

# PODEMOS AJUDAR

Quando você se cuida,  
cuida também  
dos outros!



123

SÉSAMO

Quando falamos com as crianças sobre a **COVID-19**, é importante manter a calma e controlar a ansiedade. Agora, mais do que nunca, devemos nos proteger uns aos outros para que fiquemos todos saudáveis.

**Nesse guia, você vai encontrar:**

- Estratégias para ajudar as crianças a se prevenirem contra doenças.
- Dicas para pais e cuidadores.
- Atividades para fazer com as crianças em casa.

Lembre-se de que em [www.sesamo.com/pt-br/](http://www.sesamo.com/pt-br/) você encontra mais recursos.



# INTRODUÇÃO

Desde pequenas, as crianças demonstram curiosidade e interesse sobre o corpo e seu funcionamento. Ao crescerem, vão ganhando autonomia na realização de tarefas básicas de autocuidado - como tomar banho e lavar as mãos.

Juntas, essas práticas contribuem para o bem-estar e a prevenção de doenças, incluindo a **COVID-19**.

**Que tal aproveitar a oportunidade para fortalecer essas rotinas de autocuidado e ensinar as crianças a forma correta de realizá-las?**



# DICAS IMPORTANTES:

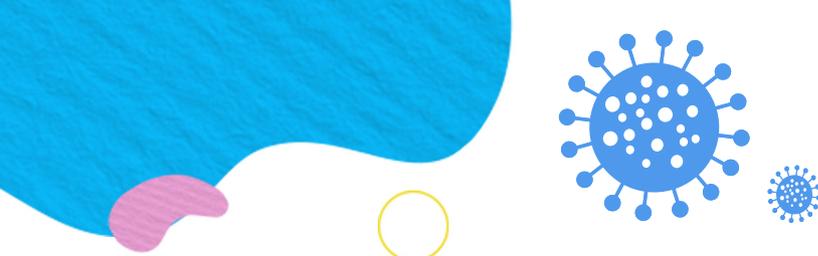
- 1 Cuidar de uma criança pequena é mais do que fazer por ela; é também encorajá-la e oferecer ferramentas para que ela adquira maior autonomia no cuidado de si mesma. Por exemplo, faça junto com ela os procedimentos de cuidado que sugerimos aqui.
- 2 Adultos precisam garantir **tempo, espaço** e os **materiais adequados** para que as crianças possam ir adquirindo maior autonomia para cuidar de si próprias. Pense em como colocar esses materiais à disposição delas.
- 3 Nunca hesite em **pedir ajuda** das crianças para manter os espaços limpos e organizados. Maçanetas, torneiras e pias devem ser limpas frequentemente, pois são os locais com maior concentração de germes e bactérias.
- 4 Lembre-se de que as crianças estão sempre nos observando atentamente. Familiares e cuidadores são exemplos para elas; portanto, é importante que nosso comportamento **inspire hábitos saudáveis** que ajudem a prevenir doenças.



# COMO FALAR COM AS CRIANÇAS SOBRE O CORONAVÍRUS?

- Não tenha medo de falar sobre isso. Comece perguntando às crianças o que elas ouviram sobre o **coronavírus** ou a **COVID-19**.
- **Pergunte como elas se sentem** e dê oportunidade para que elas tirem suas dúvidas.
- **Explique que a COVID-19 é uma doença** que, como a gripe ou resfriado, pode ser transmitida para os outros por gotículas que saem da nossa boca ou nariz, ou que ficam nas superfícies que tocamos. A forma de nos protegermos é mantendo distância das outras pessoas, lavando as mãos frequentemente e evitando tocar os olhos, o nariz e a boca.





• Explique quais as medidas de prevenção que vocês estão tomando e reforce que os adultos estão fazendo tudo o que é necessário para que toda a família fique segura. Sobretudo, faça com que as crianças se sintam **seguras e protegidas**.

• Mostre que todos **podem ajudar a cuidar da família**. Os pequenos podem ajudar lavando suas mãos sempre que necessário, ficando em casa, e demonstrando afeto à distância (por exemplo, mandando mensagens ou ligando para os entes queridos).



## RECOMENDAÇÕES

- Fique em casa o máximo possível para evitar a contaminação.
  - Crie diferentes atividades para mostrar às crianças que ficar em casa também pode ser divertido.
  - Organize uma rotina com tempo para comer, brincar e descansar. Esse equilíbrio é essencial para que as crianças permaneçam felizes e saudáveis.
  - Mantenha-se informado a partir de fontes confiáveis.
- 

# CONTROLANDO A ANSIEDADE

As crianças percebem a ansiedade dos pais. Por isso, é importante que saibamos **controlar nossas emoções** para ajudar os pequenos em situações difíceis como a que estamos vivendo. Lembre-se de que passar o dia todo ligado no noticiário vai apenas aumentar nossa ansiedade, que provavelmente será transmitida para os pequenos.

Precisamos cuidar também das informações que chegam até as crianças. Se por um lado é importante nos mantermos informados, precisamos tomar cuidado para



não expor as crianças a informações em excesso ou inadequadas à idade. Além disso, é importante estarmos atentos para a forma como transmitimos essas informações a elas.

As crianças estão sempre atentas ao noticiário e às conversas dos adultos. E naturalmente, num momento de tantas mudanças na rotina, terão muitas perguntas para fazer.

Escute as questões que elas trazem e responda de forma simples, sem entrar em detalhes que estão além da compreensão delas. Reduza sua própria ansiedade permitindo-se dizer “**eu não sei**” se você não tiver a resposta.



# LAVAR AS MÃOS

Lavar as mãos é um importante hábito de higiene pessoal. Com as mãos, tocamos em objetos que outras pessoas tocam, e que muitas vezes estão contaminados com germes.

Tanto para crianças quanto para adultos, simples **ações diárias** ajudam a manter a saúde e afastar os germes. Crianças pequenas, em particular, talvez não entendam direito como os germes se espalham, mas elas entendem que existem algumas coisas que podem fazer para ficarem saudáveis.



## É assim que lavamos nossas mãos!

- Lave suas mãos frequentemente por pelo menos **20 segundos**. Momentos importantes para lavá-las são após espirrar ou tossir, antes de comer e depois de ir ao banheiro.
- Certifique-se de que os pequenos podem alcançar a pia, o sabão e a toalha. Se não houver sabão, use álcool gel (60-90%). Se não for possível usar uma toalha limpa e seca, é preferível abanar as mãos até que elas sequem.
- Peça às crianças para cantarem “**Parabéns a você**” duas vezes enquanto esfregam as mãos, para que saibam que dedicaram o tempo necessário à tarefa.



# VAMOS CUIDAR UNS DOS OUTROS

## Cubra a boca e o nariz

Se você precisar tossir ou espirrar, **cubra sua boca ou nariz** com um lenço descartável e jogue-o fora após o uso.

Se você não tiver um lenço, dobre o braço na frente do rosto e tussa ou espirre na direção do cotovelo. Dessa forma, suas mãos ficam livre de germes.

Ensine essa prática aos pequenos. Mostre a eles como os cotovelos formam uma quina quando dobramos os braços, e lembre-os de “tossir na quina do braço”



## Invente novas formas de se cumprimentar

Existem **muitas formas de cumprimentar o outro** para além de apertar as mãos, abraçar ou beijar.

O importante é se lembrar de não encostar no rosto dos outros! Aliás, nem no seu. Mantenha as mãos longe dos seus olhos, do nariz e da boca.

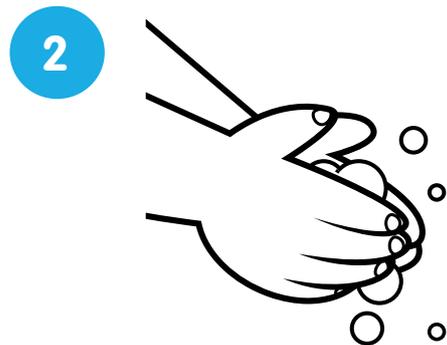


# COMO LAVAR SUAS MÃOS?

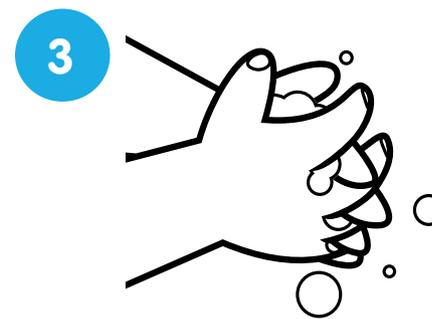
Pratique os passos para uma lavagem correta das mãos enquanto canta uma música por 20 segundos.



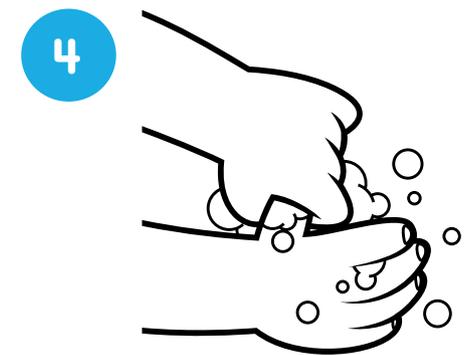
1  
Aplique  
sabão.



2  
Esfregue as palmas das  
suas mãos.



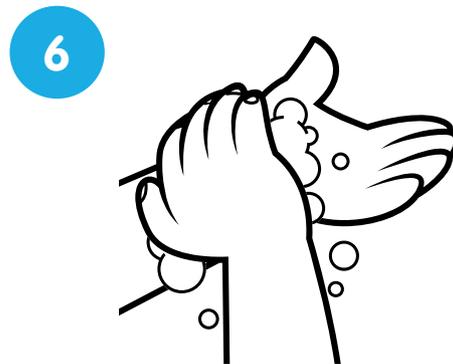
3  
Esfregue entre os dedos  
e nas costas das mãos.



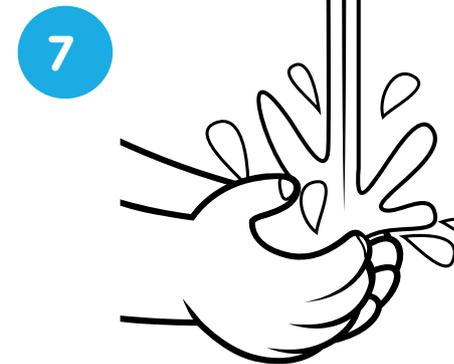
4  
Esfregue os polegares.



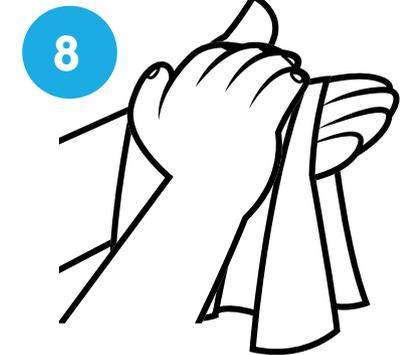
5  
Esfregue as unhas na  
palma da mão.



6  
Esfregue as costas de  
ambas as mãos.



7  
Enxague bem.



8  
Seque com uma toalha  
limpa ou papel-toalha.

# REFORCE OS BONS HÁBITOS

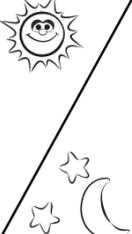
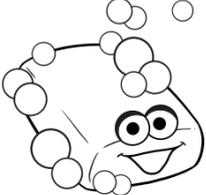
## Atividade

Uma **agenda** ajuda a cultivar hábitos saudáveis durante toda a semana. Use este quadro para estimular três bons hábitos que ajudarão a manter as crianças saudáveis e fortes.

Pendure-o num local onde todos consigam ver, como na porta da geladeira.

Sempre que as crianças escovarem os dentes, lavarem as mãos, ou dormirem por 10 horas (recomendado a crianças de 3 a 5 anos), chame-as para marcar no quadro.

Ao completarem uma semana saudável, **vocês podem fazer um lanchinho saudável para comemorar.**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Escovar os dentes</b> 							
<b>Lavar as mãos</b> 							
<b>Comer saudável</b> 							
<b>Dormir</b> 							

# FICAR EM CASA TAMBÉM PODE SER DIVERTIDO

Ficar longe das outras pessoas é uma medida importante para nos protegermos contra o coronavírus.

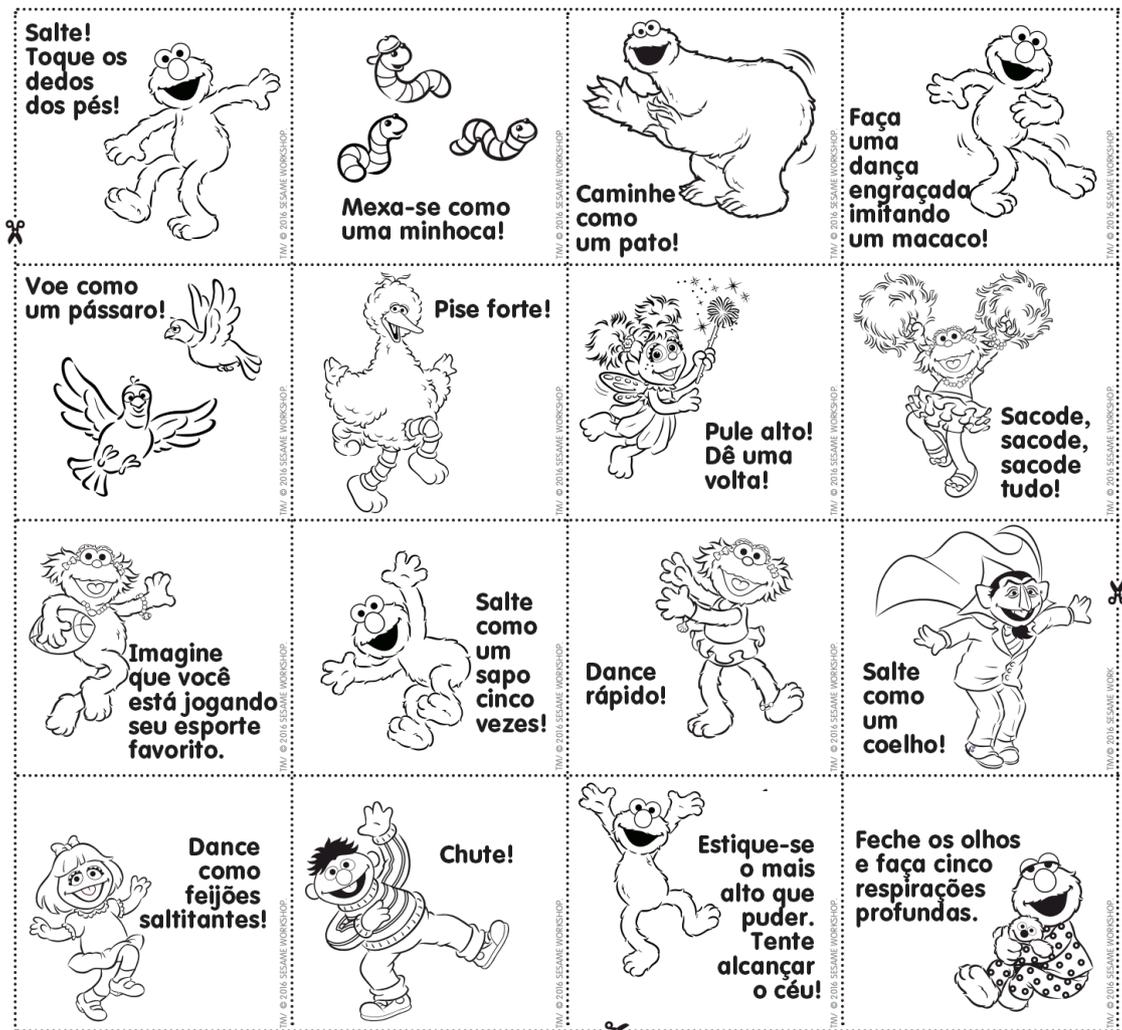
Crianças pequenas adoram brincar o tempo todo, em todos os cantos, com quase tudo o que encontram. E mesmo dentro de casa elas continuarão nessa exploração do mundo e praticando habilidades importantes para o seu desenvolvimento.

## Atividade

Use as cartas ao lado para encorajar habilidades como saltar, alongar, dançar e balançar.

Cada um tira uma carta por vez de dentro do saquinho. O que ela diz?

Agora se divirtam fazendo os movimentos juntos!

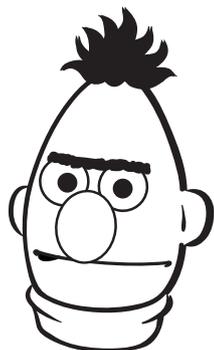


# AS EXPRESSÕES DE CADA SENTIMENTO

As crianças começam a desenvolver seu vocabulário emocional ao dar nome às emoções dos seus amigos favoritos.



feliz



Enjoado



frustrado



Desiludido



furioso



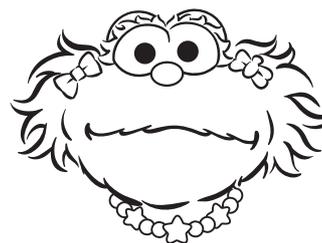
triste



eufórico



emocionado



abatida

## Atividade

Imprima esta folha e mostre os diferentes personagens.

Converse com os pequenos sobre como eles se sentem. Você pode dizer: “Veja, Garibaldi está feliz. Ele está sorrindo. Garibaldi está feliz!” Faça caras junto com seus personagens. Você pode dizer: “Esta é minha cara feliz.”

No caso de bebês, lembre-se de que, mesmo sem responder, eles estão aprendendo enquanto você fala.

# HORA DO BANHO

Nesse jogo, vocês formarão duplas e irão descobrir juntos formas divertidas de tomar banho!

## Atividade

Em dupla, fiquem de frente um para o outro. Cada dupla deverá ter um objeto que possa ser usado como um sabão de faz-de-conta. Na falta de um objeto, podem imaginá-lo com mímica. A pessoa que estiver segurando o “sabão” começa como líder, fazendo movimentos como se estivesse tomando banho. Quem está na frente deve imitar os movimentos do líder.

A um sinal pré-combinado, o “sabão” vai para a outra pessoa, que deve inventar uma nova forma de tomar banho (por exemplo, de cima para baixo, pulando, girando, movendo-se muito rápido ou muito lentamente).

Troquem de papel algumas vezes para inventar formas cada vez mais divertidas de tomar banho!



# AJUDANTE DE CHEF!

Mostre para as crianças que a hora de preparar a comida pode ser divertida também

## Atividade

Convide as crianças a ajudarem na preparação da comida. Elas podem separar e pesar os ingredientes, misturar, adicionar os temperos, decorar o prato, ou participar de qualquer outro procedimento que seja apropriado para a idade delas. Lembre-se de usar apenas utensílios seguros.



Algumas perguntas que podem guiar a atividade:

O que vamos preparar hoje? Que ingredientes necessitamos? E quais utensílios? Como devemos organizá-los? O que devemos fazer primeiro?

O que você acha do sabor? E do cheiro? O que mais poderíamos acrescentar? Como poderíamos decorar o prato para que fique bonito?

De qual parte do preparo você mais gostou? O que achou fácil e o que achou difícil?

# EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER HORA!

Assistam juntos aos vídeos do Monster Yoga no nosso canal no Youtube e façam algumas posturas de yoga sugeridas (sempre que precisar, volte o vídeo para aprender a fazer a postura corretamente).

Explique para as crianças que apesar de ser um tipo de exercício calmo e devagar, a yoga vai ajudá-las a ficarem fortes e saudáveis. Mostre que enquanto elas sustentam uma postura, estão desenvolvendo músculos importantes nas pernas, braços e costas.

## Em seguida, pergunte:

“Que outros animais você consegue imitar com o corpo? Consegue fazer a forma de uma árvore ou de um barco?” Peça às crianças para deitarem de costas e se concentrarem na respiração. Conte em voz alta (“1, 2, 3”) enquanto elas inspiram, e (“3, 2, 1”) enquanto expiram.

Fale com uma voz tranquila para ajudá-las a manter a mente focada e relaxar o corpo. Coloque um objeto leve pequeno sobre o estômago delas para que possam visualizar a barriga subindo e descendo a cada respiração.



# SUPERMONSTROS

Crie um personagem com materiais que você tiver em casa, dê a ele um nome e um “**super poder**” para trazer saúde à família. Coloque-o num local visível para que todos sempre lembrem da importância de cultivar hábitos saudáveis.



# CAÇA AOS BRINQUEDOS

**Este jogo desenvolve o raciocínio.**

Imagine que vocês são piratas em busca de tesouro e que precisam encontrar objetos especiais e preciosos.

**O que você precisa?**

Brinquedos e objetos que tiver em casa



## Guia

Que tal arrumar os brinquedos fazendo uma caça ao tesouro? Você pode imaginar que é um pirata e seguir as minhas pistas para encontrar o tesouro (brinquedo)? Cada vez que encontrarmos o brinquedo, vamos guardá-lo no lugar.

Você consegue achar um brinquedo da sua cor preferida? Você consegue achar um brinquedo da mesma cor que seu animal preferido? Você consegue achar um brinquedo do tamanho da sua mão? Você consegue achar o maior brinquedo da sala?

Posso te ajudar a encontrar os tesouros? Você pode me dar algumas pistas de onde encontrá-los?





Para mais ideias, visite:  
[www.sesamo.com/pt-br/](http://www.sesamo.com/pt-br/)