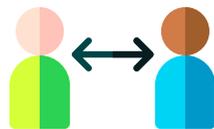


nenê

do zap



"E AGORA?"
PERGUNTAS E
RESPOSTAS SOBRE
O CORONAVÍRUS

OI, EU SOU O NENÊ DO ZAP!

Em meus dois aninhos de vida, já entendi que tempo pode ter qualidade e que os ex-nenês nem sempre podem fazer por mim tudo o que gostariam. Mas não se engane, eu sei reconhecer quando os adultos – ou ex-nenês – estão tentando. E aí meu coraçãozinho se aquece.



Eu não sei de tudo – eu sou um nenê! –, mas sou curioso e falador. Gosto de contar as coisas que eu aprendo para os ex-nenês que cuidam de outros nenês. Também gosto de receber ajuda, então procuro pessoas que saibam mais que eu quando tenho que falar de um assunto difícil. Para conversar com vocês sobre o coronavírus neste livro, eu pedi ajuda da minha amiga, a pediatra Dra. Ana Escobar.

Eu sou um nenê, mas já aprendi que para crescer bem algumas coisas fazem toda a diferença: conversar, brincar, ficar pertinho... E a mais forte de todas, o amor. Este nunca é demais, e vai me ajudar a ter uma vida feliz lá na frente. Eu sei que é isso que todo mundo quer para os seus nenês, e eu estou aqui para apoiar!

CORONAVÍRUS: TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO

► 1. A PANDEMIA JÁ ACABOU?

Papo sério, ex-nenês. O Brasil é um dos países com maior número de contaminação e morte por coronavírus – e olha que esse vírus atingiu o mundo todo! O fato é que a pandemia não acabou e vai demorar um tempo pra acabar de vez – só bem depois que a vacina chegar por aqui.

► 2. AINDA É ARRISCADO VER O VOVÔ OU A VOVÓ? E OS AMIGOS?

Totalmente seguro não é, mas dá pra pensar em como organizar um encontro com menos riscos: vovô e vovó dentro de casa, família do bebê do lado de fora, mantendo distância segura de no mínimo 1,5 metro e sempre usar máscara. Se puderem se encontrar ao ar livre, melhor ainda.

Importante: todos devem estar de máscara, inclusive as crianças maiores de 2 anos de idade.

Dividir o prato, a colher e o garfo não pode, porque aumenta muito a chance de contaminação. E tem que ficar de olho: só vale se encontrar se todo mundo estiver bem e sem nenhum sintoma, combinado? Assim dá pra matar a saudade com menos risco de se contaminar.

► 3. DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL SÃO A MESMA COISA?

Não. Distanciamento social é ficar longe, justamente o que a gente ainda precisa fazer no Brasil, por conta do número de casos de coronavírus. O distanciamento mínimo é de 1,5 metro de uma pessoa para outra. O isolamento é outra coisa: as pessoas com sintomas, ou que testaram positivo pra Covid-19, precisam ficar totalmente afastadas, em casa ou no hospital, sem encontrar ninguém até estarem curadas.

► 4. NENÊS E CRIANÇAS PEGAM COVID?

Sim. Nenês e crianças pegam, sim, Covid. Andaram espalhando por aí que a nenezada não pega Covid-19 – é mentira, viu? A Covid-19 não perdoa bebê, não. Bebê, criança, todo mundo pega.

► 5. ÁLCOOL EM GEL OU ÁGUA E SABÃO?

Quem respondeu os dois ganhou uma estrelinha do Nenê do Zap! Tanto o sabão quanto o álcool 70% funcionam. Mas, se você puder escolher entre um e outro, melhor lavar com água e sabão por no mínimo 20 segundos (conta devagar, tá?). Deixa pra usar o álcool em gel quando estiver na rua e não tiver outro jeito de limpar suas mãos e as mãos do nenê. Mesmo assim, se você não tem como comprar álcool em gel, veja que simples esta dica: leve um pedacinho de sabão em barra e uma garrafinha de água. Pronto! Toda vez que precisar, lave com água e sabão onde você estiver.



DICA ESPERTA

Tem que manter as mãos limpinhas sempre: antes de comer, depois de usar o banheiro e após tossir ou espirrar.

Perguntas e respostas

▶ 6. NENÊ PODE USAR MÁSCARA?

Depende do tamanho do bebê! De zero a 2 anos não é indicado, pelo risco de sufocamento e porque a gente ainda não sabe colocar ou tirar a máscara sem ajuda. Depois desta idade, a indicação da Sociedade Brasileira de Pediatria é que a nenezada use máscara – sempre cobrindo totalmente a boca e o nariz.

Mas fica a dica: a máscara de pano precisa ser trocada a cada duas horas. Como fazer para desinfetar a máscara? Simples: depois de usar, deixe-a de molho por no mínimo meia hora (um litro de água para uma tampinha, ou duas colheres de sobremesa, de água sanitária). Depois é só lavar com água abundante e sabão.

DICA DE OURO!

Eu sei, eu sei... A máscara incomoda e muita criança não gosta de usar mesmo. Nessas horas, que tal brincar de super-herói? Conta pra ela que criança mascarada vira o super-herói da proteção – enquanto se protege, protege todo mundo em volta!

MAIS UMA DICA: se vocês usarem a máscara direitinho, sem reclamar, as crianças seguirão o seu exemplo.



▶ 7. UMA PESSOA EM CASA PEGOU COVID-19. SIGNIFICA QUE TODO MUNDO QUE CONVIVE COM ELA PEGOU TAMBÉM?

Não é bem assim. Se uma pessoa pegou o coronavírus, não significa que todo mundo da casa também pegou. E mesmo que todos tenham pego Covid-19, não dá pra garantir que não vão ter a doença de novo.

Ou seja, TODOS – quem já teve, quem não sabe se já teve e quem não teve – precisam se cuidar sempre!

▶ 8. QUANDO A VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS CHEGAR, VAMOS FICAR PROTEGIDOS PARA SEMPRE?

Ninguém sabe por quanto tempo a vacina vai deixar a gente protegido, até porque nem vacina a gente tem ainda, né? Provavelmente, não vai ser uma dose para toda a vida. É possível que serão necessárias doses de reforço de tempos em tempos, assim como acontece com a vacina da gripe.

▶ 9. SE ALGUÉM AQUI EM CASA ESTIVER COM SUSPEITA DE COVID-19, O QUE A GENTE PRECISA FAZER?

Lembra do isolamento social – que eu expliquei lá atrás, na pergunta 3? Então, o esquema é este: a pessoa com suspeita precisa ficar sozinha em um ambiente da casa (caso tenha só um ambiente, o ideal é sempre estar de máscara) e consultar um médico para que ele avalie o caso e acompanhe o tratamento. Importante saber: é possível marcar uma consulta on-line pelo aplicativo do SUS, ir a um posto de saúde ou ligar para o telefone 136.

O adulto que for ajudar essa pessoa precisa tomar alguns cuidados extras, como lavar as mãos sempre que mexer em objetos que a pessoa possa ter tocado; manter um kit de talheres só para as refeições dela e lavar todas as roupas separadamente.

Perguntas e respostas

▶ 10. BEIJO OU ABRAÇO TRANSMITEM COVID?

Beijinho e abraço transmitem Covid-19, sim. A gente pode se contaminar pelas gotinhas de saliva, espirro, tosse e pelo contato com objetos ou superfícies contaminadas. Basta encostar a mão nestas gotinhas – que muitas vezes a gente nem consegue enxergar, de tão pequenininhas – e em seguida encostar a mão na boca, no nariz ou nos olhos. Por causa disso, desde o início da pandemia, só rola dar beijinho e abraço por vídeo ou a distância.

▶ 11. TEM NENÊ COM SINTOMAS QUE PARECEM O DO CORONAVÍRUS, COMO TOSSE OU FEBRE. PRECISO LEVAR AO MÉDICO?

É importante falar com um médico, sim. Mas isso não significa que tem que levar o nenê ao hospital logo de cara. Vale consultar o SUS pelo aplicativo ou pelo telefone 136. Os primeiros sintomas de Covid-19 em crianças são muito parecidos com os de adultos, sabe? Pode dar febre, mal-estar, cansaço, dor de garganta, tosse seca e coriza. E pode dar diarreia também. Os sintomas podem ser mais leves na gente e costumam ir embora em até dez dias. Mas isso não é regra. Se o nenê tiver falta de ar, manchas vermelhas na pele, febrão que não baixa e diarreia persistente, tem que ir ao hospital.

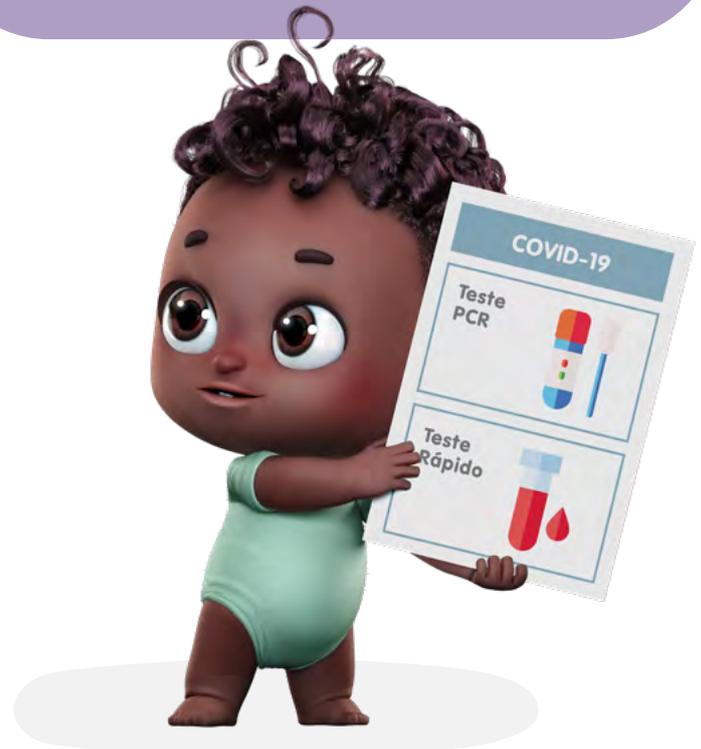
▶ 12. PARA QUE SERVE CADA TESTE?

Ah, esta pergunta é difícil mesmo. Vem comigo que eu explico:

★ RT-PCR é o teste padrão ouro – bonito este nome, né? Em geral, é feito com indicação médica quando a pessoa está com sintomas. No laboratório, coletam secreção do nariz e da garganta para ver se encontram o coronavírus.

★ Outra opção é o teste de anticorpos, que mostra se seu corpo já entrou em contato com o vírus e desenvolveu anticorpos. Há dois tipos deste teste: o que é feito com uma picadinha no dedo, também chamado de teste rápido; e outro que é feito com retirada de sangue. Os testes rápidos têm uma taxa de erro maior. Muito cuidado para entender os resultados. Sempre vale perguntar para um profissional de saúde para entender direitinho o que significam.

IMPORTANTE: esses testes de anticorpos devem ser feitos 14 dias depois dos primeiros sintomas. Quando feitos antes do tempo, podem dar resultados falsos. Nem todo mundo que teve Covid-19 vai desenvolver esses anticorpos.



CUIDADOS COM BEBÊS E CRIANÇAS

► 13. COMO LIDAR COM AS QUESTÕES EMOCIONAIS DO MEU FILHO DURANTE A PANDEMIA?

As reações da nenezada à pandemia podem ser muito diferentes, e também vão mudando com o tempo. Algumas crianças ficam desanimadas, outras mais ansiosas. Em qualquer situação, o apoio, carinho e a atenção de todos os que estão à nossa volta resolvem a maioria das nossas paradas. Quanto maior for a segurança que sentirmos, melhor. Algumas dicas que podem ajudar:

- ★ Responda às perguntas das crianças de um jeito fácil, para que elas consigam entender. É legal contar que alguns dias também são mais difíceis para vocês que já foram nenês há um tempo.
- ★ Fiquem atentos pra não ouvir aquele jornal cheio de notícias ruins com nenês e crianças do lado – às vezes só ouvir aquilo já dá um medão danado.
- ★ Rotina é tudo de bom e a gente adora. Hora de acordar, brincar, comer, tomar banho, dormir. A gente gosta de saber como vai ser o dia e o que a gente vai fazer de bom.
- ★ Brincar, dançar e gastar energia ajudam muito!

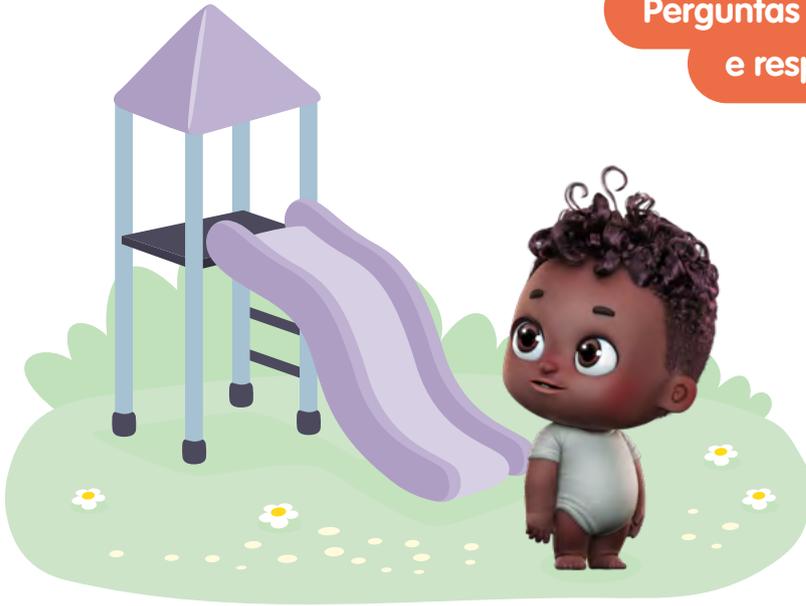
► 14. COMO FICA A VOLTA ÀS AULAS?

Ai, ai... Difícil esta! Acho que todo ex-nenê já mandou um zap pra perguntar pra professora ou pros amigos: e aí, volta ou não? Como vai ser?

Eu sei que a ansiedade é grande, eu percebo pelos ex-nenês aqui de casa. Mas a resposta de quando e como as creches e escolas vão abrir depende da prefeitura de cada cidade. Para voltar com segurança, as escolas precisam seguir um monte de regras de limpeza e higiene: medir a temperatura dos alunos; manter as salas limpas e ventiladas; ter álcool em gel em todos os cantos; sinalizar os ambientes para cumprir as regras de distanciamento; exigir o uso de máscara e dividir os alunos em grupos menores.



Perguntas e respostas



► 15. POSSO LEVAR MEU FILHO NA PRACINHA OU NO PARQUE? E USAR OS BRINQUEDOS? TUDO BEM ENCONTRAR OS AMIGOS?

Está tudo bem brincar ao ar livre se usar máscara, manter distância e não tiver um monte de gente no mesmo lugar.

Mas precisa ficar esperto: para usar o gira-gira da praça, o balanço ou o escorregador é preciso de um pouco mais de cuidado, porque o danado do vírus pode ficar nas superfícies dos brinquedos por dias. Por isso é muito importante limpar as mãos da nenezada (e as suas também!) sempre que tocar em um brinquedo ou objeto que possa ter sido usado por outros bebês ou adultos.

Pra ficar na memória: encostou, limpou as mãos!

► 16. O QUE MINHA FAMÍLIA AINDA PRECISA EVITAR?

A gente pode pular esta? Brincadeirinha. As regras da quarentena estão mais tranquilas, mas o coronavírus ainda está por aí. Então, é bom evitar lugares fechados e com muita gente, tipo shoppings, academias ou restaurantes. Pra diminuir o risco de contaminação vale escolher parques, praças e outros lugares ao ar livre.

► 17. PRECISO SAIR E LEVAR MEU FILHO JUNTO. COMO NOS PROTEGER?

Não esquecer o uso da máscara – a partir de 2 anos – e passar álcool em gel nas mãos sempre que tocar alguma superfície. Com os bebês e crianças pequenas é mais difícil. A gente adora mexer e tocar em tudo, inclusive nos olhos e na boca. Por isso, vale reforçar:

★ Nenezada, não encosta no corrimão, na escada ou em nenhuma superfície, hein! E se encostar, passe álcool em gel.

★ Mantenha distância de pelo menos 1,5 metro das pessoas, sempre que possível.

► 18. ESTOU GRÁVIDA. PRECISO FAZER PRÉ-NATAL?

Muito importante, ex-nenê e futura mamãe!! Pré-natal é fundamental para a saúde do bebê que está no forninho – e da mãe também. Assim que o teste ou o exame der positivo, pode – e deve – começar as consultas. Sempre de máscara e lavando as mãos com frequência.

► 19. QUANDO GANHAR MEU BEBÊ, POSSO RECEBER VISITAS NA MATERNIDADE?

Então, antes os pais dos novos nenês podiam escolher se queriam visitas. Com a pandemia, a maioria das maternidades proibiu – mas gestante tem direito a um acompanhante, viu? Mesmo com a pandemia! Ficou na dúvida? Está com medo? Troca uma ideia com o médico responsável durante as consultas de pré-natal.

Perguntas e respostas

► 20. O LEITE MATERNO TRANSMITE COVID?

Não. Além de ser o melhor alimento pra gente crescer saudável, não foi comprovado que o vírus pode ser transmitido pelo leite materno. Então, mesmo que a mãe esteja contaminada ou com suspeita de coronavírus, pode amamentar sem susto. É só lavar as mãos antes de pegar o nenê e usar máscara enquanto ele mama ou quando estiver no colo.

► 21. COMO LIDAR COM ESTRESSE EM CASA, BRIGA ENTRE IRMÃOS?

É tanta ansiedade nessa quarentena que não fica ninguém de fora: adulto, criança, bebê, todo mundo estressado! Até o cachorro lá em casa anda meio diferente. E com tanta irritação (e convivência) a briga normal entre irmãos pode aumentar. O segredo é descobrir o que está pegando – insegurança e choro andam juntos, por exemplo – e acolher, dando (muitos) abraços e beijinhos. Também vale bater um papo com o pediatra se perceber que alguns sintomas não melhoram nem com muita atenção e carinho.

► 22. O QUE FAZER SE EU PERCEBER QUE MEU FILHO ESTÁ SE COMPORTANDO DE MANEIRA DIFERENTE, NÃO ESTÁ DORMINDO BEM, ESTÁ TRISTINHO?

Primeiro, dê uma olhada em como está a rotina do bebê. A pandemia mudou muito a vida das famílias, e talvez isso tenha ficado pelo caminho. Meus amigos da Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam algumas dicas para melhorar o sono da nenezada – e, de quebra, o comportamento:

- ★ Ir para a cama todo dia perto do mesmo horário é a regra de ouro.



- ★ Brincar, correr e se divertir ajudam o sono da noite. Dançar também.
- ★ À noite, quanto menos tela (celular, tablets, videogames), melhor.
- ★ Luz afasta o sono, então é melhor deixar pouca luz no quarto na hora de dormir.

► 23. QUANDO ISSO TUDO VAI ACABAR?

Aí pessoal, não é pra desanimar, mas a expectativa é a de que o coronavírus ainda fique aqui por algum tempo. Tem muita gente no mundo inteiro estudando a melhor vacina contra este vírus. Mas, enquanto ela não chega, precisamos estar atentos pra manter em segurança quem a gente ama. Eu sei, não tá fácil, **MAS COM PACIÊNCIA, E CUIDANDO UNS DOS OUTROS, VAMOS SAIR DESSA!**

MITOS, MENTIRAS, FAKE NEWS!

VITAMINA C PROTEGE CONTRA O CORONA

X **MENTIRA!!!** Vitamina C, da laranja e do limão, vai ajudar o sistema imunológico a ficar mais forte, mas não afasta o coronavírus como mágica, não! Quer saber como se proteger? Evite aglomerações, use máscara quando sair de casa e lave bem as mãos (se estiver na rua, álcool em gel, né minha gente!).

TOMOU VACINA DA GRIPE, TÁ PROTEGIDO DO CORONAVÍRUS

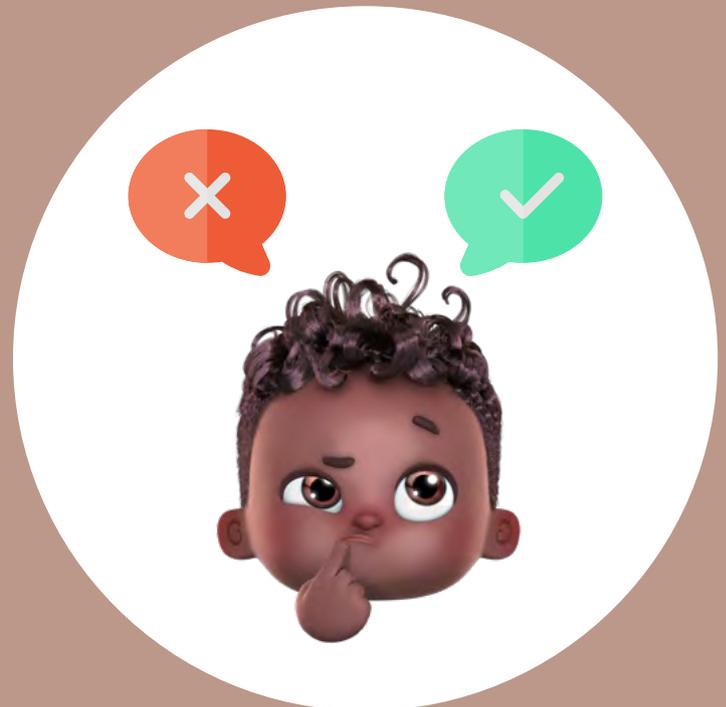
X **MENTIRA!!!** Ah, pessoal, vocês tão ligados que a vacina da gripe é superimportante, mas ela não protege contra o coronavírus, não. Tem cientistas do mundo todo tentando produzir uma vacina para a Covid-19, só que ainda não está pronta. Logo, logo (dedinhos cruzados aqui) deve surgir uma. Enquanto isso, o esquema é se prevenir e proteger.

TOMAR VACINA NA PANDEMIA É PERIGOSO

X **MENTIRA!!!** Galera, com a saúde não dá pra vacilar. Mesmo na pandemia é importante ficar esperto com as vacinas da nenezada. Vacina em dia, sempre, porque isso ajuda a proteger a nenezada de outras doenças! Quando for à unidade básica de saúde, vá de máscara e leve seu álcool em gel pra se proteger. Os centros de vacinação estão preparados para receber a população com segurança.

FAZER GARGAREJO COM ÁGUA MORNIA, SAL E VINAGRE PREVINE O CORONAVÍRUS

X **MENTIRA!!!** Sei que tem muita informação rolando por aí, muitas dicas pra se proteger. Mas, olha só, essa história de fazer gargarejo com água morna, sal e vinagre pra evitar pegar o vírus é mentira. Ou, como dizem por aí, fake news. Até agora não existe nenhum medicamento, substância ou alimento que possam combater a Covid-19. Fica esperto!



Ideias para

brincar

DENTRO DE CASA

CONCENTRAÇÃO E PALMAS

Esta brincadeira é pra fazer com o que vocês já têm em casa. Assim: bota um pratinho do lado do outro. No primeiro não vai nada. No segundo, um rolinho. No terceiro, bolinha. O quarto fica vazio. Aí começa a batucada. 1) Prato vazio, bate palma. 2) Rolinho, mãos para cima. 3) Bolinha, bate as mãos na mesa. 4) Vazio, palma de novo. Daí pode colocar mais pratos e objetos, mudando a ordem... e a nenezada tem que ficar esperta para lembrar o que fazer, dependendo do que tem em cima do pratinho.

EMOCIONÔMETRO

Tem dias que os adultos ficam tentando imaginar o que a criançada está sentindo, e muitas vezes a gente nem sabe direito que está com raiva, triste ou com medo. O Emocionômetro é um tipo de termômetro das emoções que ajuda a gente a falar e a entender o que estamos sentindo. E o melhor: é fácil de fazer em casa. Só precisa de papel e canetinha. Aí, você desenha seis carinhas, cada uma com uma emoção: raiva, felicidade, confusão, calma, medo e tristeza. Pronto, agora é perguntar para o pequeno como ele está se sentindo e mostrar o nome e a carinha de cada sentimento.

PÉ DE FEIJÃO

Esta atividade ajuda as crianças a entender melhor o tempo das coisas – como o tempo que

uma plantinha leva para crescer. Para plantar o primeiro vasilhinho com as crianças você vai precisar de alguns grãos de feijão, potes de plástico e algodão. É só colocar o algodão no fundo do pote, molhar um pouquinho, pôr o feijão ali e deixar o potinho em um lugar onde bata sol. Todo dia é preciso molhar o algodão com água.

ROUPAS DOS PAIS

Bora liberar o guarda-roupa pra brincar de gente grande?! Criança adora fingir que a camiseta do papai é um vestido, que o chapéu tem poderes mágicos, ou tentar equilibrar no sapato de salto alto da mamãe. Uma brincadeira que rende boas histórias e muitas fotos divertidas.

COMPARTILHAR HISTÓRIAS

Às vezes, uma coisa bem simples pode ser uma experiência incrível, como contar histórias da sua infância. Vale falar sobre coisas engraçadas, de medo ou de viagens inesquecíveis. A nenezada adora imaginar que o papai, a mamãe ou a vovó já foram crianças também.

AFUNDA OU NÃO AFUNDA?

Esta dica é pra turminha se divertir de um jeito fácil, fácil. Tudo o que você precisa é de uma bacia com água e alguns brinquedos que possam dar um tchibum – e um adulto acompanhando, sempre. O desafio é saber qual deles vai boiar e qual vai afundar.



BRINCAR DE FAZ DE CONTA

Uma das coisas que eu mais gosto é brincar de faz de conta, usando a imaginação e criando histórias com brinquedos e coisas da casa! Brincar de fazer comidinha, de escolinha e também de trabalhar como o papai e a mamãe. O faz de conta ajuda muito a entender esse mundo dos adultos, sabe? E a imaginação vai lá longe!

POTES E TAMPAS

Quem tem bebê em casa já percebeu que o armário dos potes de plástico e panelas costumam fazer sucesso, né? Uma ótima brincadeira para os pequenos é reunir potes e tampas de tamanhos diferentes e deixar que eles descubram a tampa certa de cada pote. Brincadeira simples e que rende um bom tempo de descobertas.

PESCA NA TEIA DE ARANHA

Já ouviu falar da pesca na teia de aranha? Calma, gente, não tem aranha nenhuma, não. Pra brincar é preciso uma caixa com furos (pode ser uma de plástico que já vem furadinha ou usar uma caixa de sapato) e um

elástico grosso, daqueles branquinhos. Passa o elástico pelos furos, fazendo o formato de uma teia. Coloque pequenos objetos no fundo da caixa, como pregadores de roupa, por exemplo, para as crianças resgatarem lá do fundo. E não pode usar as mãos, hein! Mas atenção: Objetos pequenos só para crianças acima de três anos.

LANTERNA

Sabe aquela lanterna do celular que a gente nunca usa, ou até mesmo aquela lanterna que fica guardada no armário? Esse objeto simples rende boas brincadeiras: você pode criar um teatro de sombras na parede ou criar um clima todo especial para ler um livro ou contar histórias. Os bebês adoram descobrir o efeito das luzes nas paredes, teto e objetos.

ARCO-ÍRIS E ÁGUA

Num dia de sol e céu sem nuvens, segure um copo de vidro com água sobre uma folha de papel branco – vidro sempre só na mão de adulto. Vá inclinando o copo até que, tcharan... aparecer um arco-íris.

Ideias para

brincar

FORA DE CASA

SUJEIRA!

A nenezada tá ligeira! Tem lavado a mão com água e sabão e passado álcool em gel. Tudo pra espantar o coronavírus. Mas não é porque só se fala de limpeza o tempo todo que a gente não pode se sujar. E dá, sim, pra fazer isso sem sair de casa. Vale tinta própria pra criança, canetinha, farinha, terra do vaso da vovó... O importante é deixar os bebês e crianças explorarem o mundo através das brincadeiras.



BRINCAR COM LENÇOL

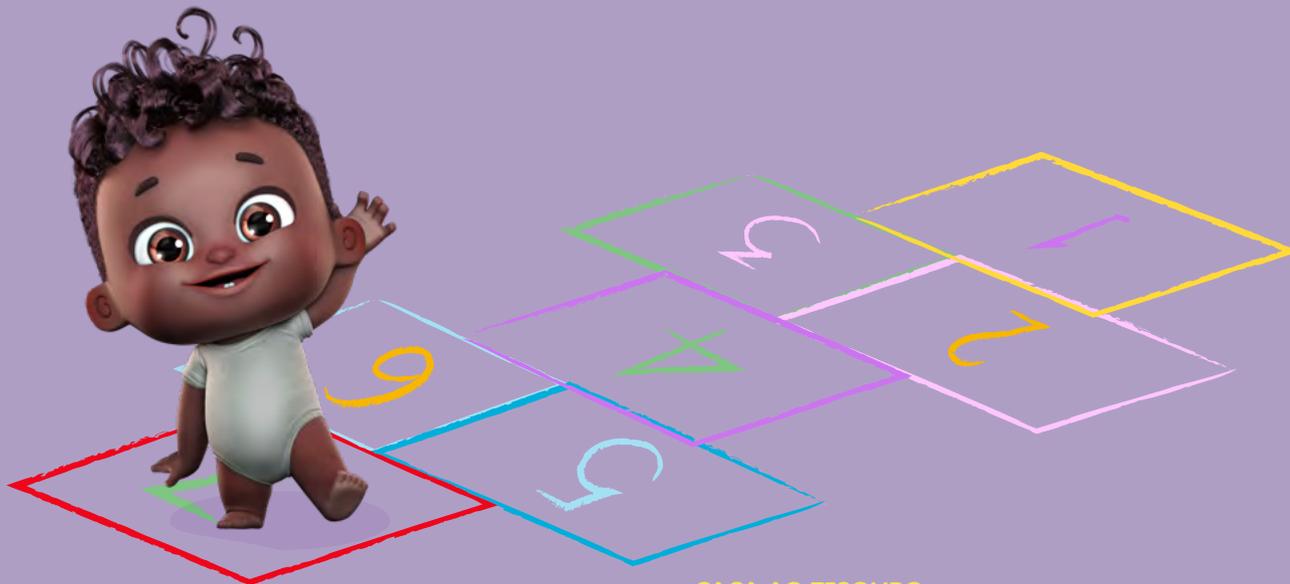
Tem um lençol bem velho por aí? Então dobre ele por três vezes e use uma tesoura para fazer um corte na ponta. Tem que ficar um buraco bem no meio do lençol. Mas, atenção: não pode ser um buracão, não. Agora, a criançada segura nas pontas do lençol e coloca uma bolinha em cima. A brincadeira é fazer a bolinha cair no buraco. Bora tentar?

XILOFONE COM COPOS

Já pensou em fazer um instrumento musical usando só água e copos? Sim, é possível e bem facilinho. Para montar um xilofone separe alguns copos iguais (pros pequenos, o melhor é de acrílico ou plástico duro). Encha os copos com água. Use medidas diferentes para cada copo. Quanto mais água, mais agudo será o som. Só precisa de um bastão ou uma varinha para servir de baqueta. Aí é só bater no copo e perceber os diferentes sons que cada um faz.

TINTA NATURAL

E aí, já tentou desenhar sem usar lápis, canetinha ou tinta? Muitas vezes gravetos ou palitos – e por que não o dedo? – podem fazer as vezes de pincéis! Outra ideia bem bacana é fazer tintas naturais. Os adultos podem aproveitar a água em que a beterraba cozinhou ou misturar terra e água, e criar tintas com elementos da natureza.



JOGAR AMARELINHA

Esta é uma das brincadeiras mais conhecidas do universo (exagerei?!). Dizem que este jogo começou um tempão atrás, lá no Império Romano, para melhorar a habilidade dos soldados. A criançada se amarrou no esquema e aí ele ganhou o mundo. E, hoje, tem amarelinha de todo jeito: caracol, quadrado e até umas que lembram um boneco. Pra pular até cansar, você só precisa de um giz ou graveto para riscar o chão e de uma pedrinha pra lançar sobre os números.

ESPONJA NO ALVO

Quer ver só como dá pra melhorar a mira da nenezada, treinando muito a coordenação motora, o senso de direção e a criatividade? Faça no chão o desenho de um alvo e tente acertá-lo com uma esponja ou outro objeto macio. Comece com um círculo pequeno no centro e faça outros maiores em volta. Quanto menor o círculo, mais pontos ele vale.

CAÇA AO TESOURO

Criança aventureira é o que não falta, né? Que tal estimular a criatividade da galerinha com uma caça ao tesouro, com direito a mapa e tudo. Esconda um objeto aí na sua casa e desenhe as pistas pros pequenos tentarem achar. É diversão na certa!

BRINCADEIRA COM CORDA

Pular corda é daquelas brincadeiras que as crianças adoram, não tem erro. Mas a dica aqui não é só pular, não. Dá pra brincar de passar por baixo e ir descendo pra ficar cada vez mais difícil. Ou de cobrinha, quando a corda fica encostada no chão, um adulto mexe bem rápido e a molecada precisa pular sobre ela.

SIGA AS PEGADAS

A criançada vai pirar com essa brincadeira, além de treinar muito a coordenação motora. Para montar é simples: dá para desenhar com giz direto no chão ou então grudar, com fita crepe, recortes de pegadas de monstro ou de bichos. O mais legal é colocar as pegadas em sentidos diferentes pra turminha ir pulando em cima delas.

AOS PAIS, FAMILIARES, CUIDADORES E EDUCADORES

Estamos vivendo momentos difíceis com nossas crianças dentro de casa, sem irem para as escolas há mais de seis meses, sem poder brincar livremente com seus amiguinhos, sendo recomendado, as que têm mais de 2 anos, a sair com máscaras. Além disso, as crianças percebem direitinho que seus pais e sua família estão com medo de pegar essa doença que está por aí, ainda longe de acabar, e que pode ser muito perigosa.

Resultado de tudo isso: nossos pequenos podem estar mais irritados, com mais crises de birra, acordando mais vezes à noite, comendo menos ou brigando mais com os irmãos. Não está fácil, ainda mais considerando que muitos pais têm que trabalhar em casa – no meio desta “bagunça” toda – ou sair para o trabalho sem ter com quem deixar as crianças. Não está mesmo fácil para ninguém, não é mesmo?

Junto com tudo isso ainda vem uma preocupação: será que toda esta situação vai causar algum tipo de mal para a cabecinha de nossas crianças? Será que podemos fazer alguma coisa para ajudar nossos pequenos e tornar a nossa rotina mais tranquila, enquanto essa doença não acabar?

SIM, podemos. E esta é a boa notícia. Vamos dar três dicas para ajudar vocês, que são pais, familiares, cuidadores ou

educadores a lidar com as crianças:

1. Façam uma rotina de atividades para as crianças. Isso quer dizer que os horários de acordar, comer, tomar banho e dormir devem ser respeitados e de preferência iguais todos os dias. Parece pouco, mas isso ajuda o corpo da criança a se acostumar com as atividades do dia e, principalmente, com o sono da noite.

2. Atividade física. Crianças precisam gastar energia, pessoal. Muito mais do que os adultos. Por isso, dentro da rotina do dia, deixe sempre reservado uma ou duas horas para atividades ao ar livre, onde as crianças possam brincar, correr, mexer na terra, na água ou até interagir com alguns amiguinhos. Sim, neste momento em que estamos já dá para escolher uns dois ou três amiguinhos para que as crianças possam brincar todos os dias. Isso é muito importante e ajuda muito. Vá a um parque ou a uma praça perto da sua casa.

3. Alimentação saudável. Não exagerem em balas, bolos, doces, comidas pesadas ou guloseimas. Comer bem deixa a vida mais leve e saudável. Frutas também podem ser lanches deliciosos.

Quais são os sinais de alerta que podem indicar uma maior preocupação com o estado emocional dos pequenos?

Prestem atenção se algumas crian-

ças estão mais tristes, querem ficar isoladas das outras, não querem brincar, dizem sempre que estão cansadas, choram à toa, não querem comer nada, demonstram muito medo de tudo ou estão com uma irritação fora do normal.

Nestes casos, procure ajuda de um profissional da saúde que vai te orientar.

A vacina deve chegar para todos nós e nossas vidas vão retomar seu rumo. Logo as crianças voltarão para as escolas sem medo e em segurança. Até lá, devemos seguir com os cuidados mais importantes que são lavar as mãos, manter o distanciamento social e usar máscara.

Estamos todos juntos, pessoal. Vamos vencer esta batalha contra este vírus. Tenham certeza disso. Cuidem-se.

DRA. ANA ESCOBAR, pediatra,
professora livre-docente da Faculdade de
Medicina da Universidade de São Paulo





QUER RECEBER DICAS COMO ESTAS E AINDA VER VÍDEOS DO NENÊ DO ZAP NO SEU CELULAR, SEM NENHUM CUSTO? MANDE UM OI NO ZAP PRO NENÊ NO NÚMERO (11) 9 9743-8964



nenê do zap

EU TENHO MUITO MAIS PRA CONTAR SOBRE A NENEZADA!

SE VOCÊ É PAI, MÃE, CUIDADOR, EDUCADOR
OU CONVIVE COM NENÊS E CRIANÇAS DE ATÉ 6 ANOS...

... ME CHAMA NO ZAP:
(11) 99743-8964 (É gratuito!)

Também estou no **FACEBOOK**
e no **INSTAGRAM**.
É só procurar por Nenê do Zap :)



TÔ TE ESPERANDO!!!

CURADORIA:  FUNDAÇÃO
Maria Cecília
Souto Vidigal

PARCERIA:



Cooperação
Representação
no Brasil