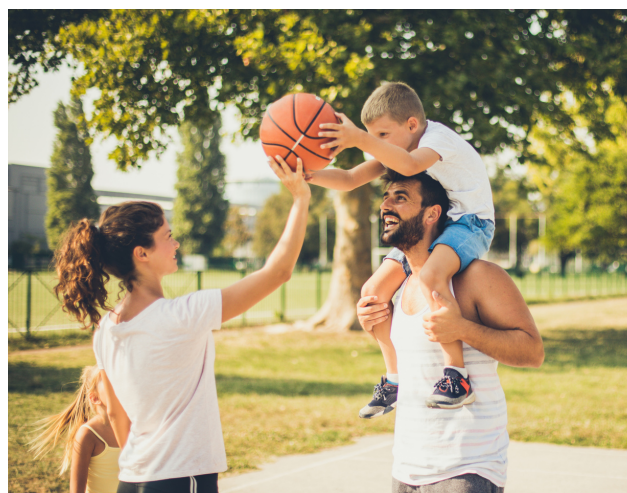


Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário

Texto adaptado

In: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>

Genebra, 26 de novembro de 2020 – Até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população em todo o mundo fosse mais ativa. Em um momento em que muitas pessoas encontram-se em casa devido à COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, que enfatizam que todas as pessoas, de todas as idades e habilidades, podem ser fisicamente ativas e que todo tipo de movimento conta.



As novas diretrizes recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Estatísticas da OMS mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. Globalmente, estima-se que isso custe US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade.

FAÇA ATIVIDADES FISICAS

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro.



EM TODAS AS FASES DA VIDA

As diretrizes incentivam mulheres a manter atividades físicas regulares durante a gravidez e após o parto. Também destacam os valiosos benefícios à saúde da atividade física para pessoas que vivem com incapacidades. Pessoas idosas (com 65 anos ou mais) são aconselhadas a adicionar atividades que foquem no equilíbrio e coordenação, bem como no fortalecimento muscular para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde.



“Ser fisicamente ativo é fundamental para a saúde e o bem-estar e pode adicionar anos à vida e vida aos anos”, disse o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus. “Cada movimento conta, especialmente agora que gerenciamos as restrições da pandemia de COVID-19. Devemos todos nos mover todos os dias - com segurança e criatividade”.



HÁ MUITAS POSSIBILIDADES

Toda atividade física é benéfica e pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhada, roda e bicicleta), mas também por meio da dança, brincadeiras e tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza.



“Essas novas diretrizes destacam a importância de sermos ativos para nossos corações, corpos e mentes, e como resultados favoráveis beneficiam a todos, de todas as idades e habilidades”, pontuou Fiona Bull, chefe da unidade de Atividade Física que liderou o desenvolvimento das novas diretrizes da OMS.



“Qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor”, disse Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS. “Se você precisa passar muito tempo sentado, quieto, seja no trabalho ou na escola, deve praticar mais atividade física para combater os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário.”

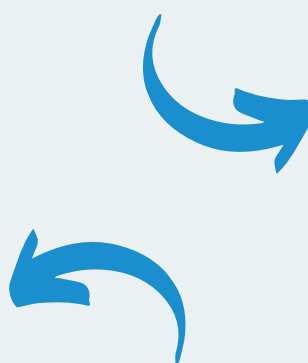


A OMS incentiva os países a adotarem as diretrizes globais para desenvolver políticas nacionais de saúde em apoio ao plano de ação global da OMS sobre atividade física 2018-2030. O documento foi aprovado por líderes globais de saúde na 71ª Assembleia Mundial da Saúde, em 2018, para reduzir a inatividade física em 15% até 2030.

BIOSSEGURANÇA

Qual a melhor proteção?

As máscaras N95/PFF2 são mais recomendadas porque têm mais capacidade de reter partículas aerossóis



As máscaras de tecido, como apontam os estudos mais recentes, podem deixar brechas para o vírus. Por isso, **todas as medidas devem ser combinadas com o distanciamento.**

Falamos mais sobre máscaras na última edição do nosso Caderno da Família. Também indicamos uma fonte super legal para quando surgir alguma dúvida: [@qualmascara](https://www.instagram.com/qualmascara).

Mantenha o distanciamento



Mesmo de máscara é importante evitar sair de casa. Se a saída for inevitável, recomenda-se evitar contatos aproximados ou prolongados.

Não cumprimente com aperto de mãos e evite conversar ou ficar a menos de 2 metros de outras pessoas, especialmente em locais fechados.

BIOSSEGURANÇA



Desde o início da pandemia muitas instituições têm se dedicado a aprimorar as medidas de contenção do coronavírus.

Recentemente, a revista científica The Lancet, uma das mais renomadas do mundo, publicou uma pesquisa que recomenda distância mínima de 2 metros de outras pessoas. Ainda segundo a pesquisa, a essa distância as partículas aerossóis potencialmente contaminadas se dissipam, diminuindo significativamente a possibilidade de transmissão do vírus. Mesmo distante, a filtragem da máscara é fundamental, por isso, combine as ações de prevenção.



Usar máscara
ao sair



Lavar as mãos
com frequência



Manter distância

A combinação dessas ações é capaz de reduzir significativamente os riscos de contaminação. Fique atento às recomendações dos órgãos oficiais

Com informações de:

<https://coronavirus.ufes.br>

<https://coronavirus.es.gov.br>

<https://coronavirus.saude.mg.gov.br>

Para saber mais:

Cartilha UFES
[@infoufes.coronavirus](https://infoufes.coronavirus)

NOTÍCIAS DO CEI CRIARTE

ELEIÇÕES PARA DIREÇÃO DO CEI CRIARTE



No dia 26 de março de 2021, o Conselho Departamental do Centro de Educação da UFES aprovou as Normas para Eleição Virtual, visando à escolha da Direção e Vice-Direção para o quadriênio 2021-2025.

Tendo em vista as medidas de distanciamento e isolamento social tomadas pela Universidade como formas de diminuir a propagação da Covid-19, a votação ocorrerá de modo virtual, por meio de eleições com voto direto e secreto, no sistema de votação desenvolvido pela Superintendência de Tecnologia da Informação (STI) da UFES <http://votacao.ufes.br>.

A relação definitiva das chapas que concorrerão às eleições foi publicada no dia 08 de abril de 2021 no site da CRIARTE. A campanha eleitoral para divulgação das propostas de trabalho das chapas está acontecendo desde o dia 09 de abril até o dia 26 de abril de 2021.

ELEIÇÕES PARA DIREÇÃO DO CEI CRIARTE

Podem votar os/as servidores/as e responsáveis de alunos/as do CEI Criarte/UFES, ainda conforme as normas da supracitada resolução. A lista preliminar de votantes foi divulgada na página da criarte e no dia 05 de abril de 2021 e a lista definitiva de votantes no dia 14 de abril de 2021.

Para que os participantes da pesquisa eleitoral possam conhecer as propostas dos/das candidatos/as à Direção e Vice-Direção do CEI Criarte, foi realizada uma apresentação online das propostas de trabalho da chapa, no dia 20 de abril de 2021, às 20h, no Canal do YouTube do CEI Criarte.

Diante disso, toda a Comunidade do CEI Criarte está convidada a participar do processo de escolha da Direção e Vice-Direção do CEI Criarte/UFES para o período 2021-2025.



A votação terá INÍCIO às 8h do dia 27 de abril e TÉRMINO às 10h do dia 28 de abril de 2021. Para acessar o sistema de votação é importante ter realizado a recuperação do login e senha da UFES das crianças matriculadas no CEI Criarte.

Para mais informações sobre as eleições acesse: <https://criarte.ufes.br/eleicoes-para-direcao-do-cei-criarte> ou clique na imagem da pagina anterior.

Contamos com a sua participação

Não deixe de votar!

SORTEIO DE VAGAS CEI CRIARTE



O Centro de Educação Infantil Criarte divulga o "Edital de Normas do Sorteio de Vagas para 2021".

O sorteio acontecerá no dia 13 de maio de 2021, às 09 horas e, devido à pandemia, será transmitido ao vivo pelo canal do Youtube "CEI - Criarte Ufes".



As inscrições serão feitas no site do CEI CRIARTE, a partir das 00h do dia 26 de abril de 2021 até às 23h59min do dia 30 de abril de 2021.

Para mais detalhes, acesse o edital por meio deste link www.criarte.ufes.br (ou clicando na imagem acima).

PROGRAMAÇÃO CULTURAL

#EMCASACOMSESC



As transmissões do SESC acontecem no Instagram [@sescaovivo](https://www.instagram.com/sescaovivo) e nem [youtube.com/sescsp](https://www.youtube.com/sescsp) de terça a domingo em diferentes horários. Para assistir, não é preciso de cadastro ou agendamento prévio.

ITAÚCULTURAL



Para aproveitar as diversas atividades do Itaú Cultural é só acessar: itaucultural.org.br/secoes/infantil e encontrar a que mais te agrada.

EVARISTO, A CUTIA

Produzida pelo "Cutia Coletivo", a obra infantil "Evaristo, a Cutia" passeia entre a literatura, a música e o teatro.



O espetáculo, criado pela atriz e diretora Viviana Borchardt e pelo escritor e compositor Pochyua Andrade, tem apresentação online gratuita até o dia 30 de abril no canal do [youtube Cutia Coletivo](https://www.youtube.com/c/CutiaColetivo).

PROGRAMAÇÃO CULTURAL

EXPOSIÇÕES ONLINE

OSGEMEOS



Em razão da pandemia, a Pinacoteca de São Paulo disponibilizou um tour virtual 360° para acessar a megaexposição da dupla OSGEMEOS, com mais de 1.000 itens que compõem o imaginário desses talentosos artistas!

Castelo Rá-Tim-Bum



Nesta exposição de 2014-2015, que se tornou a mais visitada do MIS (Museu da Imagem e do Som de São Paulo), foi possível adentrar o mundo mágico do Castelo Rá-Tim-Bum. No tour virtual, você tem a chance de se emocionar com o castelo e ver (ou rever) os figurinos, os cenários e boa parte dos vídeos e áudios que compunham a mostra. É uma bela viagem no tempo!

Festival de artes indígenas



Entre os dias 17 de abril e 30 de maio, o festival rec.tyty disponibiliza uma galeria virtual com trabalhos de 39 artistas que exploram múltiplas linguagens. São obras visuais, sonoras, cinematográficas e fotográficas feitas em todo território nacional. O acervo está disponível gratuitamente no site: <https://rectyty.com.br/>

Texto adaptado de: catracalivre.com.br/agenda/festival-rec-tyty-arte-indigena-brasileira-online/

PROGRAMAÇÃO CULTURAL

PODCASTS

Acesse cada podcast clicando nas imagens



O podcast independente que é uma conversa sobre conceitos e temas da sociologia, entre mãe e filha, feito para pensarmos assuntos necessários e difíceis, de uma forma leve e fácil, utilizando-se de histórias infantis, como "Moana" e "Frozen". Idealizado por Tatiana Amendola - doutora, socióloga, professora e mãe da Alice.



Os atores Edu Munniz e Bia Borinn criaram um podcast para contar histórias de maneira bem fofa e lúdica para a criançada, com direito até a uma sonoplastia toda especial. O casal também procura abordar temas atuais importantes, como a pandemia do novo coronavírus e a questão do racismo em suas contações. Eles já foram ouvidos em pelo menos 40 países!



O minibuddha é um lugar especial, onde a gente aprende a valorizar os detalhes pequenininhos da vida, dar poder à imaginação e a escutar com mais amor e carinho a voz do coração. Vamos - através de histórias especiais, apresentar o mundo da meditação e afirmações positivas para crianças e suas famílias. Escute ao minibuddha e descubra com a gente o quanto somos únicos, especiais, inteligentes e criativos!

PROGRAMAÇÃO

PARA ADULTOS

Paizinho Vírgula



O programa foi criado por Thiago Queiroz, pai de três crianças que busca entender e discutir temas relevantes para a paternidade, como disciplina positiva, criação com afeto e responsabilidade. Além do podcast (acesse clicando na imagem), os conteúdos criados por Thiago também estão disponíveis no site (<https://paizinhovirgula.com/>) e no canal do YouTube Paizinho, Vírgula!

Próximo Passo



Dirigido por Ivaldo Bertazzo, o espetáculo "Próximo Passo" tem como foco principal ampliar a consciência de que movimentar o corpo, estimular a psicomotricidade, a percepção de espaço e tempo do movimento (neste caso, a dança) são ótimos aliados no tratamento multidisciplinar da depressão. O espetáculo está disponível na programação do SESC Digital e para acessar basta clicar na imagem acima.

LANCHEIRA SAUDÁVEL

Atualizamos o objetivo desta seção do nosso Caderno da Família, sem alterar o nome. Durante a suspensão das atividades presenciais, a alimentação em casa pode e deve preservar a qualidade nutricional e uma boa relação com o alimento!

Nesta edição, adaptamos o conteúdo do trabalho de conclusão de curso "Planejamento de ações em Educação Alimentar e Nutricional para pré-escolares do Centro de Educação Infantil-CRIARTE/UFES". O trabalho, que está disponível no link abaixo, foi apresentado pelas estudantes Jéssica Folli Marchiori Monhol e Luciana Cosme de Oliveira ao Centro de Ciências da Saúde da Ufes, sob orientação do Prof. Dr. José Luiz Marques Rocha.



Todo o conteúdo da seção "Lancheira Saudável" é desenvolvido pelo projeto de Nutrição coordenado pelos professores José Luiz Marques Rocha e Daniela Alves.



Acesse o trabalho completo!

LANCHEIRA SAUDÁVEL

Cultivando Hortaliças

O ato de se alimentar de modo saudável é uma construção contínua, que vai além do consumo de alimentos nutritivos. Construir sua pequena horta em família irá fortalecer a relação da criança com os alimentos de uma forma divertida e criar memórias afetivas muito especiais.

As hortaliças são alimentos ricos em nutrientes, boas fontes de fibras, vitaminas e minerais. Seu cultivo traz inúmeros benefícios para saúde. Além disso, o fato de ter uma pequena horta pode proporcionar à criança maior interação com os alimentos.

A criança que tem participação ativa no cultivo observa de onde o alimento vem e tem contato com novos gêneros alimentícios. Com isso, ela pode se sentir estimulada, despertando o interesse em consumir mais ou até mesmo experimentar algo novo.

Outro ponto positivo é a possibilidade de cultivar a horta em pequenos espaços, inclusive dentro de casa. A confecção é simples: podemos usar garrafas pet, pequenos recipientes plásticos, vasos e tubos PVC.

Será um aventura encantadora!



LANCHEIRA SAUDÁVEL

Materiais



Garrafa PET



Estilete, tesoura
ou faca



Pá ou colher



Brita ou cascalho
para drenagem



Terra



Semente ou
muda

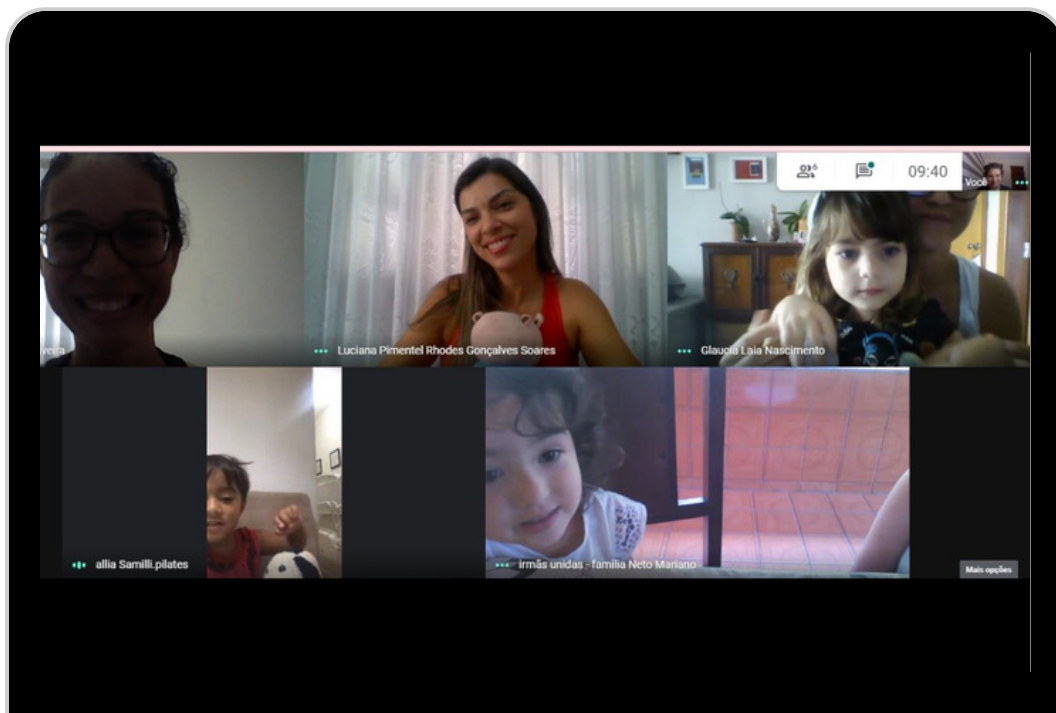
- Corte a garrafa PET na altura de aproximadamente 20 cm ou faça um corte na horizontal.
- Faça orifícios em sua base para drenagem da água.
- Adicione a terra adubada e revolvida.
- Plante a muda, raiz ou semente que você tem em casa.



Assista ao vídeo para saber mais

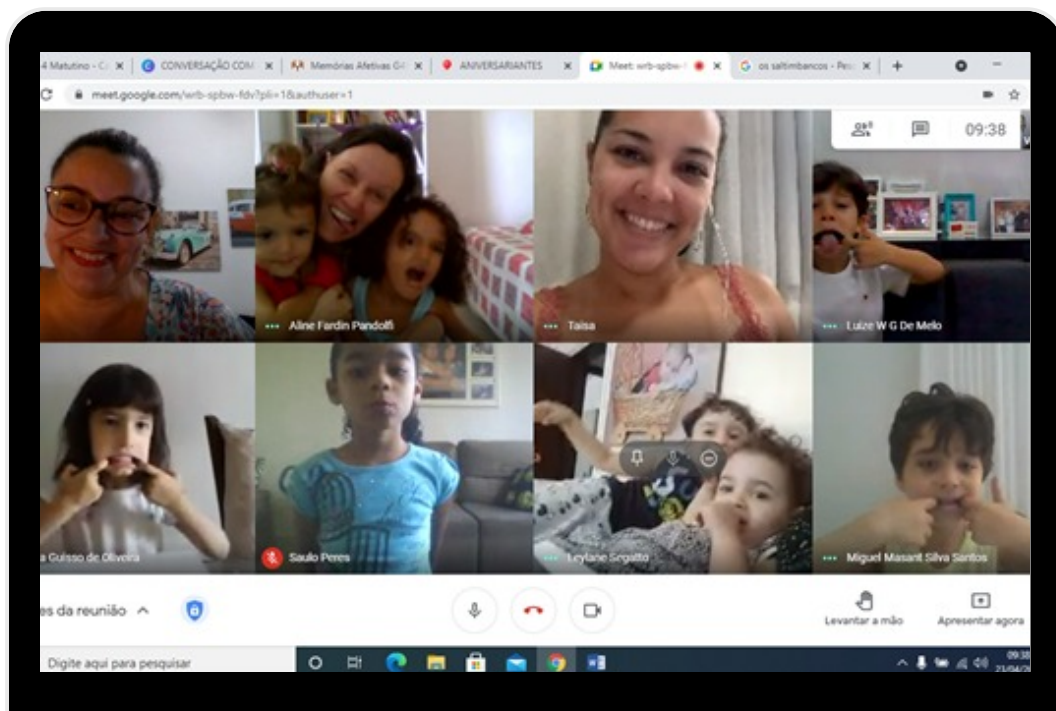
GALERIA DE FOTOS

GRUPO 3 MATUTINO



Brincando de "O mestre mandou"

GRUPO 4 MATUTINO



Pose para a foto após ouvirmos a música "Bicharada", da história "Os Saltimbancos"

GALERIA DE FOTOS

GRUPO 5 MATUTINO



Conversações com Crianças

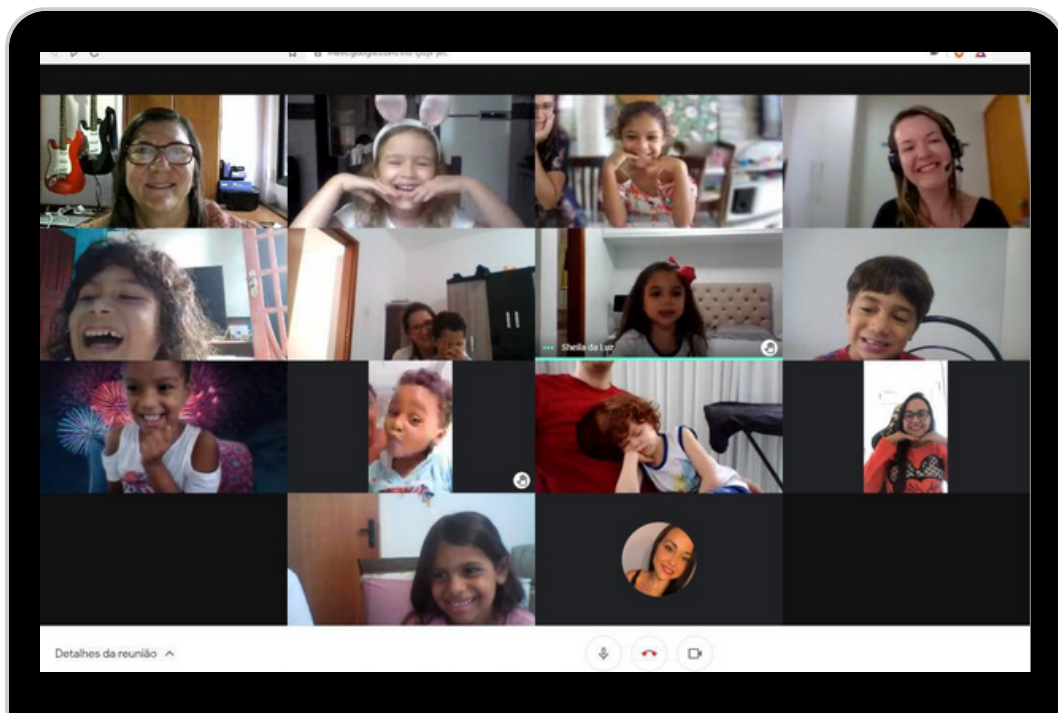
GRUPO 4 VESPERTINO



1º dia de aula de 2020, quando ainda eram Grupo 3

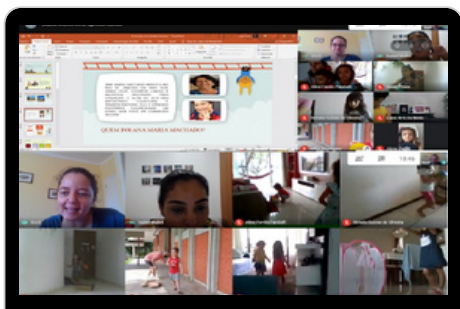
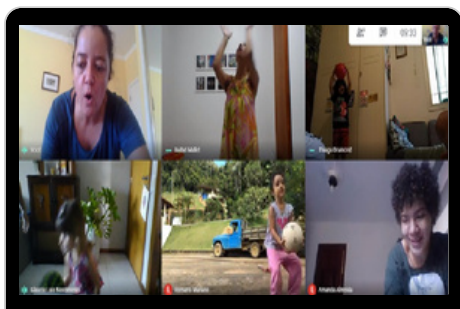
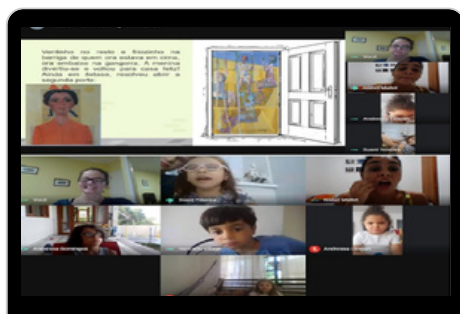
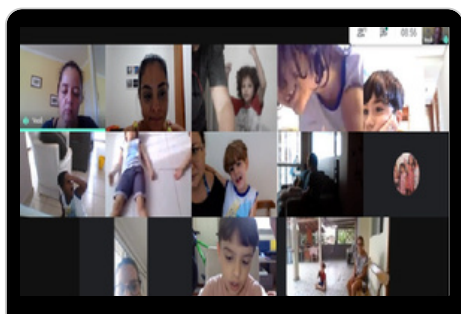
GALERIA DE FOTOS

GRUPO 5 VESPERTINO



Encontros de sorrisos!

EDUCAÇÃO FÍSICA E BIBLIOTECA



Entre brincadeiras e cores, os encontros da Biblioteca e da Educação Física foram muito divertidos!

ANIVERSARIANTES - ABRIL

02/04



JANAÍNA
Ex-diretora
do CEI CRIARTE

11/04



MARIA
Auxiliar G5M

27/04



DÉBORA
Recepcionista

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



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