



# APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

[www.ufrgs.br/levi](http://www.ufrgs.br/levi)

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVI

## **ORGANIZADORAS**

CECÍLIA DREBES PEDRON  
ALESSANDRA VACCARI  
ANA KARINA ROCHA TANAKA  
ANNE MARIE WEISSHEIMER  
AMANDA DE ABREU GULARTE



Data de publicação: 26/03/2020

## **Nossas crianças em tempo de COVID-19** **Pais precisam ser super-heróis?**

*Dra. Alessandra Vaccari*

Pessoal, estamos vivendo um momento diferente em toda nossa história: o distanciamento social decorrente do coronavírus. Em algumas regiões verificamos mais casos, em outras menos, mas estamos todos aprendendo a viver com a restrição da nossa movimentação nas ruas, parques e praças e, ainda, com as escolas e creches fechadas.

### **Sendo assim, como ficam nossas crianças?**

Nossos pequenos, na maioria das vezes, são assintomáticos, por isso é tão importante evitar a exposição e o contato social fora de casa. E, nas crianças, os sintomas mais comuns, também, são: febre, tosse e dificuldade para respirar. São sintomas muito parecidos com as nossas já conhecidas gripes e resfriados, entretanto se a criança estiver apresentando falta de ar ou ficar com o rosto ou dedos mais roxinhos é importante procurar atendimento médico em um hospital.

### **Mas, e dentro de casa?**

#### **O que fazer?**









Sabemos o quanto é angustiante e ansiogênico para nossas crianças o distanciamento social, e muitas vezes os pais ou responsáveis não conseguem lidar muito bem com esses sentimentos; pois é complexo para os adultos também... Não é mesmo?

Pensando nos pais e em toda a energia das nossas crianças, o Ministério da Saúde preparou um material com dicas e informações. Esse material completo pode ser acessado no link: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/23/Cartaz-Pais-e-Crian-as.pdf>

Entretanto, a primeira atitude é manter a calma e não dividir com as crianças nossos sentimentos negativos. É importante valorizarmos os momentos em família, as atividades criativas e manuais.

E que tal iniciarmos com a lavagem das mãos? Aquela, com todos os passos, utilizada pelas equipes de saúde para a limpeza de todas as partes das mãos. Essa é uma atividade ótima, em que a criança aprenderá um novo hábito de higiene e saúde que levará para o resto da vida...

Veja os passos da correta lavagem das mãos:

-  Molhe as mãos e depois coloque sabão.
-  Esfregue bem as duas mãos.
-  Esfregue as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas e polegares.
-  Lave bem os punhos.
-  Enxágue com água corrente para tirar o sabão, vírus e bactérias da pele.
-  Se possível, feche a torneira com um papel ou uma toalha para não se contaminar de novo.
-  Seque bem as mãos com lenço, empurrando a água para a ponta dos dedos.
-  Descarte o lenço corretamente.

Esses são os mesmos passos que devemos fazer quando utilizamos álcool gel nas mãos.

E podemos fazer uma brincadeira com tinta (sempre utilizar tinta não alergênica, específica para o contato com a pele), colocamos um pouco de tinta em uma das mãos da criança, como se fosse o sabonete líquido, e repetimos os passos descritos a cima da lavagem das mãos, ela verá com a tinta todos os pedacinhos das mãos que ela está lavando, assim fica mais fácil para a criança entender a importância de seguir todos os passos e lavar as mãos corretamente.

Fiz um vídeo para ajudá-los nessa atividade. Acesso ao vídeo pelo link: <https://youtu.be/USNLX6hiF8A>



Aqui seguem outras dicas de atividades para realizar com as crianças em casa:

- Ajudar com as tarefas domésticas de acordo com a idade;
- Uma rodada de jogos e brincadeiras;
- Valorizar as conversas em família;
- Estudar as últimas lições passadas na escola;
- Ler;
- Separar brinquedos e roupas que não são mais usados para doação;
- Cozinhar receitas divertidas acompanhado dos pais.



Mas lembrem-se, o distanciamento social é desagradável para todos nós. Assim, não fiquem estressados se as crianças não estão dando a devida importância para as tarefas enviadas pela escola, ou estão muito tempo no celular ou na frente da televisão (claro devemos cuidar o conteúdo assistido), ou ainda se a alimentação não está “tão” saudável... E aquelas briguinhas entre irmãos, com as quais muitas vezes perdemos a calma, quem nunca!

Não se cobrem tanto. Nesse momento não devemos focar em bater as metas de aprendizagem, produtividade, criatividade ou de “super mãe/pai”...

Então, relaxem, aproveitem esse momento, conheçam melhor suas crianças, tirem um tempo para fazer “nada”, para conversar, fazer planos, inventar histórias, contar histórias da nossa infância, enfim, curtir o momento com eles.... E com certeza, esses momentos serão transformados em boas lembranças e sentimentos para o futuro das nossas crianças.

Por último, o que realmente devemos evitar com nossos pequenos, durante o distanciamento social:

- Não chamar coleguinha ou visitas para casa;
- Não sair para parquinho, playground ou para qualquer outra atividade externa;
- Manter distância dos idosos que estiverem em casa.

**Aproveitem!**

**Se reinventem!**

**Tudo vai ficar bem e passar logo...**