

Como reduzir o uso de telas pelas crianças na quarentena?

O excesso de telas já é um problema na rotina de muitas famílias e se agrava durante o isolamento social. Mas acredite: é possível encontrar o equilíbrio

www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos

O isolamento físico e social recomendado em função da pandemia de COVID-19 é um desafio para a saúde mental de pessoas de todas as idades.

Pais e mães trabalhando em home office, administrando os cuidados da casa e da alimentação, dos filhos e dos pets. Crianças em casa, sem escola, sem encontrar amigos, sem a ajuda de avós, amigos ou babás.

Não há dúvidas: a internet e as telas digitais são ótimas aliadas neste momento. Através delas, muitos de nós nos mantemos informados sobre o mundo lá fora, trabalhamos, conversamos com familiares e amigos, fazemos compras on-line, tarefas da escola a distância e ainda a usamos como fonte de entretenimento.

Ou seja, mais do que nunca, estamos quase o tempo todo conectados. Mas sabemos que todo excesso é prejudicial à saúde. Então, como encontrar o equilíbrio para a saúde mental das crianças sem comprometer a do restante da família – e o desenvolvimento dos pequenos?

Qual é o problema do excesso de telas?

Apesar da importância dessa ajuda virtual, ela não deve substituir o tempo de afeto e convivência social (neste momento, com os que moram na mesma casa).

Crianças e adolescentes ainda estão desenvolvendo diferentes estruturas e regiões cerebrais e, segundo a neuropediatria, podem ter o comportamento alterado pelo excesso de virtualidade – maior irritabilidade e agressividade são as principais mudanças percebidas.

Sob o lema “Menos telas, mais saúde”, o [documento](#) da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) alerta para uma série de problemas provocados pela chamada intoxicação digital, que podem ir de transtornos de saúde mental (irritabilidade, ansiedade e depressão) a questões físicas (problemas posturais e musculares devido ao sedentarismo, de visão e de audição) e sociais como cyberbullying e exposição à sexualidade precoce e a abusos.

Recomendações sobre exposição de crianças e adolescentes às telas:

- Menores de 2 anos - evitar exposição;
- Entre 2 e 5 anos - 1 hora/dia, sempre com supervisão de responsáveis;
- Entre 6 e 10 anos - 1 a 2 horas/dia, com supervisão;
- Entre 11 e 18 anos - de 2 a 3 horas/dia, preferencialmente em áreas comuns da casa, em vez de isolados no quarto;
- Para todas as idades, a recomendação é evitar telas durante as refeições e 1 hora antes de dormir.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) /2020

Como manter a saúde mental de crianças e adultos durante a quarentena?

As recomendações são ótimos parâmetros, mas cada família se organiza conforme suas possibilidades e necessidades.

É totalmente compreensível que pais ou responsáveis recorram às telas para terem um tempo para se concentrar no trabalho ou para simplesmente descansar um pouco; que avós que estão distantes queiram ver os netinhos bebês por chamada de vídeo; e que, sem poder ir à escola, os mais crescidos queiram conversar mais tempo com seus amigos pela internet. Bom senso é fundamental sempre.

Para ajudar, reunimos dicas para enfrentar este momento. A telinha não precisa ser uma ameaça ao desenvolvimento infantil. Tudo é uma questão de usá-la com equilíbrio.



1 - Acordos e muita conversa: explicar a situação atual, com linguagem simples e adequada para a idade da criança é o primeiro passo para a negociação entre adultos e crianças.

2 - Assistir e conversar sobre os vídeos e os jogos que a criança gosta, perguntar o que é mais legal em cada um, pedir para contar o que aconteceu no episódio de um desenho, se aprendeu alguma coisa etc., são formas de demonstrar sua preocupação e estimular que ela mesma reflita sobre seus interesses e elabore narrativas. Se forem conteúdos que você desaprova, é importante que você explique os motivos.

3 - É importante também conversar abertamente sobre segurança e privacidade on-line, especialmente com crianças que já ficam em frente à tela sem supervisão. O Google tem um [guia para famílias](#) e um [logo](#) que ajudam a abordar o assunto de uma forma mais lúdica.

4 - Da mesma forma, converse sobre o que a criança mais gosta de fazer off-line, sobre o que não gosta, mas precisa fazer; dê exemplos seus também, demonstre empatia.

5 - Falando em exemplo, ele é fundamental: se os pais ficam ligados no celular o tempo inteiro, a criança pode querer fazer o mesmo. Que tal criar uma caixa onde todos guardam seus aparelhos enquanto brincam, conversam e fazem as refeições?

6 - Um calendário de atividades em família, destacando o que cada um precisa e gosta de fazer pode ser uma boa ajuda. Vocês podem definir juntos os horários para atividades físicas, estudo, trabalho, filmes e ligações para amigos e familiares e até aquele tempo necessário para o ócio criativo.

7 - Envolver as crianças nas atividades da casa (respeitando a capacidade de cada faixa etária) é uma boa forma de falar sobre responsabilidades – além de educativo, pode ser divertido. Na cozinha, vale conversar sobre quantidades, nutrientes, experimentar os ingredientes separados ao elaborar uma receita, tudo é oportunidade de aprendizado prático. Dúvidas e curiosidades podem surgir ao longo da tarefa e descobrir as respostas pode virar uma missão mais tarde (para os já alfabetizados, é mais uma forma de utilizar a internet a seu favor!)

8 - Procure fazer atividades físicas dentro de casa duas vezes ao dia com as crianças. Ideias?

- Tente criar circuitos em casa, usando almofadas, garrafas ou cadeiras como obstáculos que vocês tenham que passar por baixo, por cima, contornar (e depois arrumar tudo em equipe!)
- Você já ensinou aos seus filhos aquela coreografia do musical que você adorava quando tinha a idade deles? Não? Então este é o momento! Se já ensinou, então é hora de aprimorar os passos e ensaiar ainda mais :)
- Imitar posições de animais praticando yoga em conjunto também é uma ótima opção para a família toda. Você pode recorrer a vídeos na internet para as primeiras vezes e depois tentar reproduzi-las sem eles. Uma dica? [Yoga com Histórias da TV Rá-Tim-Bum](#)

Por fim, não se culpe se não conseguir fazer tudo isso sempre. Alguns dias serão mais difíceis que outros. Reconhecer e conversar sobre isso é uma chance para reencontrar o ponto ideal da sua família. Ter você por perto já é uma das melhores lembranças que seu filho vai ter deste período.



Dicas culturais para curtir em casa

Podcasts

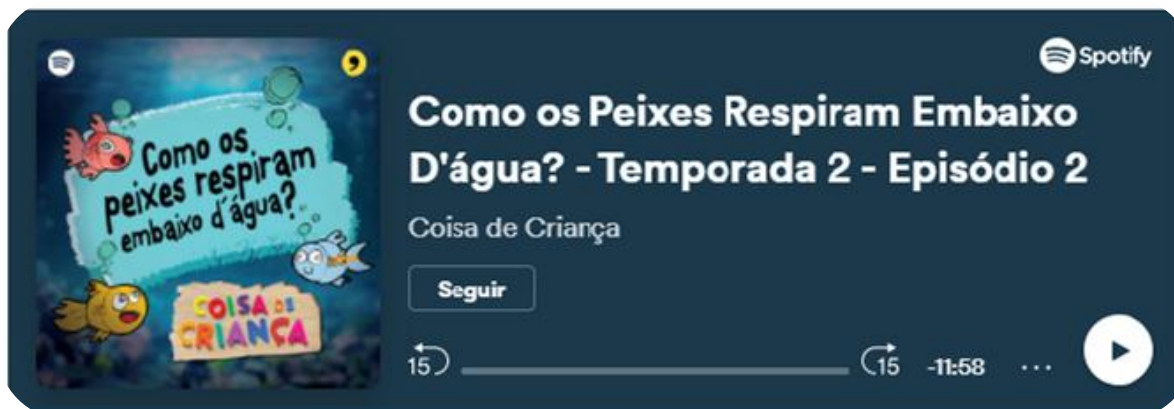
Uma boa opção para a programação infantil em casa são os podcasts.

Essa ferramenta que chegou para ficar traz algumas opções bem bacanas voltadas para os pequenos. Clique nas imagens para ouvir:

“Deixa que Eu Conto”: iniciativa da UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância, o podcast “Deixa que Eu Conto” apresenta a cultura amazônica para crianças. O público escuta narrativas indígenas, ribeirinhas e quilombolas, além de outros saberes da região.



“Coisa de Criança”: a ideia aqui é explicar como as coisas funcionam de um jeito bem divertido. A primeira temporada abordou os fenômenos da natureza, como raios e trovões. E quem comanda o podcast são as próprias crianças!



Fonte: <https://catracalivre.com.br/>

Dicas culturais para curtir em casa

Espetáculos on line

O portal colaborativo de apresentações on-line disponibiliza diversos espetáculos teatrais, infantis e adultos. Algumas peças infantis disponíveis são “O homem que amava caixas”, “O gigante egoísta”, “A lenda do príncipe que tinha rosto” e “As aventuras do menino logue”. Para acessar clique na imagem.

O HOMEM QUE AMAVA CAIXAS



O GIGANTE EGOÍSTA



A LENDA DO PRÍNCIPE QUE TINHA ROSTO



AS AVENTURAS DO MENINO IOGUE



No site [Espectáculos On line](#) você confere todas as peças em cartaz!

TEMPO DO EXCEPCIONAL
TEMPO DE FICAR EM CASA



BAGUNÇAR A CASA





E ARRUMÁ-LA TAMBÉM!

A CASA



PODE VIRAR CINEMA



E ATÉ AVENIDA,
PARA PASSAR UMA BATUCADA!

EM CASA,



OLHAR
PELA
JANELA



E VER
O MUNDO
LÁ FORA



Lancheira saudável

BOLO DE CENOURA

Ingredientes

270 g de cenoura (3 médias);
1 xícara (240ml) de óleo;
3/4 xícara de mel (pode ser melado, açúcar comum, açúcar mascavo);
4 ovos;
1/2 xícara de farinha de trigo comum;
1 xícara de farelo de aveia (pode substituir por farinha de trigo comum);
1 colher de sopa de fermento em pó.



Modo de fazer

Bata as cenouras com o óleo no liquidificador.

Segredo 1

A quantidade de cenoura é importante. Se colocar cenoura demais, o bolo fica "solado". É importante pesar a cenoura.

Depois, acrescente o açúcar e os ovos e bata no liquidificador por pelo menos 3 minutos.

Segredo 2:

*Quanto mais ovo, mais fofinho o bolo.
Por isso 4 ovos são necessários.*

Segredo 3:

Bater bastante no liquidificador!

Despeje a mistura líquida em uma tigela e acrescente o trigo, xícara por xícara, misturando devagar.

Acrescente o fermento em pó.

Coloque a mistura na assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido na temperatura de 180-220°C por aproximadamente 30 minutos.

Segredo 4:

Depois que despejar a mistura na assadeira, dar uma batidinha na assadeira.

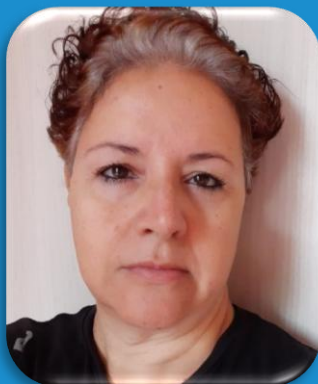
Essa receita foi compartilhada pela Karla, mãe do Derek (G2M)

Envie você também uma receitinha que seja sucesso na sua casa!

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE AGOSTO



05/08 - Francisca
cozinha



26/08 - Bernadete
cozinha



30/08 - Cleide
Monitora biblioteca

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO



01/09 - Elis
professora



21/09 - Laura
cozinha



23/09 - Zinia
Professora G5V

APEAC

Associação de Pais, Educadores e Amigos da Criarte

O CEI Criarte conta com a Associação de Pais - APEAC, que juntamente com a direção e conselho deliberativo, colaboram para que esta instituição seja a melhor para os nossos filhos.

A Apeac é responsável pelo pagamento das passagens dos professores voluntários; pelos consertos emergenciais; pela compra de alguns materiais e solução de necessidades que surgem repentinamente.

Toda ajuda é bem-vinda e será revertida exclusivamente para as necessidades urgentes do CEI Criarte.

As prestações de contas continuam sendo enviadas mensalmente.

Procurem os pais da comissão ou enviem e-mail para mais informações: apeac.criarte.ufes@gmail.com

Sua doação é muito importante!

Conta da APEAC no PICPAY
@apeac.criarte



Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Infantil Criarte
Dúvidas ou sugestões? Entre em contato:
pedagogico.criarte@ufes.br