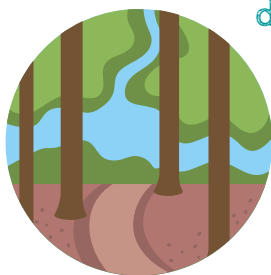


A maioria das crianças pequenas no Brasil são incentivadas logo cedo a

- uma exagerada rotina de
- conteúdos relativos à escrita,
- leitura, cálculo, pintura,
- desenho e histórias com as
- crianças em posição passiva. É
- possível aprender números, letras e outros conteúdos intelectuais utilizando jogos ativos.



Defende-se que a escola e a casa sejam espaços fisicamente ativos. E nos finais de semana os pais e familiares devem continuar incentivando as crianças aos parques, zoológicos, áreas verdes, bosques e utilizar brinquedos que estimulem atividades físicas, como brincar com bola, brincar de pega-pega, soltar pipa, andar de bicicleta, caminhar, correr, nadar, etc. Em tempos de pandemia do COVID-19 recomenda-se que as atividades sejam feitas em casa junto com os pais e familiares.



TIPO DE ATIVIDADES



Jogos, brincadeiras, práticas corporais, atividades circenses, danças, exercícios físicos, esporte de base (ginástica, atletismo e lutas) e atividades motoras de caráter fisicamente ativo.

EXEMPLOS DE ATIVIDADES

Utilização e exploração variada de materiais de diferentes tamanhos e texturas: bolas, arcos, cordas, bastões, bexigas, pneus, jornais, fitas, etc.



Jogos de perseguição (pega-pega e esconde-esconde).



Jogos de imitação (animais, transportes terrestre, aéreo, aquático e papéis sociais).



Jogos com manipulação de objetos (bola, corda, arco, etc).



Atividades em diferentes superfícies (grama, areia, tapete, concreto, etc).



Jogos com música e dança



Jogos com obstáculos e desafios



Atividades livres em parques ou espaços públicos





Aos Bebês de 0 a 2 anos que ainda não andam devem ser estimulados, durante o dia, por períodos intermitentes, a estarem sempre executando atividades como engatinhar, caminhar, arrastar e manipular objetos.

Para os bebês que já conseguem caminhar, devem ser estimulados a executar pelo menos 180 minutos de atividades físicas divididas por todo o dia. Deve-se estimular atividades como, caminhar, rolar, brincar, saltar e correr. Estas atividades podem ser feitas tanto em ambientes abertos quanto ambientes fechados.



As crianças de 3 a 5 anos de idade nessa fase a criança deve acumular pelo menos 180 minutos de atividades físicas, distribuídas por períodos intermitentes ao longo do dia. Deve-se fazer atividades como correr, saltar, pular, nadar, pedalar, arremessar. Nessa faixa etária, a criança já consegue fazer atividades físicas sistematizadas, como jogos, danças, lutas, esportes de base, entre outras atividades que envolvam maiores habilidades.

Recomenda-se também que as crianças pequenas não devem acumular mais do que uma hora (60 minutos) de atividades que favoreçam o comportamento sedentário, tais como:

- a) Evitar permanecer esperando, sentada ou em fila;
- b) Evitar ficar muito tempo no carrinho ou no colo,
- c) Evitar a utilização de dispositivos com tela (Tv, celular, tablet, computador, notebook...);

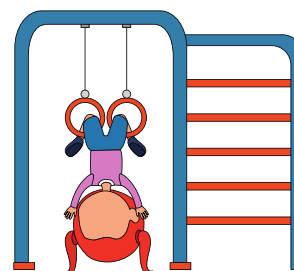
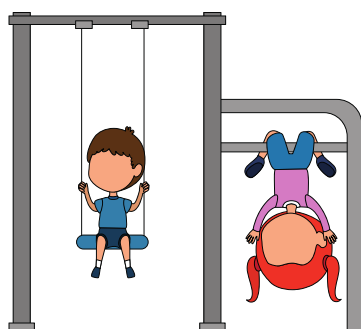


PALAVRAS FINAIS

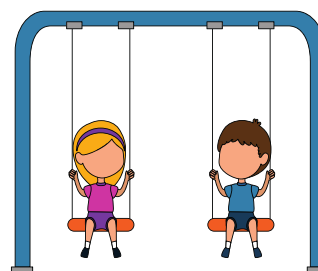
A educação e o processo de desenvolvimento de crianças pequenas é uma responsabilidade de coparticipação de governo e família, ações conjuntas podem colaborar com o pleno desenvolvimento da infância.



Incentivar a prática de atividades físicas na infância vai muito além de uma ação. Quando adotada e trabalhada adequadamente, respeitando as fases de desenvolvimento da criança, há uma potencialização de suas habilidades motoras, psicológicas e sociais colaborando para sua autossuficiência em outras etapas da vida, além de colaborar no tratamento e prevenção de doenças crônicas e psicossomáticas.



Nesse sentido, o texto apresentou informações sobre os riscos para a saúde e para o desenvolvimento das crianças pequenas com ênfase na necessidade de mudanças em favor de um estilo de vida ativo que promova a prática de atividades físicas diárias nos diferentes ambientes frequentados pelas crianças.



São necessárias estratégias de combate ao comportamento sedentário e incentivo a boa alimentação e a prática diária de atividades físicas bem como de orientações específicas ao público infantil instruindo pais, responsáveis e profissionais diretamente ligados as crianças pequenas.

REFERÊNCIAS

- BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Editora ArtMed, 1997.
- BLACK, M.M. et al. Early childhood development coming of age: science through the life course. **The Lancet**. v. 389, n. 10064, p. 77–90, 2017.
- COELHO, V. A. C.; TOLOCKA, R. E. Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: A systematic review. **Ciência & Saude Coletiva**, v.5, p. 1-9, 2019.
- DEPARTMENT OF HEALTH AND AGEING. **Move and play every day**. National Physical Activity Recommendations for Children 0–5 Years. Commonwealth of Australia. 2010.
- DEPARTMENT OF HEALTH. Start Active, Stay Active: **A Report on Physical Activity for Health from the Four Home Countries**. London: Department of Health, 2011.
- GALLAHUE, D.L ; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**: em bebês, crianças, adolescentes e adultos. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2003.
- GRANTHAM-MCGREGOR, S. et al. Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. **The Lancet**. v. 369, n. 9555, p. 60–70, 2007.
- HARDMAN, C. M. et al. Efetividade de uma intervenção de base escolar sobre o tempo de tela em estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 16, supl. 1, p. 25-35, July, 2014
- KOHL, H.W. et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. **The Lancet**. v. 380, n.9838, p. 294-305, 2012.
- NASPE. National Association for Sport and Physical Education. **Active start**: A statement of physical activity guidelines for children birth to 5 years. Oxon Hill, MD: AAHPERD Publications. 2002.
- NASPE. National Association for Sport and Physical Education. **Active Start**: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5. 2nd Edition. 2009.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- PATE, R. R., et al. Physical activity among children attending preschools. **Pediatrics**. v. 114, n. 5, p. 1258-1263, 2004.

REFERÊNCIAS

- SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO. **Atualize-se**: Boletim da Sociedade de Pediatria de São Paulo. Enfrentando a obesidade infantil. Ano 4, n. 2, p. 5-14, 2019. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/site/asp/boletins/AtualizeA4N2.pdf>. Acesso em: 30/06/2020.
- TREMBLAY, M. S. et al. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian physical activity guidelines for the early years (aged 0-4 years). **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**. v. 37, n. 2, p. 345-369, 2012.
- TUCKER, P. The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. **Early Childhood Research Quarterly**. v.23, p.547-558, 2008.
- WHO. World Health Organization. (2010). **Global Recommendations for Physical Activity and Health**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2010.
- WHO. World Health Organization. (2019). **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. World Health Organization. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. Acesso em: 30/06/2020.
- WHO. World Health Organization. **Obesity and Overweight**: Key Facts no.311. World Health Organization, Geneva, Switzerland, abr.2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Acesso em: 30/06/2020.

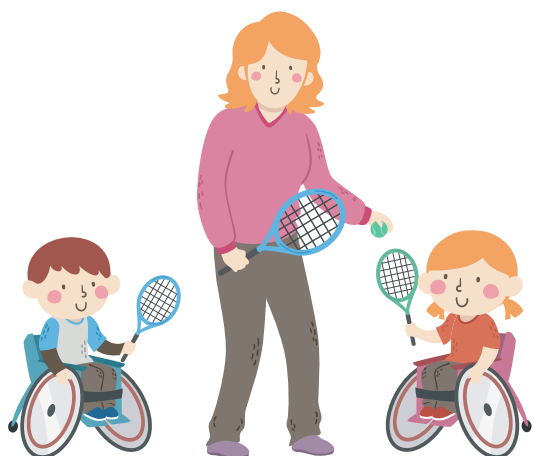
JOGOS DE INCLUSÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM TEMPOS DE PANDEMIA



Valdilene Wagner

“FIQUE EM CASA SE PUDER”

O **distanciamento social** adotado como estratégia de prevenção e proteção a pandemia causada pelo **coronavírus**, que tem como agente patogênico o vírus SARS-Cov-2 pertencente ao grupo dos coronavírus, **modificou os hábitos de vida** de muitas pessoas com deficiência estudantes, esportistas, trabalhadores dentre outros que tiveram alteradas suas rotinas de atividade física e rendimento esportivo devido ao **alto grau de contágio e riscos à saúde**.

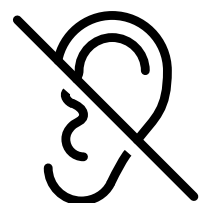


Nesse cenário em que a população é incentivada a **ficar em casa** para que ocorra o controle da doença, **jogos inclusivos** realizados com a família podem ser **uma alternativa geradora de benefícios a saúde física e mental** melhorando, também, as habilidades comportamentais de seus praticantes. Além disso, a ausência dessas atividades pode reduzir a autonomia, provocar agravos psicológicos profundos e riscos físicos a saúde. (GINIS et al., 2010; PESTANA, 2018).

Diante disso, serão descritos nesse capítulo, **jogos** que possam ser realizados estrategicamente **como forma de inclusão e acessibilidade**. É importante destacar que a **acessibilidade é um direito humano** universal que deve abranger a toda população.



Porém, quando **o ambiente, o estado ou as barreiras arquitetônicas** dentre outros fatores **não oferecem essa condição a todas as pessoas** de maneira equânime, padecem os grupos com maior vulnerabilidade, dentre eles, aqueles com algum tipo de deficiência (WERNECK, 2000). Por esse motivo, serão apresentadas as orientações gerais para exploração de jogos para serem praticados em casa por toda a família enquanto a pandemia apresentar riscos à saúde, sendo que, quando superada a fase de contágio, poderão ser praticados em outros espaços. A seguir, estão descritas **sugestões de jogos observadas as deficiências intelectual, visual, física e surdez**.



ORIENTAÇÕES GERAIS: DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

O comportamento pessoal e social de **pessoas com deficiência intelectual** é muito variável, **cada ser é único**, logo, não se pode falar de características iguais. Por isso, lembre-se de que durante o jogo é importante que a pessoa com deficiência intelectual **sinta que é capaz de evoluir** tal qual os demais integrantes do grupo

Fica a dica!

- Apresente e explique os jogos mantendo sempre a mesma rotina. Por exemplo: se durante a explicação das atividades todos estarão em círculo é necessário manter essa dinâmica toda vez que os jogos forem jogados.
- Apresente os materiais que envolverão o jogo.
- Mostre o espaço onde o jogo será executado.
- Explique as regras de maneira clara.
- As informações devem ser diretas, verbais e visuais.
- Apresente exemplos concretos de realização do jogo antes do seu início fazendo com que o participante visualize de forma prática a maneira como ele é jogado.
- Não utilize linguagem infantilizada.
- Lembre-se: pessoas com deficiência intelectual apresentam dificuldades na organização e estruturação das informações, por isso, também, a motivação verbal é muito importante. Somente após essa preparação deve-se iniciar os jogos.



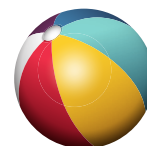
FUTEBOL DE MÃO

Idade: todas

Objetivo específico: agilidade, atenção e coordenação

Recursos materiais: 1 bola e 1 cadeira.

Descrição da atividade: demarque um campo para realização do jogo. A cadeira representa a única trave existente. Forme duas equipes. O jogo consiste em conduzir a bola com as mãos e fazer gol em qualquer um dos lados da cadeira. A bola deve fazer contato direto com o chão, não deve ser erguida. Todos os jogadores devem manter distância de um metro da cadeira. As partidas podem ser delimitadas por tempo. Vence a equipe que marcar mais gols



QUEIMA INDIVIDUAL

Idade: todas

Objetivo específico: agilidade, percepção espacial, concentração e coordenação

Recursos materiais: 1 bola

Descrição da atividade: demarque um campo para realização do jogo. Um jogador fica de posse da bola e os demais dispersos pelo espaço demarcado. O jogador com a bola deverá “queimar” os demais sem sair do lugar enquanto os demais podem se movimentar livremente. A pessoa atingida pela bola deverá sentar-se e não poderá sair do lugar, mas, continuará no jogo e caso consiga pegar a bola e sentada ‘queimar’ alguém que está em pé, inverte-se a posição. Quando a bola é lançada e agarrada pelo oponente sem que caia ao chão, aquele que a lançou deverá sentar-se. O jogo se encerra quando restar apenas um jogador em pé.

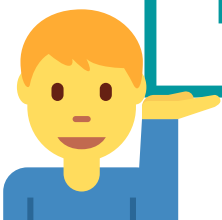


ORIENTAÇÕES GERAIS: DEFICIÊNCIA VISUAL

Os jogos para **pessoas cegas e com baixa visão** precisam envolver **orientações sonoras**, assim, atividades diversas que envolvam **músicas, palmas, apitos** ou outras informações sonoras são importantes para orientar os participantes. No momento da organização da rotina dos jogos, utilize **linguagem adequada** para explicar o passo a passo dos mesmos.

Fica a dica!

- Permita a experimentação da atividade concretamente antes de seu início.
- Permita que o participante compreenda, pelo estímulo sensorial tátil a delimitação dos espaços que serão percorridos durante o jogo.
- Permita que a pessoa com deficiência visual toque em todos os materiais e compreenda a quantidade de participantes do jogo.
- Explique de maneira objetiva como o jogo será organizado e quais são as regras. Caso o jogo envolva objetos em movimento estes precisam de recursos sonoros como: guizos, palmas, assovios dentre outros.
- A narração é essencial para a pessoa com deficiência visual, pois, é por meio dela que o participante construirá um mapa mental do jogo, isso o auxiliará quando for praticar a mesma atividade posteriormente.
- A motivação também é fundamental durante toda a prática.



TRILHA DO JÁ QUEM PÔ



Idade: todas

Objetivo específico: estimular as habilidades psicomotoras de equilíbrio e espaço temporal.

Recursos materiais: 1 corda de 10 a 20 metros.

Desenvolvimento: Esta atividade pode ser feita em pequenos espaços (quarto, sala, salões, garagem). Coloque a corda em linha cheias de curva. Divida o número de participantes em duas equipes. Cada equipe irá se posicionar nas extremidades da corda. Ao mesmo tempo, o primeiro de cada extremidade deverá se locomover sobre a corda até encontrar o oponente. No momento do encontro deverão jogar uma partida de já quem pô (lembre-se que para a pessoa com deficiência visual, nesse momento, é muito importante a entonação audível da voz, a narração e o toque para que compreenda se venceu ou perdeu o jogo). O jogador vencedor segue pela corda e o próximo da coluna adversária deve se aproximar para que o jogo ocorra novamente. Vence a equipe que alcançar a extremidade da trilha da equipe adversária.

TRILHA ÀS ESCURAS

Idade: todas

Objetivo específico: estimular o sentido visual tátil.

Recursos materiais: venda para os olhos (toalha ou camiseta) 100 metros de corda sisal ou barbante.

Desenvolvimento: Os participantes sem deficiência visual precisarão vendar os olhos. O barbante deve ser esticado entre árvores, arbustos, cadeiras, bancos etc., formando uma trilha. Todos deverão deslizar uma das mãos sobre o barbante percorrendo a trilha de obstáculos até chegarem ao final. A equipe pode conversar, no decorrer do percurso, sobre o trajeto. Pode ser estabelecido um tempo limite para que o percurso seja percorrido. Poderão ser colocados objetos no decorrer da trilha para que sejam superados.



ORIENTAÇÕES GERAIS: DEFICIÊNCIA FÍSICA

Tendo em vista que **indivíduos amputados ou que utilizam próteses** geralmente **são capazes** de fazer todas as atividades sugeridas com **poucas adaptações** quando necessário, focar-se-á aqui, nas pessoas usuárias da tecnologia assistiva: **cadeira de rodas**. Nesse caso, sempre **oportunize jogos diversos** e quando o participante com deficiência apresentar alguma dificuldade para a realização, aí então, faça as **adaptações de maneira discreta**.



Fica a dica!

- Os jogos poderão ser jogados na cadeira ou fora dela a depender do tipo de deficiência observada.
- Quanto mais acessível for o espaço melhor aproveitamento terão os jogadores. É fundamental que não sejam julgadas, sob nenhuma hipótese, as habilidades dos participantes.



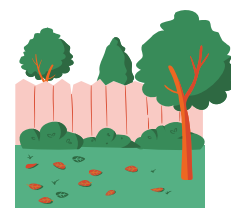
FOOTHAND

Idade: todas

Objetivo específico: estimular o desenvolvimento das habilidades manipulativas.

Recursos materiais: 1 bola.

Desenvolvimento: Demarque um espaço para jogo, semelhante ao de futebol ou semelhante ao de futsal adequando seu tamanho ao número de participantes e espaço disponível (quintal, garagem, pátio). Em seguida, forme duas equipes. O objetivo do jogo é marcar o maior número de gols na equipe adversária utilizando as mãos. Todos os jogadores são de linha, não há goleiros. As demais regras são similares as regras do futsal e podem ser adaptadas para melhor fluidez do jogo. Vencerá a equipe que marcar o maior número de gols.



TAPABOL

Idade: todas

Objetivo específico: estimular o desenvolvimento das habilidades

manipulativas e coordenação óculo-manual.

Recursos materiais: 1 bola de parque.

Desenvolvimento: os participantes deverão demarcar em um espaço de jogo duas traves semelhante a um campo de futsal adequando seu tamanho ao número de participantes e espaço disponível (quintal, garagem, pátio). Em seguida, deverão formar duas equipes. O objetivo do jogo é marcar o maior número de gols na equipe adversária utilizando as mãos para bater na bola que não pode ser empurrada, carregado ou segurada pelo jogador. Todos os espaços disponíveis são espaços de jogo com exceção das “linhas” de fundo. A cada gol demarcado a bola deve ser conduzida ao centro e lançada para o alto para reinício do jogo. Os participantes com deficiência podem fazer uso de tecnologia assistiva (cadeira de rodas ou próteses).

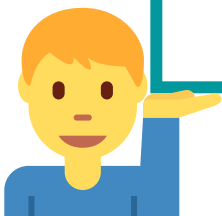


ORIENTAÇÕES GERAIS: SURDEZ

Geralmente, as **peças surdas** utilizam a **língua brasileira de sinais (libras)**. Quando todos ou a maioria dos participantes tem conhecimento dessa linguagem quaisquer atividades podem ser praticadas sem grandes dificuldades. Porém, quando não ocorre a comunicação em libras são necessárias algumas observações que podem ser facilitadoras. Além disso, **a comunicação com a pessoa surda é sempre visual**

Fica a dica!

- Fale normalmente quando estiver explicando a atividade e não pausadamente ou com articulação exagerada da boca ou em tons altos, isso não ajuda a pessoa surda, apenas reforça estereótipos.
- Quando explicar o jogo tente manter contato visual com a pessoa surda.
- Demonstre o passo a passo do jogo. Como nos casos anteriores, a demonstração concreta da atividade é muito importante.
- O ideal é que ela vivencie junto aos demais, alguns movimentos fundamentais do jogo, incluindo as principais regras.
- Quando os participantes forem crianças, quando possível, utilize materiais coloridos de diferentes formatos que prendam a atenção.



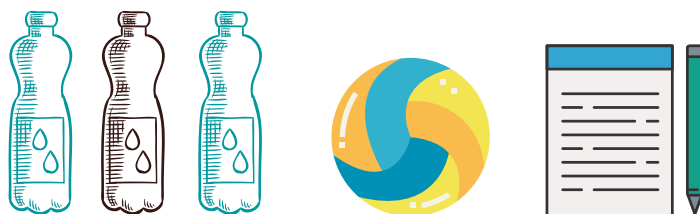
BOLICHE GIGANTE

Idade: todas

Objetivo específico: atenção e coordenação viso-motora

Recursos materiais: 20 garrafas pet e/ou latas de óleo; bolas de meia ou borracha; papel e caneta ou pedrinhas ou feijões para marcar os pontos.

Desenvolvimento: demarcar um local para acontecer a atividade. Forme duas equipes (A e B). Posicione a equipe A em fileira a cerca de 15 metros de distância da equipe B que também estará enfileirada e de frente para a equipe A. Coloque a frete de cada uma das equipes 10 garrafas pet enfileiradas (uma ao lado da outra). Distribua as bolas de meia ou de borracha entre os participantes. Combinem um sinal. Ao ser emitido o sinal todos os participantes devem lançar com as mãos as bolas nas garrafas distantes. O jogo consiste em derrubar todos os pinos (garrafas) da equipe adversária. Os pinos derrubados devem permanecer caídos. Vence a equipe que tiver melhor pontaria derrubando todos os pinos de seus adversários.



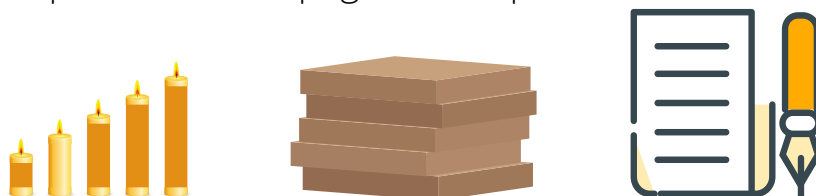
LUZES PERDIDAS

Idade: todas

Objetivo específico: concentração e agilidade.

Recursos materiais: 10 a 15 velas. Papelão. Papel e caneta.

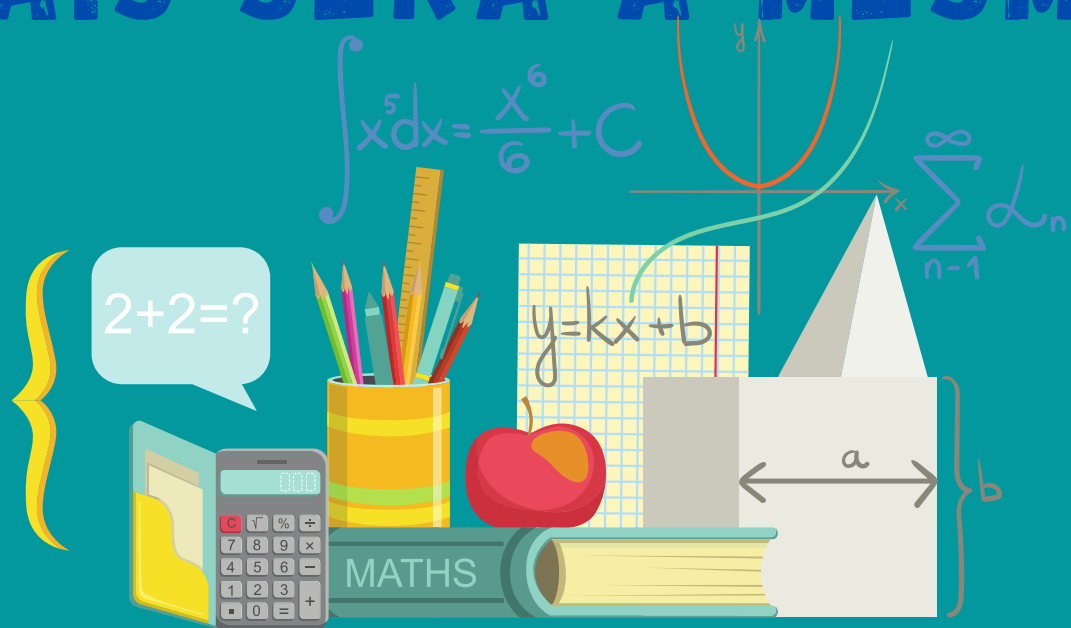
Desenvolvimento: delimitar um ambiente sem objetos facilmente incineráveis e sem vegetação seca. Colocar ao meio de cada vela um círculo de papelão como proteção para evitar acidentes. Espalhe as velas acesas pelos espaços. Combine um sinal com os participantes. Escolha um membro para ser o “farol”. Dado o sinal pelo “farol” os participantes deverão trazer para ele o maior número possível de velas. O “farol” é o responsável pela marcação. Vence quem conseguir a maior pontuação. Velas acesas: 50 pontos; velas apagadas: 25 pontos.



REFERÊNCIAS

- AWAD, Hani Zehdi Amine. **Brinque, jogue, cante e encante com a recreação**: conteúdos de aplicação pedagógica teórico/prático. Várzea Paulista, São Paulo: Fontoura Editora, 2010.
- DIEHL, Rosilene Moraes. Recreação para pessoas com deficiência. In: **Recreação total** Pimentel & Awad, 2015.
- GINIS, Kathleen A. Martin et al. Leisure Time Physical Activity in a Population-Based Sample of People With Spinal Cord Injury Part II: Activity Types, Intensities, and Durations. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, Estados Unidos, v. 91, n. 5, p. 729–733, 2010.
- PESTANA, Mayara Borkowske et al. Effects of physical exercise for adults with intellectual disabilities: a systematic review. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 29, 2018.
- WERNECK, Claudia. **Ninguém mais vai ser bonzinho na sociedade inclusiva**. 2 ed. Rio de Janeiro: WVA, 2000.

DEPOIS DA PANDEMIA A MATEMÁTICA NUNCA MAIS SERÁ A MESMA



Kalina Ligia Almeida de Brito Andrade



É certo que esta pandemia tomou a todos de muita surpresa. Pais, alunos e muitos professores se depararam com o novo, com o imprevisto. Alguns professores teriam que dar aulas e repassar atividades on-line, pais teriam que ensinar não só o dever de casa, mas participar de todas estas atividades. Mas um impasse surge, nem todos os pais terão condições cognitivas, psicológicas, físicas, nem tempo, nem formação para atender a todas as exigências das escolas.

Mas nem tudo está perdido. Atividades lúdicas envolvendo a Matemática pode ser a solução para metade destes problemas. E opções é o que não faltam. As plataformas da internet não servem apenas para aulas on-line, lives e reuniões. Existem inúmeros sites, vídeos, artigos, livros, dentre outros com uma vasta opção de atividades e jogos para todos os níveis e séries escolares em que se pode variar e diversificar as experiências de aprendizagem. Basta ter disposição, paciência (que muitos pais não têm...) e tempo.





Essas experiências servirão ao mesmo tempo, para que os pais observem que a Matemática não se trata apenas de números abstratos, cálculos, contas... mas que esta tão temível área do saber também pode ser brincando, de forma lúdica e que pode ser mais divertida, prazerosa e criativa do que se podia imaginar.



Muitas teorias afirmam que aprendizagem se torna mais significativa quando se torna atrativa e relevante para as crianças e quando está inserida em seu contexto cultural e comunidade. Devemos lembrar de nossas crianças estarão no aconchego do seu lar e que estarão agora em contato com parentes, familiares, que possuem conhecimentos e talentos diversos. Envolvê-los, com respeito e cuidado, pode contribuir para um ambiente mais propício à aprendizagem (BLIKSTEIN et al., 2020, s.p).



Neste sentido, juntos, pais e filhos/alunos podem se divertir e aprender simultaneamente. E, com certeza a aprendizagem será bem mais significativa e a experiência de isolamento terá mais aspectos positivos que negativos.

A utilização dos jogos no processo de ensino e aprendizagem não é algo novo, bem como não é algo novo seu potencial no desenvolvimento cognitivo, afetivo e social das crianças. Vários autores destacam que esta relevância está baseada no fato de que as atividades lúdicas são relativas a esta fase da vida delas, a utilização destas atividades e dos materiais concretos está diretamente relacionada ao desenvolvimento cognitivo das crianças, estas desenvolvem também a linguagem, desenvolve o espírito crítico e criativo, a interação entre pais/professores e filhos/alunos, a sociabilização de ideias, procedimentos, a troca de informações e opiniões para se solucionar determinadas questões são elementos indispensáveis para que se possa almejar uma aprendizagem significativa na Matemática, mesmo que seja em casa. E, em nossa opinião o jogo se mostra uma forma eficaz para a socialização, interação e integração e que permitirá esta aprendizagem (SMOLLE, DINIZ e CÂNDIDO, 2005; VIGOTSKI, 1995; GRANDO, 1995).

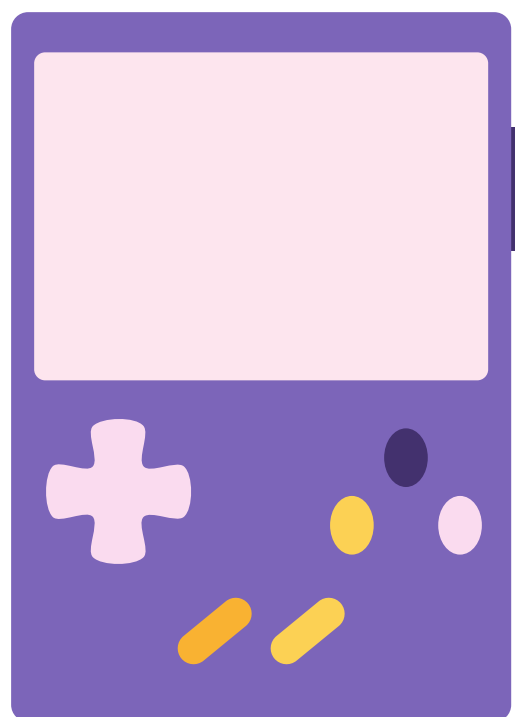
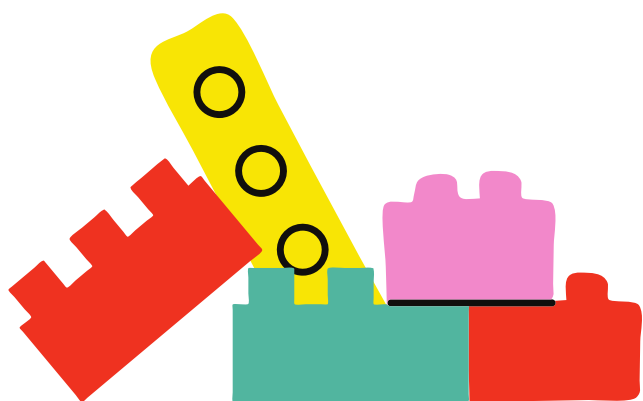


[...] a inserção de jogos no contexto escolar aparece como uma possibilidade altamente significativa no processo ensino-aprendizagem, por meio do qual, ao mesmo tempo em que se aplica a ideia de aprender brincando, gerando interesse e prazer, contribui-se para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social dos alunos (RIBEIRO, 2009, p. 19).





Esta discussão perpassa **tanto jogos presenciais quanto jogos on-line**, e vem se concretizando nesses tempos de pandemia. Esta proposta é muito **importante para o desenvolvimento social**, pois existem crianças que são “fechadas”, “tímidas”, e não se integram, não interagem com os demais, não expressam suas dúvidas e, nestes momentos, **com os jogos, elas se “soltam mais”**, desinibem-se e passam a ser elas mesmas, a se socializarem mais e, sem perceberem, estarão aprendendo.



“

[..] a importância do jogo está nas possibilidades de aproximar a criança do conhecimento científico, levando-a a vivenciar “virtualmente” situações de solução de problemas que a aproximem daquelas que o homem “realmente” enfrenta ou enfrentou (MOURA, 2010, p. 94-95).

”



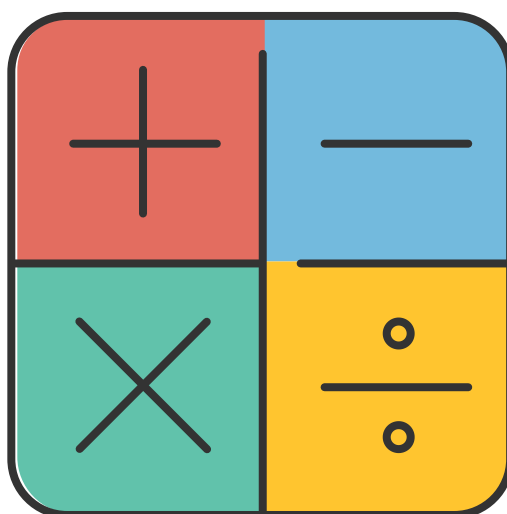
Se na sala de aula requer um planejamento eficiente do educador para que **o jogo** se torne um instrumento educativo, **em casa** pode-se fazer uso desta ferramenta **mais à vontade**, sem muitas exigências, mas que se possa fazer questionamentos, interferências e que seja interessante e desafiador.

QUE TAL APRENDER MATEMÁTICA EM CASA BRINCANDO?

Em se falando de **jogos para a aprendizagem matemática**, não estamos nos referindo aos jogos complexos, difíceis e inacessíveis.

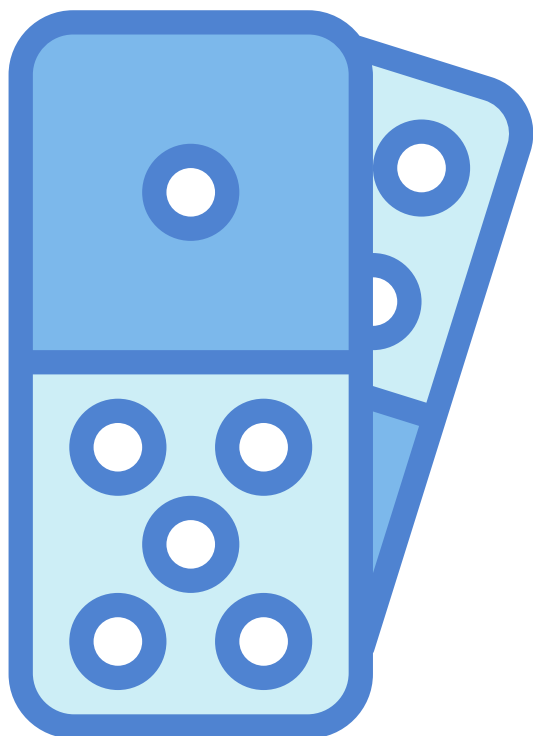
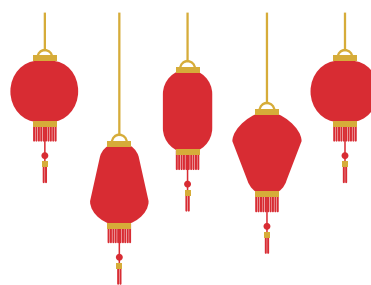
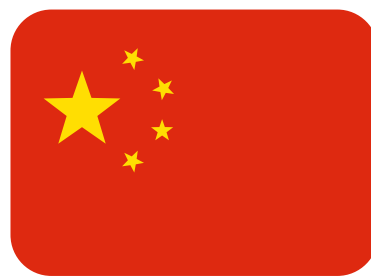
Muito pelo contrário, vemos esta possibilidade em **jogos e materiais simples do dia a dia, muitas vezes confeccionados com sucatas ou materiais existentes em casa**, além dos que se apresentam nas diversas plataformas on-line como já mencionado.

Aqui, exemplificaremos jogos bastante **conhecidos, simples, outros não tão conhecidos, mas fáceis de construir**, e, então, **divertir-se** para valer com a criançada!



JOGO DE DOMINÓ

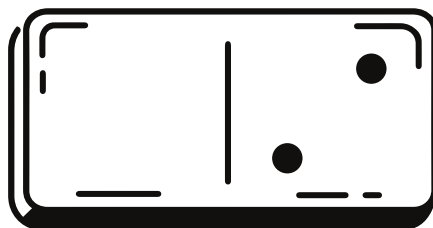
O dominó é um jogo de mesa considerado uma extensão dos dados. Acredita-se que tenha surgido na China, inventado por um soldado chamado Hung Ming, que teria vivido de 243 a 181 a.C. Os primeiros indícios da presença do dominó na Europa são de meados do século XVIII, quando era jogado nas cortes de Veneza e Nápoles.



Neste contexto, evidenciamos que até um jogo de dominó, bastante conhecido na maioria dos lares, pode se tornar um instrumento lúdico de aprendizagem matemática. Basta usar a criatividade. E, embora bastante conhecido, se não se dispor deste jogo em casa, também poderíamos sugerir a confecção de um a partir de papelão, cartolina, ou outro material de sucata que se tenha em casa, juntamente com a criança.

Este pode ser elaborado/utilizado em sua forma original, brincando e ao mesmo tempo perguntando as crianças quantas bolinhas tem em determinada peça? Qual a soma das bolinhas dos dois lados? Quantas peças possui um dominó?

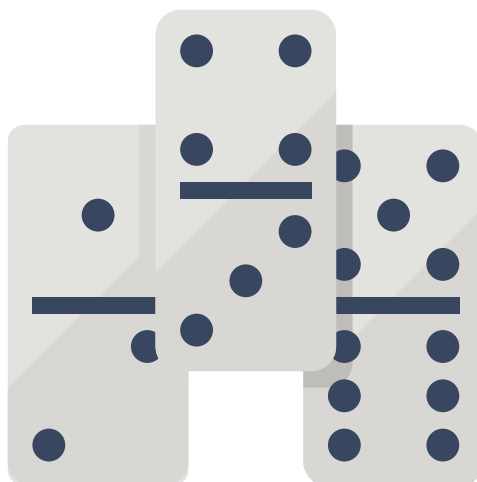
- **Indicação:** Para todas as séries e idades. Atividades individuais ou em duplas.
- **Tópicos abordados:** cálculo mental; adição; subtração; agrupamento.
- **Como jogar:** Cada jogador recebe 7 pedras quando começa a rodada. Se na partida houver menos de 4 jogadores, as pedras restantes ficam viradas para baixo para serem “compradas”. O jogo começa pelo jogador que tenha a pedra dobrada mais alta (se jogam 4 pessoas, sempre começará quem tem o seis duplo ou carrilhão). No caso de que nenhum jogador tenha dobradas, começará o jogador que tenha a pedra mais alta. A partir desse momento, os jogadores realizam suas jogadas, por turnos e no sentido anti-horário. O jogador que começa a partida leva vantagem. Este é um conceito importante para a estratégia do dominó, pois o jogador ou dupla que começa, normalmente, é o que leva a vantagem durante a partida.



- **Desenvolvimento:** Cada jogador, no seu turno, deve colocar uma das suas pedras em uma das 2 extremidades abertas, de forma que os pontos de um dos lados coincidam com os pontos da extremidade onde está sendo colocada. As dobradas são colocadas de maneira transversal para facilitar sua localização. Se um jogador não puder jogar, deverá “comprar” as pedras até que ache uma que coincida com alguma extremidade do painel da mesa. Se não houver pedras no dorme, passará o turno ao seguinte jogador. A partida continua com os jogadores colocando suas pedras sobre a mesa até que alguém “bata”, ou seja, termine as suas pedras. Caso ninguém acabe e não haja mais jogadas, somam-se os pontos de cada jogador, vencendo quem somar menos pontos.

Dominó matemático: Podem-se confeccionar dominós das operações, cortando-se retângulos pequenos de cartolina e escrevendo uma adição (ou subtração, multiplicação, divisão) de um lado e o resultado do outro lado em outra peça. No momento do jogo, os jogadores buscam “casar” a operação com o respectivo resultado. Isto pode ser realizado juntamente com o auxílio da crianças, que irá participar da confecção de seu próprio dominó.

Dominó original

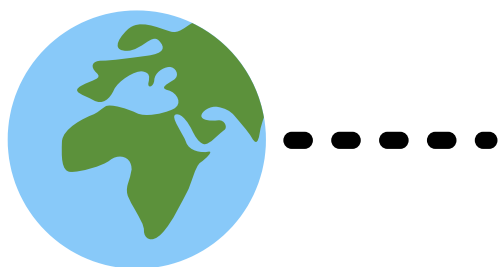


Dominó adaptado à operação de subtração



<https://www.abacus.coop/es>

JOGO PEGA-VARETAS



Algumas evidências apontam que o pega varetas foi lançado na década de 60, outras apontam que já existiam desde o século V, na Europa.

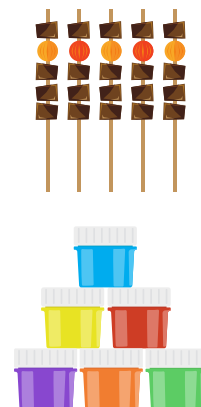
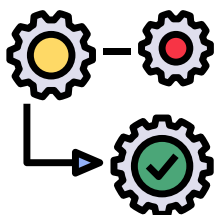
Um jogo bastante simples onde você pode adaptar os valores dependendo da idade das crianças (Figura 2). Exemplo: para crianças pequenas, estabelecem-se valores como 1, 2, 3, 4 e 5 para cada cor determinada. Para crianças maiores, 5º ano, atribui-se valores 25, 35, 45, 55 e 100 às diferentes cores. Este jogo também desenvolve a coordenação motora, concentração, atenção, cálculo mental e escrito, além de paciência.

- **Indicação:** A partir do 4º ano - Atividades individuais ou em duplas.
- **Tópicos abordados:** cálculo mental; adição; paciência; concentração; coordenação motora; agilidade e atenção.
- **Como jogar:** Para jogar, você tem que retirar todas as varetas, uma por uma, sem mexer na outras. Cada cor equivale a uma pontuação. Ganha quem fizer mais pontos.

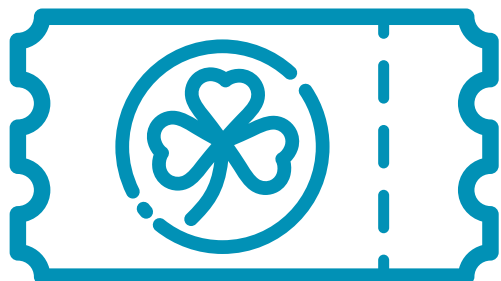


MÃOS A OBRA!

Para construir, você precisará de: 25 palitos de churrasco (eles devem ter lados pontiagudos para o jogo funcionar melhor); Tinta guache nas cores amarela, azul, verde, vermelha e preta; Fita para fechar o saquinho. Pinte os palitos de churrasco com tinta guache nas seguintes quantidades: 1 preta, 6 vermelhas, 6 amarelas, 6 azuis, 6 verdes.

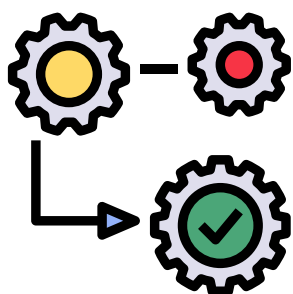
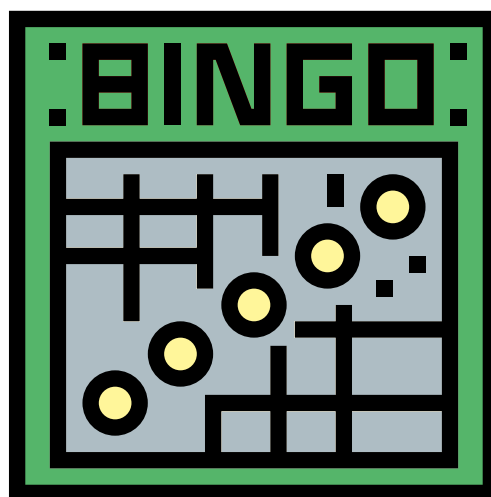


BINGO MATEMÁTICO



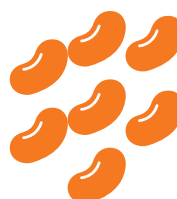
Por volta de 1530, surgiu uma espécie de loteria, realizada aos sábados, chamada Lo Gioco Del Lotto. O bingo que conhecemos hoje é uma evolução desse jogo que, ao longo dos séculos, espalhou-se por outros países da Europa e, mais tarde, pela América.

Quem nunca jogou bingo? Pois é, um jogo simples que pode também ser jogado em sua forma original apenas com numerais, mas que também pode ser adaptado às operações matemáticas como, por exemplo, e o mais comum, a multiplicação.



MÃOS A OBRA!

É possível confeccionar as cartelas do bingo contendo os resultados e as fichas contendo as operações, no caso, multiplicações. Os marcadores podem ser feijões, tampinhas de garrafas pet, de leite de caixinha, etc.



- **Indicação:** A partir do 4º e 5º anos - Atividades individuais ou em duplas.
- **Tópicos abordados:** Cálculo mental; adição; subtração; multiplicação e divisão.
- **Como jogar:** Cada jogador ou dupla escolhe sua cartela. As fichas com as operações são colocados em um saco escuro ou caixa e o locutor escolhe uma ficha de cada vez, lendo-a em voz alta para os demais. Se o jogador tem em sua cartela, marca esse numero (cobrindo-o com uma semente ou pedaço de papel). Ganha o bingo, o jogador que cobrir primeiro todos os números de sua cartela.

Bingo original



Bingo adaptado para a operação de multiplicação

BINGO DA MULTIPLICAÇÃO			
4 X 1	5 X 2	6 X 2	7 X 1
4 X 2	5 X 3	6 X 3	7 X 2
4 X 3	5 X 4	6 X 4	7 X 3
4 X 4	5 X 5	6 X 5	7 X 4
5 X 1	6 X 1	6 X 6	7 X 5

BINGO MULTIPLICAÇÃO			BINGO MULTIPLICAÇÃO		
20	8	16	45	5	24
40	64	28	63	72	8
27	42	36	35	32	16

Fonte: <http://varaldeatividades.blogspot.com>

MEMÓRIA DE DEZ



O jogo da memória é um clássico jogo formado por peças que apresentam uma figura em um dos lados. Cada figura se repete em duas peças diferentes. Para começar o jogo, as peças são postas com as figuras voltadas para baixo, para que não possam ser vistas. Cada participante deve, na sua vez, virar duas peças ao mesmo tempo e deixar que todos as vejam. Caso as figuras sejam iguais, o participante deve recolher consigo esse par e jogar novamente.

Se forem peças diferentes, estas devem ser viradas novamente, e sendo passada a vez ao participante seguinte. Ganha o jogo quem tiver mais pares no final do jogo. Este jogo pode ser adaptado para outras operações como adição, subtração, multiplicação e divisão, sempre construindo um par de fichas de operações, contendo a operação e seu resultado. O jogo que estamos indicando é um jogo de memória da adição, onde os pares serão números que somarão 10. Então durante o jogo, aguça sua memória para lembrar onde estão os numerais que irão somar 10, como exemplo, $1+9$, $2+8$, $3+7$, $4+6$, $5+5$, $6+4$, $7+3$, $8+2$, $9+1$, lembrando que se estiver jogando com um baralho, o ás vale 1.



- **Indicação:** a partir do 3º ano - Atividade para dois ou mais alunos.
- **Tópicos abordados:** operação de adição; raciocínio lógico; concentração e memória.
- **Materiais necessários:** 54 cartões com os numerais de 1 a 9, seis de cada; ou cartas de baralho de ás (representando o 1) a 9.
- **Procedimento:** 16 cartas são colocadas no centro da mesa, quatro por quatro, viradas para baixo. Cada jogador, na sua vez, vira duas cartas tentando fazer com elas um total de 10. Se conseguir fica com o par e jogar novamente, até que saíam duas cartas cujo total seja outro. Quando isso acontecer, ele deve devolver essas cartas para as suas posições originais, e repor as que retiraram com as cartas que ficaram no monte. Com as 16 cartas viradas para baixo, novamente, ele passa a vez ao jogador à sua esquerda. Aquele que conseguir mais pares, no final do baralho, é o vencedor.

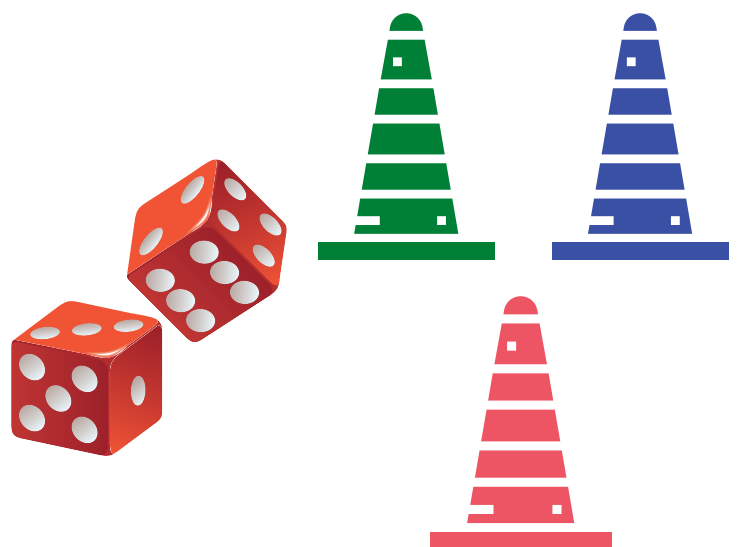
JOGO PARA-QUEDAS

- **Indicação:** 1º, 2º e 3º anos – atividade para dois ou três alunos.
- **Tópicos abordados:** reconhecimento dos algarismos; adição e subtração.
- **Material necessário:** o tabuleiro mostrado na Figura 4, dois dados e um pião para cada jogador.
- **Procedimento:** o objetivo desse jogo é ser o primeiro a chegar ao tesouro. Cada jogador escolhe o seu paraquedas (A, B ou C) e coloca o seu marcador sobre ele. Cada um, na sua vez, lança os dados, sendo que só poderá mover o seu pião se tirar um dos três números da primeira fila à sua frente. no caso, o jogador A deverá conseguir 4, 6 ou 11; o B terá que tirar 10, 8 ou 3; e o C 4, 8 ou 3. O jogador que estiver sobre algum desses números continuará a jogar, podendo movimentar, em qualquer direção, uma casa por vez. Supondo que o jogador A entrou no número 6 da sua primeira fileira, para continuar ele terá que conseguir 4, 9, 7, 6 ou 11 nos dados, se não passará a vez ao próximo. Ganha aquele que primeiro chegar à sua última fileira, conseguindo, assim, encontrar o tesouro.
- **VARIAÇÕES:** Pode-se jogar utilizando três dados e fazer as operações possíveis com o resultado obtido neles. Só avança se o resultado obtido na operação for vizinho da casa onde ele está no momento da jogada.
- **OBSERVAÇÃO:** Os números do tabuleiro podem mudar de acordo com o número de dados que se quer jogar. Por exemplo, com três dados podem-se variar os numerais até o dezoito.

Tabuleiro

A		B		C				
4	6	11	10	8	3	4	8	3
9	7	6	11	8	5	6	3	9
10	1	11	4	7	9	10	1	5
6	5	4	8	12	10	5	7	4
10	9	3	4	3	9	8	4	11
5	12	4	10	12	5	5	8	7
7	8	3	12	6	7	4	1	12
5	9	1	4	3	4	10	3	9
3	8	5	11	4	10	9	6	11
TESOURO								

Fonte: REGO, 2000



JOGO TRILHA DO RESTO

Este é um tipo de jogo que todos já devem ter visto, pois existem muitos jogos que contêm uma trilha a ser percorrida desde que se consiga realizar algumas tarefas durante os eu percurso. Este jogo (Figura abaixo) deve ser construído junto com as crianças e requer bastante conhecimento da tabuada e é indicado para as crianças maiores juntamente com os adultos.

Tabuleiro

dividendo


$$\begin{array}{r} 30 \\ 0 \end{array} \Bigg| \begin{array}{r} 5 \\ 6 \end{array}$$

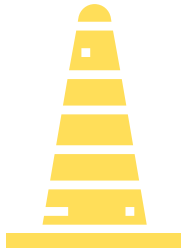
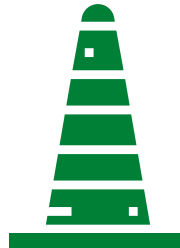
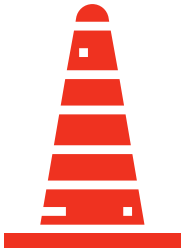
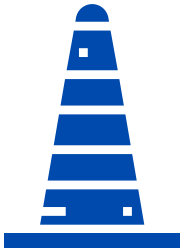
resto

divisor

quociente

21	14	53	68	55	60	47	12	13	84	71	22	
16											33	
15	20		23	24	17	89	16	42	F I M		18	
92	42											85
97	36	25	88	19	0	42	31	34	77	40		
50												
37	28	41	76	29	26	27	30	35	32	39	← início	





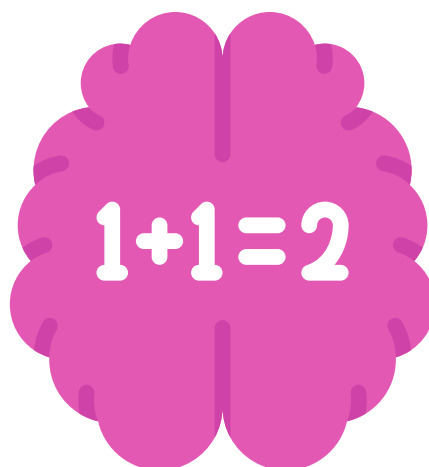
- **Indicação:** A partir do 4º ano – Atividade em grupo de 2 a 4 participantes.
- **Tópicos abordados:** cálculo mental; tabuada, regras de divisibilidade; concentração; perceber a função do resto e do zero na divisão.
- **Material:** tabuleiro da trilha, 4 peões e um dado.
- **Como jogar:** Na primeira rodada, cada jogador locomove seu peão na trilha, de acordo com o número lançado no dado. A partir da segunda rodada, o jogador lança o dado e o número sorteado será o seu divisor da operação a ser realizada. O dividendo é o número da casa em que o peão parou. O resto indica o número de casas que o jogador deve andar. A pessoa que, na sua vez, efetuar um cálculo errado perde sua vez de jogar. Será o vencedor quem sair da trilha primeiro.

CONVERSA FINAL

Observamos então que estudar **Matemática** pode sim ser **prazeroso e divertido**. Reunir toda a **família** em volta da mesa ou até mesmo no chão para jogar é possível para **aprender brincando, de forma lúdica e descontraída**. Não é desculpas não ter tempo, não ter material, não ter o jogo...

Serão momentos edificantes em que **todos estarão engajados** no processo de aprendizagem sem perceber que o **conhecimento** está sendo apreendido.

O **lar** não necessita necessariamente se tornar uma escola para que a criançada e até os adultos aprendam e/ou relembrem conceitos e cálculos matemáticos. Mas deve sim, se tornar um **espaço onde todos possam interagir e se integrar**, em busca da **aprendizagem dos conceitos matemáticos** em tempos de pandemia e do **“fique em casa”**.



REFERÊNCIAS

- BLIKSTEIN, Paulo et al. **Como estudar em tempos de pandemia**. Disponível em: <https://epoca.globo.com/como-estudar-em-tempos-de-pandemia-24318249>. Acesso em: jun. 2020.
- GRANDO, Regina C. **O Jogo e suas Possibilidades Metodológicas no Processo Ensino-Aprendizagem da Matemática**. 1995. 175pf. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, SP, 1995.
- IKEDO, Paula M.; SANTOS, Ednilson. **Trilha do Resto**. Prefeitura Municipal de São Vicente – Secretaria de Educação. Disponível em: <fundamentalmatsv.blogspot.com/2010/05/trilha-da-divisao.html>. Acesso em: jun. 2020.
- MOURA, Manoel Oriosvaldo. A séria busca no jogo: do lúdico na Matemática. In: Kishimoto, Tizuko Morchida (Org.). **Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação**. São Paulo: Cortez, 2010.
- REDAÇÃO MUNDO ESTRANHO. **Qual a origem do bingo?** Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/qual-e-a-origem-do-bingo/#:~:text=O%20bingo%20tem%20origem%20italiana,Ou%20melhor%2C%20na%20pol%C3%ADtica%20italiana.&text=O%20bingo%20que%20conhecemos%20hoje,%C3%A9%20coisa%20do%20s%C3%A9culo%2020>. Acesso em: jun. 2020.
- REDAÇÃO MUNDO ESTRANHO. **Qual é a origem do dominó?** Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/qual-e-a-origem-do-dominio/#:~:text=Acredita%2Dse%2C%20por%C3%A9m%2C%20que,cortes%20de%20Veneza%20e%20N%C3%A1poles>. Acesso em: jun. de 2020.
- REGO, Rogéria Gaudêncio; REGO, Rômulo Marinho do. **Matemática**. João Pessoa, PB: Ed. UFPB. 2000.
- SMOLE, Kátia S., DINIZ, Maria Ignez e CÂNDIDO, Patrícia. **Jogos de matemática de 1º ao 5º ano**. Porto Alegre: Artmed, 2007. (Série Cadernos do Mathema – Ensino Fundamental).
- RIBEIRO, Flávia Dias. **Jogos e Modelagem na Educação Matemática**. São Paulo: Saraiva, 2009.
- VIGOTSKI, Lev S. **A Formação Social da Mente**. 4. ed. São Paulo – SP: Livraria Martins Fontes Editora Ltda., 1991.
- WIKIPÉDIA. **Jogo de memória**. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Jogo_de_mem%C3%B3ria. Acesso: jun. 2020.

