

# Caderno da Família

nº 30 | agosto | 2020



## 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](http://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 jogo 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 Iogue”. 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 [Espetáculos 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.*

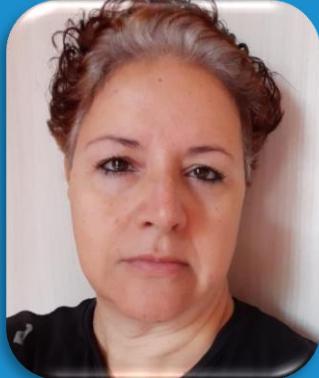
Essa receita foi compartilhada pela Karla, mãe do Derek (G2M)

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 - Zínia  
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](mailto: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](mailto:pedagogico.criarte@ufes.br)