

Saiba como lidar com as crianças em casa durante a quarentena

A mudança na rotina causada pela pandemia do novo coronavírus (covid-19), com a indicação do isolamento social, trouxe uma difícil missão para muitos pais como: manter em harmonia o trabalho dentro de casa e o cuidado das crianças, que demandam atenção e possuem muita energia para gastar ao longo do dia.

De acordo com a pedagoga Tais Lopes, as brincadeiras possuem um papel muito importante nesse momento e, além da atividade lúdica, desempenham um aspecto educacional relevante aos pequenos. "Esse é um momento onde os pais podem encarar a situação como uma oportunidade, no sentido de poderem acompanhar de forma mais próxima o desenvolvimento dos filhos", conta a profissional.

Dicas pedagógicas de entretenimento

As sugestões desenvolvidas pelas diretoras e professoras dos CEIs contam com detalhes do objetivo de cada atividade, bem como os materiais necessários e orientações de como brincar. Confira as atividades:

Cesto dos tesouros: Esse é para crianças menores, onde deve ser usado um cesto, caixa ou bacia ampla, com altura para que os objetos estejam ao alcance, onde a criança possa enxergá-los. Utilize materiais do cotidiano, como colheres, potes de plástico, mordedores, tecido, fitas, garrafinhas, rolinho de papel, chocalhos, uma escova de cabelo para criança. Deixe o pequeno explorar, livremente os objetos do cesto. Isso contribui para estimular os cinco sentidos, proporcionar espaço para os bebês e crianças com os objetos e desenvolver o movimento corporal, conhecendo texturas, formas e cores.

Cabana: Use tecidos, cobertores, tapetes, almofadas, mesa e brinquedos. Para brincar, utilize a mesa como base, cobrindo com o lençol. Coloque o tapete, as almofadas e os brinquedos em baixo. Pronto, agora é só entrar na cabana e se divertir! O objetivo é desenvolver a criatividade e imaginação, estimulando o senso de equipe e improvisação. Uma dica: a atividade pode ser ainda mais rica, com a inclusão de livros de histórias na cabana, estimulando a leitura!

Corrida de Obstáculos: Para brincar basta usar colchão, almofadas, brinquedos, bolas, travesséis, toalhas e calçados. Ao brincar, alinhe os obstáculos em



Teatro de Fantoche

forma de percurso, orientando as crianças a pular, passar por baixo, desviar, entre outros comandos. A brincadeira auxilia o desenvolvimento do equilíbrio, agilidade motora, lateralidade e atenção.

Teatro de Fantoche: Use brinquedos, meias, palitos, papel, tecidos e talheres. No caso, os pais podem disponibilizar os materiais incentivando a construção de personagens e criação de histórias. O objetivo é estimular a imaginação e favorecer a ludicidade.

Alvo certo: É possível usar papel, jornal, revistas, balde e caixa de papelão. Faça bolinhas grandes com papel, posicionando o balde ou a caixa de papelão a uma certa distância e orientar a criança a acertar as bolinhas de papel no balde. Essa brincadeira contribui no desenvolvimento de noção de espaço, além de estimular a concentração e desenvolvimento de movimentos de precisão e corporais.

Minimundos: É possível usar caixas de papelão de diversos formatos e tamanhos. Se for possível, complementar com lápis de cor, giz de cera ou tintas. Durante o brincar, disponibilize os materiais, possibilitando a criação de novos elementos, como: foguete, carro, castelo, cabana, cozinha, entre outras possibilidades. Acaba incentivando o processo criativo e

imaginação, onde a criança cria seu próprio mundo, atribuindo às caixas novas funções.

Pista Divertida: Para essa brincadeira utilize duas caixas de papelão de tamanhos diferentes, fita adesiva (crepe ou a que você tiver em casa) e carrinhos de diferentes tamanhos. Deixe a criança criar sua pista de corrida de acordo com a imaginação, isso estimula a percepção tátil, atenção e concentração.

Batata Quente: Basta usar bola de meia ou um objeto que sirva para ser passado entre os participantes. A regra é simples, se posicionem em roda, passem o objeto de mão em mão, ao som de uma música. Quando parar o som, quem estiver com o objeto deve sair da brincadeira, o último é o campeão. A atividade desenvolva as habilidades de coordenação motora, atenção, agilidade e socialização.

Chocalhos: Neste é possível usar garrafas pets, caixas de leite, milho de pipoca, grão de feijão, arroz ou macarrão e fita crepe. Coloque os grãos dentro das garrafas ou caixa de leite e feche com a fita crepe. Se colocar cada tipo de grão em um pote, é possível produzir sons diferentes em cada um! As percepções auditivas e rítmicas serão desenvolvidas.

O mundo da culinária: Use peneiras, potes plásticos, colheres de pau, panelas, tampas plásticas, escorredores de macarrão, bacias, talheres, formas, baldes, funil, entre outros. Cuidado com objetos pontiagudos ou pequenos. Disponibilize os utensílios em um espaço e deixe as crianças criarem suas brincadeiras. Novas experiências, por meio da observação e exploração de objetos da cozinha estarão sendo desenvolvidas. É uma oportunidade de criação de hipóteses e atribuição de novas funções para cada utensílio.

Além das brincadeiras, psicólogos de unidades de Saúde gerenciadas pela Pró-Saúde, reforçam o alerta sobre a importância de uma rotina com horários determinados para levantar, dormir e fazer as refeições. Outra dica, evite consumir em excesso alimentos industrializados ou gordurosos e não deixe de praticar exercícios mesmo dentro de casa.



A brincadeira minimundos, possibilita a criação de novos elementos, como: foguete, carro, castelo, cabana, cozinha, entre outras coisas

Cinco dicas para economizar durante a pandemia

Segundo a pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), com a Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), mostra que oito em cada dez inadimplentes sofrem com impacto emocional negativo por conta das finanças. A ansiedade foi o sentimento negativo mais citado no levantamento, atingindo 63% dos entrevistados, enquanto 43% apresentaram alterações no sono. Atualmente, 45% dos brasileiros não fazem controle do orçamento familiar e metade deles aprenderam sozinhos sobre como administrar as finanças.

Esses números podem ser ainda maiores em meio à crise do coronavírus. Garantir e organizar o orçamento familiar, tem sido uma das grandes preocupações das famílias brasileiras durante esse período de isolamento. Empresas e indústrias (grandes e pequenas) e trabalhadores (autônomos ou assalariados), todos de alguma forma já estão sentindo o impacto da covid-19 também no bolso. Mas, como o momento é de cautela, seguir as orientações da Organização Mundial de Saúde tem sido importante no combate ao vírus. Portanto, existe como seguir as recomendações e, ao mesmo tempo economizar. Confira cinco dicas importantes para ajudar a organizar a vida financeira durante esse período:

Dica 1 - Anote seus gastos e faça planilhas para planejar sua vida financeira

É muito importante anotar todo o valor que entra e todo o valor que gastar por um serviço ou produto, diariamente. Neste momento de crise é preciso separar os gastos que são supérfluos, daqueles que são essenciais. Este processo irá simplificar na hora de cortar o que é desnecessário, e isso pode ser feito em planilhas de papel ou por aplicativos. Anote então, as despesas que não podem ser cortadas: aluguel, condomínio, mensalidades de serviços contratados, como colégio, por exemplo, financiamento do carro etc. Há, ainda, as despesas



Organizar planilhas, renegociar dívidas, comprar online e cozinhar em casa, são algumas ações que ajudam a manter a saúde financeira das famílias

que não podem ficar de fora, mas que, se preciso, são passíveis de redução, como conta de luz, gás e telefone e compras no supermercado. Já as despesas que podem ser cortadas na crise: gastos relacionados ao estilo de vida, como; lazer, restaurantes e compras.

Dica 2 - Renegocie dívidas e contratos

Esse é um momento muito complicado e é possível tentar renegociar dívidas ou reaver contratos, como de aluguel ou financiamento da casa para reduzir o impacto no orçamento familiar, neste primeiro momento. Se estiver sem dinheiro, ou atrasado com pagamentos deste tipo, a sugestão é procurar a imobiliária ou o banco para buscar uma solução conjunta. Isso também serve para contas de luz, telefone e água e mensalidade escolar. Em situação de desemprego, é importante lembrar de pagar, primeiramente as contas que incidem juros elevados, como cheque especial e cartão de crédito.

Dica 3 - Corte gastos desnecessários

Esse é o momento de fazer escolhas, portanto, evite

compras por impulso que podem piorar ainda mais a situação. Essa é a hora de avaliar se existem coisas que você poderia abrir mão neste momento mais delicado. Por exemplo: reduzir compras por impulso na internet; renegociar contratos de telefone e TV; plataformas de streaming; entre outros.

Dica 4 - Cozinhe em casa

Como está todo mundo em quarentena, dentro de suas casas, essa opção é uma das melhores para reduzir gastos com alimentação. Aproveite o momento para cozinhar mais em casa. Ou tente escolher restaurantes que realizam promoções. Faça uma organização do que vai cozinhar na semana e procure nos supermercados itens com preços melhores, fazendo substituições inteligentes. Cozinhar em casa neste período pode reduzir em até 20% o valor gasto com alimentação.

Dica 5 - Venda e troca

Se neste período a grana estiver curta e você tem itens parados em casa que poderiam ser trocados ou vendidos, aproveite o momento. Você pode vender peças que não usa mais, como roupas, sapatos, eletrônicos etc.

COMO NÃO CAIR NOS BOATOS DE INTERNET

A notícia parece bizarra ou absurda? Então há uma boa chance de que não seja verdadeira.

Há páginas especializadas em inventar e divulgar boatos. É preciso evitá-las.

As vezes o título é distorcido só para chamar a atenção. Quando você vai ler, não é nada daquilo.

Use o bom senso, seja um pouco cético em relação ao que lê.

Confira a fonte da notícia. A fonte tem credibilidade? É reconhecida?

Leia a notícia completa.

Não caia no alarmismo.

Veja se não é notícia velha.

BOMBA! Notícias em tom alarmista não costumam ser verdadeiras!

Algumas notícias são verdadeiras, mas estão desatualizadas.



NÃO COMPARTILHE MENSAGENS DUVIDOSAS. SEJA SENSATO!

SE-PA-RE

RECICLE SEUS HÁBITOS, SEPARE SEU LIXO!

A coleta seletiva de lixo é de extrema importância para a sociedade. Além de gerar renda para milhões de pessoas e economia para as empresas, também significa uma grande vantagem para o meio ambiente, uma vez que diminui a poluição dos solos e rios.



VIDROS / FRASCOS
Mantenha objetos e garrafas de vidros emborçadas



PLÁSTICOS/PNEUS
Acumulam água parada, evite expor nas ruas



PAPEL/PAPELÃO
Mantenha-os em lugares secos



METAIS/ALUMÍNIOS
Expostos à chuva, são bons locais de depósito dos ovos de insetos

Recicle: Todos juntos por um mundo melhor!