

TRANSFORME A QUARENTENA

*em um período educativo
para sua família*





Enfrente a quarentena de

MANEIRA EDUCATIVA

E POSITIVA



Como método de prevenção contra a Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus, muitos de nós estamos permanecendo dentro de casa. Esse método, chamado de quarentena, é bastante eficaz para diminuir a velocidade com que o vírus se espalha. Para aproveitar melhor este período em família, aqui vão algumas dicas para você enfrentar a quarentena de maneira educativa e positiva:

- 1 Deixe claro para seus filhos, se ainda forem pequenos, que eles continuam responsáveis por estudar e manter os assuntos da escola em dia. É importante ter uma rotina diária de estudos e momentos sem computador ou celular.





2 A casa é um ambiente de todos, e todos devem participar da limpeza e da organização. Como estamos em uma época em que todo cuidado é pouco em relação à higiene, essas atividades merecem atenção redobrada. Se os pais precisam trabalhar em casa, os filhos podem auxiliar nas tarefas domésticas, como cozinhar, limpar a casa e lavar a louça.



3

Lavar as mãos frequentemente com água e sabão é essencial, mesmo para quem permanece a maior parte do tempo dentro de casa. Aproveite a quarentena para acompanhar a rotina da família nesse aspecto.





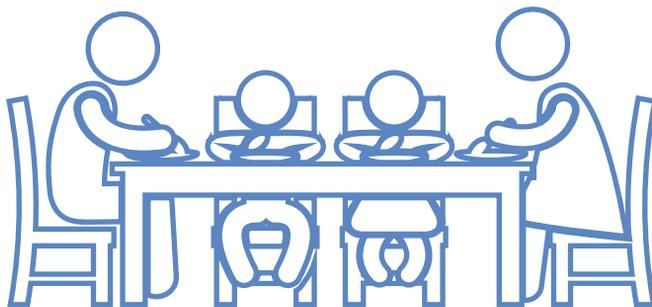
4

Não esconda as notícias de seus filhos. É importante que eles saibam o que é e como age a Covid-19. Dessa forma, eles terão noção do quanto é importante tomar os cuidados necessários. Não se esqueça, é claro, de se informar por meio de canais confiáveis e que disponibilizem informações corretas.

- 5 Aproveitem para fazer atividades juntos. A quarentena pode servir para descobrir novas brincadeiras. Um simples almoço, por exemplo, pode virar um piquenique na sala ou na varanda. Duas cadeiras e um lençol, uma cabana para a leitura. Quanto mais criatividade, melhor!



6 As refeições em família também podem servir para proteger a saúde. Que tal optar por alimentos mais naturais? Enquanto cozinham, os pais podem exercitar a leitura da receita e de seus benefícios com as crianças, além de fazer os cálculos das quantidades. Dessa forma, todos aprendem a ter um estilo de vida saudável e evitam doenças.



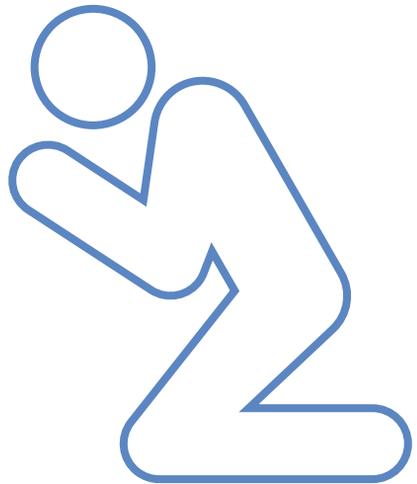


7

A prática de exercícios também é fundamental para nos manter dispostos e saudáveis. Se possível, que tal a família toda escolher um horário durante o dia para se exercitar?

8

Aproveite a quarentena para dedicar mais tempo à espiritualidade. Exercitar a fé pode aliviar o estresse e ajudar a manter a mente confiante. Ensine isso para os seus filhos e queridos.



Referências

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 2014.

GUIA DO ISOLAMENTO DOMICILIAR: como preparar sua casa para conviver com suspeitos de infecção por coronavírus. G1 – o site de notícias da Globo. Disponível em: <https://glo.bo/3bFoCqL>. Acesso em: 31 mar. 2020.

OITO REMÉDIOS NATURAIS. Disponível em: <https://bit.ly/3aA7XVR>. Acesso em: 31 mar. 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em: <https://bit.ly/3bHx2Oy>. Acesso em: 31 mar. 2020.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. Fundo das Nações Unidas para a infância. Principais mensagens e ações para a prevenção do Coronavírus (Covid-19) em escolas. Disponível em: <https://uni.cf/3azbzqX>. Acesso em: 31 mar. 2020.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. Fundo das Nações Unidas para a infância. Kit família brasileira fortalecida. Disponível em <https://uni.cf/2wIENoT>. Acesso em: 31 mar. 2020.

VERDE, VERMELHO, ROXO, AMARELO e LARANJA. **Coloque mais sabor em seu prato**: informações sobre alimentação saudável e 20 receitas vegetarianas deliciosas. São Paulo: Publifolhinha, 2016.

ZUKOWSKY-TAVARES, C.; ALFIERI, F. **Educação em Saúde na escola** (Orgs). São Paulo: Editora Gunternaka, 2017.

PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-8>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Cristina Zukowsky-Tavares

Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo (USP) e professora no
Mestrado em Promoção da Saúde do Unasp.

Parecereristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Preparação	Ruí do Amaral
Designer gráfico	Ana Paula Pirani
Ícones	https://thenounproject.com/