

Caderno da Família



Nº 20
Setembro / 2019

SETEMBRO AMARELO: Campanha de prevenção ao suicídio

VOCÊ SABIA...

que crianças também sofrem de Depressão?

Isso ocorre antes da puberdade em aproximadamente 1 a 2% das crianças.

Na maioria das vezes os sintomas desaparecem espontaneamente depois de 7 a 9 meses do início deles. No entanto, as chances de terem novos episódios em dois anos é de 40% e de adoecerem novamente na vida adulta é de 60%.

Para minimizarmos os impactos negativos é preciso reconhecer e ajudar precocemente aquelas em sofrimento, além de apoiar suas famílias.

Todos podem ajudar!
O bem-estar infantil e o cuidado integral da criança é responsabilidade dos pais, mas também da Saúde, da Escola, da Justiça, da Assistência Social, da Política, de TODA a Sociedade.



Selecionamos trechos da entrevista do Dr. Drauzio Varella com Sandra Scivoletto, Professora Doutora de Psiquiatria da Infância e Adolescência do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Drauzio – Quais são os sinais de depressão que devem ser observados na criança, uma vez que ela não reconhece que está deprimida?



Sandra Scivoletto – A criança tem grande dificuldade para expressar que está deprimida. Primeiro, porque não sabe nomear as próprias emoções. Depende do adulto para dar o significado daquilo que se chama tristeza, ansiedade, angústia. Por isso, tende a somatizar o sofrimento e queixar-se de problemas físicos, porque é mais fácil explicar males concretos, orgânicos, do que um de caráter emocional.

Alguns aspectos do comportamento infantil podem revelar que a depressão está instalada. Por natureza, a criança está sempre em atividade, explorando o ambiente, querendo descobrir coisas novas. Quando se sente insegura, retrai-se e o desejo de exploração do ambiente desaparece. Por isso, é preciso estar atento quando ela começa a ficar quieta, parada, com muito medo de separar-se das pessoas que lhe servem de referência, como o pai, a mãe ou o cuidador. Outro ponto importante a ser observado é a qualidade de sono que muda muito nos quadros depressivos.

O que se tem percebido nos últimos anos é que a depressão, na infância, caracteriza-se pela associação de vários sintomas que vão além da ansiedade de separação manifesta quando a criança começa a frequentar a escola, por exemplo, e incluem até medo de comer e a escolha dos alimentos passa a ser seletiva.

Portanto, a criança pode estar dando sinais de depressão quando a ansiedade de separação persiste e ela reclama o tempo todo de dores de cabeça ou de barriga, nunca demonstrando que está bem.

Drauzio – Existem fatores desencadeantes que aumentam o risco de quadros depressivos nas crianças?

Sandra Scivoletto – Existem. Como nos adultos, luto, perdas, separação dos pais, dificuldade de adaptação a situações novas, mudança de escola e de domicílio podem gerar estresse, que vai desgastando a criança e conduzindo a um quadro depressivo. No entanto, na maioria dos casos, existe um componente hereditário, genético, mais significativo do que nos adultos, responsável por desencadear quadros de depressão na criança.

Drauzio – Quais são as características do sono da criança deprimida?

Sandra Scivolletto – Na depressão infantil, o sono começa a ser interrompido por pesadelos e o medo de ficar sozinha faz com que reclame e chore muito na hora de dormir. Não é o choro de quem quer continuar brincando. É um choro assustado, indicativo do medo que está sentindo o tempo todo.

Como prevenir a depressão?

A melhor forma de prevenir a depressão é cuidando da mente e do corpo, com alimentação saudável e prática de atividades físicas regulares.

Saber lidar com o estresse e compartilhar os problemas com amigos ou familiares é outra alternativa, que pode ser aliada à prática de alguma atividade integrativa e complementar, como yoga, por exemplo.

Ajudam a prevenir a depressão leitura, aprender coisas novas, ter hobbies, viajar e se divertir.

A ciência já comprovou que cuidar do corpo reflete na saúde mental de forma positiva. Atividades físicas liberam hormônios e outras substâncias importantes para manutenção do humor.

Na alimentação, receitas ou dietas recheadas de azeite de oliva, peixes, frutas, verduras e oleaginosas (nozes, castanhas etc) são o ideal para prevenir depressão.

Esses produtos são ricos em nutrientes que protegem e conversam a rede de neurônios.



Fontes:

<https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/depressao-infantil-e-na-adolescencia-entrevista/>
<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>

Lancheira saudável

BOLO DE LARANJA



Ingredientes

- 1 laranja com casca
- ½ copo de suco de laranja (100 ml)
- 2 ovos
- 1 xícara de uva passa
- 1 colher sopa de fermento
- 1 xícara e ½ de aveia em flocos finos
- Gotas de chocolate (opcional)

Modo de preparo

- Bater tudo no liquidificador e adicionar a aveia aos poucos até chegar ao ponto de massa de bolo.
- Assar a 180 graus por 35 min.



Fonte:



bebedenutri

Programação cultural

Teatro: A Geladeira Mágica

14/09, às 15h, no Teatro Universitário

Ingressos: R\$ 15



Teatro: Chapeuzinho Vermelho

15/09, às 17h

Ingressos: R\$ 40 (inteira) e R\$ 20 (meia)

Local: Teatro Campaneli (R. Luiz Gonzáles Alvarado, 75, Ens. do Suá.)



OSSES - Concertos para a Família

15/09, às 11h, no Sesc Glória

Ingressos: R\$ 10 (inteira) e R\$5 (meia)



Programação cultural

Cine Sesc Glória

HISTORIETAS ASSOMBRADAS, O FILME
15 e 21/09, às 14h30. Entrada franca.

O REI LEÃO

01, 14, 22/09, às 14h30

Ingressos: R\$ 6 (inteira), R\$ 3 (meia)



Dança: “Andora Sem Fronteiras”

21/09, às 19h30 no Teatro Glória

Ingressos: R\$ 10(inteira), R\$ 5 (meia)



Exposição: Desenhando no Museu

14/09 a 09/11

no Museu de Ciências da Vida



PARQUE DA VALE

[Veja aqui a programação gratuita](#)



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 materiais e solução de necessidades que surgem com urgência.

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

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

ANIVERSARIANTES SETEMBRO



01/09 – Elis
Professora
(licença doutorado)



21/09 – Laura
Cozinha



23/09 – Zínia
Professora G4V



CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO DE
VERBAS PARA A

FESTA DA CRIANÇA

RIFA

R\$ 2,00

PRÊMIOS:

1 BICICLETA INFANTIL

30 DIAS DE BRINQUEDOTECA GRÁTIS*

DATA DO SORTEIO: 18/09

**Compre e venda rifas e ajude-nos a realizar uma
festa memorável para nossas crianças!**

*Passaporte ilimitado para a brinquedoteca TAKE KIDS, no Shopping Vitória, válido de 18 de setembro a 18 de outubro. Uso pessoal e intransferível.



CEI CRIARTE APRESENTA:



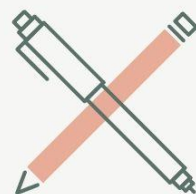
SEMINÁRIO DE PAIS



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



25 DE SETEMBRO • 10H



Na sala multiúso
do Cei Criarte

Convidado:
Sérgio Sweder

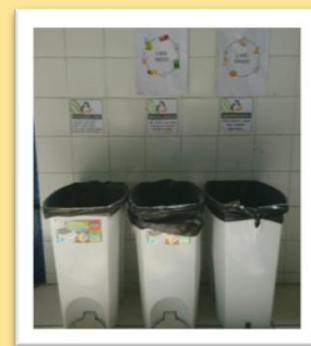
Professor de Filosofia na UFES desde
março de 1980.

Depois de 39 anos na UFES, aposentado.



Projeto LIXO ZERO na Criarte

Desde 2016 a UFES promove uma política de separação de resíduos. Com o tema "juntos para separar", a universidade implementou no campus de Goiabeiras o projeto "Coleta Seletiva Solidária" no final de 2017, com o objetivo de promover a separação prévia dos resíduos sólidos, conforme sua constituição ou composição e a sua destinação para associações e cooperativas de catadores de materiais recicláveis.



O CEI-CRIARTE, dentro do proposto pela Instituição, desenvolverá o projeto "Lixo Zero", com a separação do lixo úmido e seco, e aproveitamento total dos resíduos gerados no setor, inclusive restos de comida da cozinha. Esse projeto prevê aproveitamento desses resíduos por meio do sistema de "decompostagem", gerando adubo natural de excelente qualidade. Para tanto, contaremos com a participação do Sr. Luiz Toledo, professor biólogo aposentado,



Trabalharemos com as crianças incentivando-as a tomarem consciência sobre a separação dos resíduos, redução de desperdício, reutilização e reciclagem. Conversem também sobre esses temas em casa, reforçando as ações da escola e trazendo a responsabilidade ambiental para o dia a dia das crianças!

HORTA ORGÂNICA DA CRIARTE



Prevista na programação da ação do PPP, discutida nas reuniões institucionais e da Apeac, muito desejada por todos...

Nossa horta está viva!

Os responsáveis pela manutenção da horta são os trabalhadores do convênio UFES/SEJUS. Apostamos que conviver com um espaço vivo reforça noções de cuidados com o meio ambiente e os alimentos.



Grupo 2 e Grupo 3 Matutino

Ida ao Teatro Universitário para assistir à peça “Pinóquio”



Grupo 4 Matutino

Visita ao abrigo Pouso da Esperança



Grupo 5 Matutino

Visita ao Centro de Educação

Grupo 3 Vespertino

Visita à Praça da Ciência



Grupo 4 Vespertino

Plantando tomates na horta da Criarte



Grupo 5 Vespertino - rodinha para organizar a receita do Bolo formigueiro



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

 4009 2350 / 2351 / 2352

CRIARTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CE-UFES

