



CARTILHA DA FAMÍLIA EM QUARENTENA



SECRETARIA MUNICIPAL DE
DESENVOLVIMENTO SOCIAL



PREFEITURA
SAQUAREMA
TRABALHO E RESPEITO

Neste momento de isolamento social, passamos por muitas instabilidades emocionais, inseguranças, medos e diversas questões que o confinamento podem nos trazer.

Porém, o mais importante é que sigamos as orientações da Organização Mundial da Saúde, e tudo aquilo que o governo federal, estadual e o do nosso Município indicar, pois estes são capacitados para nos orientar neste momento de pandemia.

Quando se fala em quarentena, entende-se a dificuldade de todos os pais e responsáveis, em como agir neste período, já que crianças e adolescentes estão em casa, e com muito tempo livre. Como ocupá-los, sem perder o controle, sem violar os direitos deles e conseguir que a família viva em harmonia?

Sabe-se que é um momento delicado economicamente, mas existem maneiras baratas e simples de manter e fortalecer o vínculo com as crianças e adolescentes. Não é algo fácil, porém É POSSÍVEL, conversando com eles, dando apoio, explicando o que está acontecendo de maneira clara, mantendo a informação sem apavorá-los.

Nesta cartilha damos exemplos de brincadeiras para realizar com as crianças e adolescentes, conseguindo distraí-los com aprendizado e fortalecendo a convivência, para que a quarentena aconteça de forma harmoniosa, sem violência, utilizando atividades lúdicas, para ensinar, se divertir e principalmente estabelecer e fortalecer o vínculo familiar. Isso é de extrema importância no atual cenário, e facilitará a convivência e a harmonia entre responsáveis e crianças, reforçando a importância da união e companheirismo entre os membros da família, para passarmos por este momento de pandemia da melhor forma possível.

IDEIAS DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS



IDEIAS DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS

Atividades ao ar livre

01 APROVEITAR A NATUREZA

Pegar sol é uma das recomendações atuais, pois estimula a produção de vitamina D, que auxilia no aumento da imunidade. Por isso, aproveitar o espaço do quintal de casa nesta quarentena é uma boa dica de atividade. Ensinar a criança a plantar uma hortinha ou qualquer plantinha, por exemplo, pode ser uma ótima diversão em família.



02 CRIAR UM JOGO DE TABULEIRO GIGANTE NO QUINTAL

Pode ser direto no chão ou em folhas de cartolina unidas, procure uma fita adesiva colorida e façam primeiro a trilha a ser seguida criando várias casinhas e numerando-as. Depois, é só usar a imaginação, criar as regras e desenhá-las nas casinhas – fazer caretas, fazer mímicas, danças esquisitas, voltar casas, são algumas ideias!



03 FAZER UMA CÁPSULA DO TEMPO

No primeiro momento, peça para cada um escolher um objeto importante – mas não tão importante que não possa ser enterrado -, que tenha algum significado, então escreva um bilhete pro futuro. Depois, vocês vão precisar de algum recipiente bem resistente (os de vidro são ideais!) que feche muito bem. Coloquem os objetos lá dentro e enterrem em um lugar que não dá para esquecer – dá até pra fazer um mapa do tesouro que leva ao local, que tal? Pode ser difícil controlar a ansiedade nas primeiras semanas, mas vale a pena! Depois de um ano, voltem ao lugar onde enterraram a cápsula – onde está aquele mapa do tesouro mesmo? – e a desenterrem. Vai ser emocionante lembrar o porquê dos objetos escolhidos e ler a carta do passado!



IDEIAS DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS

Atividades ao ar livre

04 PULAR CORDA

Brincadeira clássica, mas que ainda diverte a garotada.



05 PIQUES EM GERAL

Quem de vocês, pais, nunca brincou de algum pique na infância? “Pique-pega”, “pique-alto”, pique-cola”, pique-bandeirinha”, a maioria dos adultos de hoje passaram sua infância com essas brincadeiras. Este momento é uma ótima oportunidade de ensinar às crianças um pique divertido e ao mesmo tempo se exercitar junto com elas. Além disso, existem as opções da divertida “amarelinha”, “taco”, “queimada” etc. Certamente será uma experiência incrível em família!



06 OUTRA FORMA DE BRINCAR DE ACERTE O ALVO

Você vai precisar somente de latas e bolinhas. Acerte as bolinhas dentro das latas ou derrube as latinhas (se forem de refrigerante). Quem será que tem a melhor pontaria?

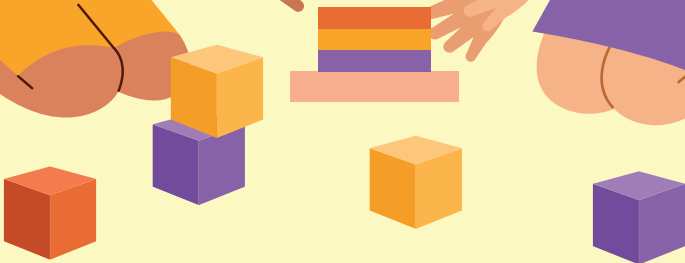
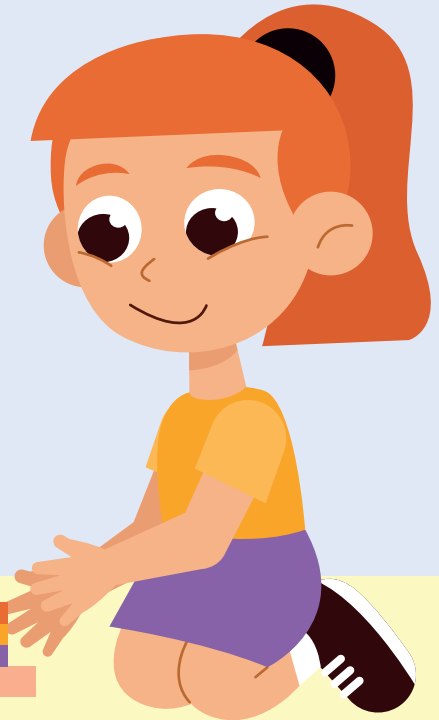
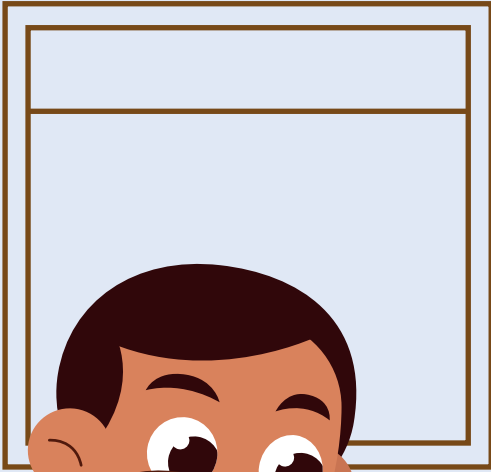


07 PESCARIA FÁCIL (IDEAL PARA CRIANÇAS PEQUENAS)

Essa divertida pescaria é ideal para trabalhar a coordenação motora e a concentração dos pequenos. Além de ser uma ótima opção de diversão que prende a atenção da criança, esta brincadeira pode ser facilmente montada com utensílios de cozinha e pequenos brinquedos. Encha uma pequena bacia com água e coloque brinquedos boiando. Utilize uma escumadeira ou peneira para o pequeno pescar os objetos.



ATENÇÃO! TODAS AS BRINCADEIRAS QUE CONTEÑHAM ÁGUA DEVEM SER SUPERVISIONADAS POR UM ADULTO. BEBÊS PODEM FACILMENTE SOFRER AFOGAMENTO, MESMO EM RECIPIENTES RASOS.



IDEIAS DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS

Atividades dentro de casa

01 MONTAR UM ACAMPAMENTO

Pode ser na sala, na cozinha, na varanda ou até no quarto, a ideia aqui é montar a barraca de cobertores e cadeiras, apagar as luzes – podem até montar uma fogueira de mentira com uma luminária envolta em papel translúcido laranja – e brincar de acampar! Levem lanternas, livros e lanchinhos para ficar ainda mais legal.



02 DESENHAR A ÁRVORE GENEALÓGICA DA FAMÍLIA

Ideia simples para unir a família toda. Seja num papel A4 comum ou numa cartolina, o legal aqui é juntar todos e tentar aprofundar o máximo possível na história da família, relembando nomes e origens. Liguem para os avós, tios, pesquisem muito. Com certeza todos vão aprender muito sobre si mesmos e seus antepassados!



03 MONTAR UMA CORRIDA DE OBSTÁCULOS DIVERTIDA

Use toda a criatividade e procurem os mais diversos materiais: colchões, almofadas, toalhas, brinquedos, bolas, travesseiros, qualquer coisa! Distribua-os de forma consecutiva criando um circuito. Se quiser, crie regras – ao passar pela bola, tem que quicar cinco vezes, por exemplo. Uma ótima forma de gastar a energia dos pequenos em tempos de isolamento.



IDEIAS DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS

Atividades dentro de casa

04 **ESCREVER UM LIVRO**

Pensem bastante sobre o que querem escrever, façam um roteiro e mãos à obra! Se os pequenos ainda não sabem escrever, escreva para eles e deixe a ilustração para suas mãozinhas habilidosas. Aí vale colagem, pintura, canetinha, giz, lápis de cor, pedacinhos de tecido, enfim, o que combinar mais com a história.



05 **CAÇA AO TESOURO NO GELO**

Coloque para congelar um pote bem grande que você tenha em casa, com vários brinquedos dentro. Seu pequeno vai adorar martelar o gelo para descobrir os tesouros que estão congelados ali.



06 **DANÇA COM BEBÊ: FORTALECENDO O VÍNCULO POR MEIO DA MÚSICA E DO CORPO**

Tanto na gestação ou já com o bebê nos braços, dançar liberta e promove o movimento de energia vital, estabelece harmonia, traz leveza e balanço para estes períodos de intensas adaptações. Ótima opção de atividade para crianças de até 2 anos, mãe e bebê experienciarão novas possibilidades com o corpo. Vale então, em um primeiro momento, colocar uma música alegre ou cantar canções. Convidar o pai para estar nestes momentos, brincar, movimentar, rodar, sorrir, abrir o corpo e depois, escolher uma harmonia mais calma e relaxante, embalar, ninar a cria e sentir esse pulsar interno do maternar. A concentração e a qualidade da presença estreitam os laços e proporcionam um momento único dentro da rotina de cuidados, que é naturalmente cansativa.



Medidas de Prevenções a Acidentes Domésticos

Acidentes domésticos estão entre as principais causas de morte de crianças com até 14 anos no Brasil. Uma garrafa térmica com café, um utensílio de cozinha e um simples degrau podem causar estragos significativos em residências com crianças, não importa a faixa de idade. Em período de distanciamento, os cuidados para evitar acidentes domésticos devem ser redobrados. No atual cenário, em que os pais precisam conciliar trabalho remoto, tarefas domésticas e atenção aos filhos — que tendem a ficar mais impacientes dentro de casa —, que cuidados podem ajudar na segurança das crianças?

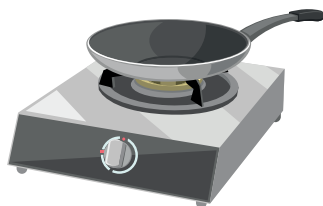
01 Mantenha o álcool longe

Com o aumento dos casos de coronavírus no Brasil, o uso do álcool em gel passou a ser de extrema importância até dentro de casa. O produto não é prejudicial aos pequenos, desde que seja usado de maneira moderada e, sempre, com o auxílio dos pais. Como todo produto químico, o álcool não deve ficar ao alcance das crianças.



02 Cuidado com o cabo das panelas

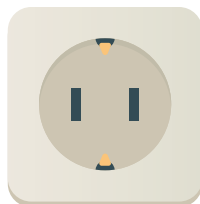
Sempre posicione o cabo de panelas quentes para o lado de dentro do fogão, impossibilitando que a criança o puxe e a panela caia, podendo provocar sérias queimaduras.



Medidas de Prevenção a Acidentes Domésticos

03 Coloque-se no lugar deles

Revistar toda a casa, literalmente se colocando no lugar das crianças, é uma tarefa que pode ajudar os pais a identificar situações de risco, como fios que podem ser puxados, tomadas sem proteção, cadarços de cortinas, etc. A dica é fazer isso engatinhando, pois assim os adultos ficam na altura dos pequenos, o que possibilita ter uma visão melhor do perigo.



04 Evite quedas

Os cuidados de higienização por conta do coronavírus são importantes, mas os pais não podem limitar a atenção a isso e esquecer outras medidas para proteger os pequenos. É preciso proteger escadas, degraus, janelas e sacadas, com grades, por exemplo, principalmente quando se tem crianças bem pequenas.



05 Não esqueça a piscina, banheira ou bacia

Poucas crianças resistem a um banho de piscina, se o clima colaborar, ainda mais durante o distanciamento em casa. Mas é preciso ter cuidado com as medidas de proteção para evitar afogamentos. Nunca descuide de crianças próximas à água, seja uma piscina grande ou pequena de plástico, ou até mesmo uma bacia com água, crianças são mais suscetíveis a afogamentos. Fique sempre por perto e não desvie o olhar, poucos segundos podem ser fatais.



PROTOCOLO PARA A CONVIVÊNCIA NO DOMICÍLIO

AO CHEGAR EM CASA:



- Não tocar em nada antes de higienizar as mãos com água e sabão;



- Tirar as roupas e colocá-las em uma sacola plástica antes de colocar no cesto de roupas;



- Tomar banho imediatamente, sempre que possível.



- Deixar bolsas, carteiras e chaves em uma caixa na entrada da casa;



- Quando não puder, lavar bem todas as partes expostas;



- Higienizar os celulares e óculos ao entrar;



- Ter contato com outros membros da família somente após tomar banho;



- Higienizar as embalagens que tenham sido trazidas de fora antes de guardá-las;



- Tirar os sapatos fora de casa e higienizá-los imediatamente;



- Substituir tapetes das portas de casa por panos umedecidos com solução de água e água sanitária.

CONVIVÊNCIA COM PESSOAS DE GRUPOS DE RISCO



- Dormir em camas separadas, se possível;



- Higienizar superfícies de constante contato, exemplo: maçanetas, interruptores, etc.



- Desinfetar os banheiros com água sanitária;



- Lavar roupas, lençóis e toalhas com mais frequência;



- Não compartilhar toalhas, talheres e copos;



- Manter os ambientes ventilados.

Referências:

Hospital Moinhos de Vento, de Porto Alegre. Cuidado com as crianças: pediatra dá dicas para evitar acidentes durante isolamento.

<https://www.hospitalmoinhos.org.br/noticia/cuidado-com-criancas-pediatra-da-dicas-para-evitar-acidentes-durante-isolamento/>

Org "Sou mãe". 25 sugestões de brincadeiras ao ar livre.

<https://www.soumae.org/30-brincadeiras-ao-ar-livre/>

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/ministerio-divulga-dicas-para-aproveitar-a-quarentena-em-familia-30/04/2020-12:36h>

EM CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A CRIANÇA, ENTRE EM CONTATO COM O CONSELHO TUTELAR

O Conselho Tutelar é o órgão encarregado pela sociedade de zelar pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente, definidos no Estatuto da Criança e do Adolescente.

Atendimento 24h

Tel.: (22) 99608-3414

E-mail: conselhotutelar.saquarema@yahoo.com.br

**Plantão Social CREAS:
(22) 99802-4136**



SIGILO DA IDENTIDADE RESGUARDADO

SECRETARIA MUNICIPAL DE
DESENVOLVIMENTO SOCIAL



**PREFEITURA
SAQUAREMA**

TRABALHO E RESPEITO

CANAIS OFICIAIS PARA INFORMAÇÕES
SOBRE O CORONAVÍRUS:

www.saquarema.rj.gov.br/coronavirus

[f/PrefeituraSaquarema](https://www.facebook.com/PrefeituraSaquarema) [i/PrefeituraSaquarema](https://www.instagram.com/PrefeituraSaquarema)