

# GUIÃO PARA PAIS

---

*Atitude, Dicas e Sugestões para facilitar  
o período de isolamento e quarentena*



**Por: Heloísa de Sousa Dias**

Psicóloga Clínica (Cédula OPP n.º 6810)

Centro de Saúde de Albufeira – U.R.A.P.

# Introdução

- Este documento pretende ser um auxílio para os pais / famílias durante o período de isolamento e/ou quarentena e não substitui as diretrizes emanadas, diariamente, pela DGS e outras entidades públicas.
- Pretendemos, acima de tudo, cuidar da saúde mental e física das crianças durante este período difícil (mas transitório), ajudando os pais a trabalhar atitudes e comportamentos promotores do bem estar psicológico e emocional das suas crianças e do seu próprio bem-estar.



**NOTA:** O presente documento foi elaborado com base em artigos e recomendações disponíveis nos seguintes sites: DGS, OMS, Ordem dos Psicólogos Portugueses, Jornal Público e Observador, bem como, em informação filtrada, recebida através de diversas redes sociais e newsletters.

# Introdução

- Estamos neste momento, a viver uma **configuração social e familiar** sem precedentes.
- Desde o dia 16 de março, que todas as crianças, sem exceção, estão em casa com pelo menos um dos seus pais, ou com familiares, situação esta que irá durar, pelo menos até meados de abril.
- Como todos sabemos, as crianças são naturalmente **ativas**, gostam de estar **ocupadas** e ter adultos **disponíveis**. Mais do que nunca, é importante, nós adultos, sermos um **exemplo** na forma como estamos a lidar com a situação (eles estão sempre a observar-nos e imitar-nos), continuarmos a cuidar das nossas crianças e a atender com carinho e disponibilidade às suas necessidades.
- Importa encarar este período com **serenidade** (a tranquilidade dos pais é a chave para o sentimento de segurança das crianças), aproveitar o tempo para **fortalecer laços** com os nossos filhos e dedicarmo-nos a um conjunto de atividades que, muitas vezes, “*ficam para depois, porque não há tempo*”. O tempo está neste momento a ser-nos oferecido e cabe a cada um de nós, utilizá-lo e rentabilizá-lo da forma mais **saudável, interativa, pedagógica e amorosa** possível!
- Irá haver tempo para tudo - *trabalhar, estudar, arrumar, fazer exercício físico, preparar refeições, partilhar, brincar, estar junto e estar a sós.*

*Cuidem-se, Protejam-se e Desfrutem-se!!!*

# Princípios Elementares

# PROTEGER

(a nossa saúde e a das nossas crianças)

**ANMSP** **RECOMENDAÇÕES GERAIS**

- **Lavar as mãos com água e sabão**  
durante pelo menos 20 segundos
- **Evitar tocar na cara**  
especialmente nos olhos, nariz e boca
- **Tossir/espirrar para o braço**  
com o cotovelo fletido
- **Distanciamento social**  
evitar aglomerados de pessoas
- **Utilização única de lenços de papel**  
deitar no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida
- **Ficar em casa**  
limpeza e higienização de superfícies e objetos

 **COVID-19**  
@saudepublica\_pt

# FORTALECER

(a nossa saúde e a das nossas crianças)



Alimentação saudável, Atividade Física regular, um Descanso reparador, a Qualidade dos nossos pensamentos e emoções e a Possibilidade de Amar e ser Amado são fundamentais para a nossa saúde física, mental e emocional, bem como, para o fortalecimento do nosso sistema imunitário e das defesas do nosso organismo que combatem vírus e infecções.

## HÁBITOS SAUDÁVEIS



# Como lidar com o Stress, em tempo de pandemia

É natural numa **fase de incerteza**, com um grande número de **exigências e alterações rápidas**, em que há muitos **fatores novos e imprevisíveis** e em que sentimos a nossa vida / estabilidade **ameaçada**, qualquer um poder sentir-se **triste, ansioso, confuso, “stressado”, tenso, frustrado e até zangado**. Por esse motivo, falar com pessoas em quem confiamos pode ajudar, mas há mais dicas, que a OMS e outros especialistas recomendam:

- “Se tiver de ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável, uma **dieta adequada, períodos de sono e descanso, exercício físico e contactos sociais**, dentro de casa, com as pessoa mais próximas, assim como contactos por telefone, ou redes sociais com outros amigos e familiares”;
- “**Não fume, não consuma álcool e não consuma drogas** na tentativa de lidar com as suas emoções”;
- “Se se sentir **muito angustiado ou perturbado**, durante a maior parte do tempo e ao longo de vários dias, **fale com um profissional de saúde**, ligue para o SNS24 e siga as recomendações dadas”;
- No momento atual, **o seu cérebro está a fazer ajustes** para acomodar aquilo que está a viver. Em breve estará mais **ajustado e apaziguado** com a nova rotina e hábitos que se estão a instalar.



- “Tenha uma **visão crítica** relativamente às informações que encontra e que não são disponibilizadas por instituições oficiais”, seja criterioso e filtre o que vê e ouve;
- “**Limite as suas preocupações / inquietações** e as da sua família, principalmente as das crianças, diminuindo o tempo durante o qual está a ver ou a ouvir notícias que considere perturbadoras”;
- A **tensão** está no ar e é muito importante **manter as emoções controladas** sob o risco da pandemia atingir também a dinâmica familiar ou a sua relação com colegas e outros familiares;
- “Recorra a **capacidades e competências** que já o ajudaram no passado a lidar com situações adversas. Use-as para lidar com as suas emoções nos momentos mais desafiantes deste surto”;
- “Sempre que possível, procure realizar **atividades prazerosas** e ter em mente que **o isolamento é uma medida temporária** e que o vosso isolamento é *um comportamento nobre e de respeito para com toda a comunidade*;
- “**Fale com pessoas de quem gosta**, pois é uma das formas de reduzir a *ansiedade e a solidão*.”  
Fale de si e dê espaço ao outro para falar sobre ele também, seja um bom ouvinte.

- “Veja os seus programa favoritos, oiça música, dance, relaxe, leia um livro, envolva-se em atividades e tarefas que lhe dêem **prazer** e que lhe retirem o foco dos temas da atualidade e do “bombardeamento” de notícias e atualizações a todo o instante.”
- **Organize o dia** em intervalos de trabalho/ estudo / leitura, refeições, lazer, atividade física e descanso, pois ajuda a criar uma rotina, sermos ativos e a não nos deixar no vazio ou passividade;
- **Brinque** com os seus filhos, **desenvolva atividades** com eles que sejam prazerosas para ambos, **dê asas à sua imaginação** e aproveite este período para **Fortalecer os laços que vos unem**.



# Como lidar com o Stress das nossas crianças

A alteração da rotina normal da criança, aquilo que ela vai ouvindo e vendo na televisão e redes sociais, as conversas e os medos que escuta, podem desencadear insegurança, medo e apreensão na criança e levá-la a reagir de diferentes maneiras: podem pedir mais colo, mostrarem-se mais dependentes, ansiosas, agitadas, zangadas, ficarem mais irritadiças, isolarem-se, chorarem com mais frequência, terem pesadelos, alterações de humor e aumento ou diminuição do apetite.

- ❖ Aos pais/ familiares, compete serem mais compreensivos e dar-lhes também uma “dose extra de atenção e carinho”, desenvolvendo um ambiente sensível e cuidadoso em torno delas. As crianças precisam de sentir o apoio dos adultos e a sua atenção sobretudo em tempos difíceis!
- ❖ Seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los construtivamente.
- ❖ Dê oportunidade para a criança expressar os seus sentimentos e receios sem desvalorizar ou julgar o que eles dizem/ sentem – seja empático. As crianças sentem-se mais aliviadas e calmas se conseguirem expressar e comunicar os seus sentimentos num ambiente seguro e de suporte.
- ❖ Cada criança tem a sua forma particular de expressar emoções. Ajude-as a encontrar formas positivas para expressar sentimentos como a raiva, medo ou tristeza.
- ❖ A tranquilidade dos pais será a chave para a segurança e bem estar da criança!

- ❖ É importante permanecer **calmo**, **ouvir atentamente as preocupações dos vossos filhos**, **falar com eles e tranquilizá-los**. Se for apropriado e em função da sua idade, **abraçá-los** e dizer-lhes, várias vezes, que são **amados e que têm orgulho deles**. Isto fará com que se **sintam mais seguros**.
- ❖ **Evitar recorrer exclusivamente à televisão e tecnologias (telemóvel, computador, tablets, consolas)**, pois o tempo de exposição excessivo a ecrãs tende a agitar e inquietar as crianças, originando mais *stress*, maior *agressividade*, *impulsividade*, *sono mais agitado* e *ansiedade*, o que é contraproducente nesta altura e acentuar ainda mais, a natural inquietação que toda esta situação provoca;
- ❖ **Crie oportunidades** para que as crianças possam brincar e relaxar;
- ❖ De preferência, ocupar a maior parte do período de isolamento, com **atividades off line** e que estimulem a **interação pais-filhos** (consultar o capítulo de sugestões de atividades);
- ❖ Manter sempre as **crianças próximas dos pais ou familiares**. Se a separação ocorrer, por exemplo no caso de hospitalização, garanta que existe um **contacto regular** (por telefone ou videochamada) e mantenha a **criança tranquila, segura e protegida**.

Como comunicar à  
criança o que está  
a acontecer...

- ❖ Em primeiro lugar é fundamental **manter-se informado**, de modo a estar preparado para responder de forma **construtiva** às perguntas e receios das crianças.
- ❖ Em segundo lugar, demonstrar, à criança uma atitude **calma, tranquila, confiante e securizante!**
- ❖ **É fundamental explicar às crianças** o que se passa e **tranquilizá-las (sem mentiras)** utilizando linguagem apropriada à idade e materiais de apoio, como os que vai encontrar no *slide 22* - quer em relação ao **que é o Coronavírus** (um vírus da família da gripe), quer em relação à **importância da proteção** e dos **hábitos** que importa instalar **para nos protegermos e não adoecermos**;
- ❖ *A National Association of School Psychologists* indica um conjunto de **mensagens** que os pais deverão transmitir aos seus filhos:
  - “Há um conjunto de adultos que está a trabalhar para resolver esta situação e nós estamos aqui para cuidar de ti e te ajudar;
  - Há medidas que podemos tomar para evitar ficar doentes, tais como, não pôr as mãos na boca, nariz e olhos e lavar as mãos várias vezes ao dia e da forma correta (*slide 25*);
  - Vamos aproveitar este tempo em casa, para fazer várias coisas juntos e até nos divertirmos”.

- ❖ A informação deverá ser **filtrada**, apresentada da forma **mais simples possível** e **sem recomendações em excesso**, de modo a não gerar insegurança/ pânico;
- ❖ O coronavírus **não deverá ser um tema tabu**, mas sim um tópico de conversa no sentido da **prevenção e da informação**, sem que seja, o único tema. **Uma criança informada protege-se melhor, sente-se mais segura e colabora na prevenção!**
- ❖ **Se não falarmos**, deixamos espaço para que as crianças preencham o vazio com os piores cenários, na sua imaginação, e isso pode ser **um risco para a sua saúde mental!** Quer o alarmismo, quer a desinformação, ou desvalorização da situação, geram insegurança na criança.
- ❖ A criança pode saber que este vírus é **mais contagioso** do que a gripe normal (daí a necessidade de lavar bem as mãos e a escola estar fechada), mas **não precisam de ter informação demasiado específica ou em excesso** – por exemplo o número de mortes que sobe a cada dia, ou o tio que está nos cuidados intensivos;
- ❖ Deve haver **equilíbrio na informação transmitida** e na **forma como isso é feito**, pois as **crianças são esponjas das nossas emoções** e apercebem-se quando os pais estão ansiosos / irritados / com medo e **reagem de forma semelhante**. Lembre-se “*Os nossos filhos são, um espelho de nós!*”



- ❖ Explique-lhes a importância do isolamento e da alteração das rotinas (por exemplo através do vídeo – *slide* 22) e assegure-as de que são apenas alguns dias – “não vai durar para sempre”;
- ❖ Não utilize o vírus para criar medo (porque não lhe convém que a criança vá a algum lado, ou faça alguma coisa indevida) e nem o isolamento, como uma ameaça ou castigos futuros;
- ❖ Transmita-lhes mensagens de confiança nos nossos “heróis” - médicos e cientistas - e do empenho destes em curar os doentes e encontrar uma vacina para matar este “bichinho mau”.
- ❖ Assegure-lhes que os pais estão atentos e farão o que for preciso para manter os filhos (e a eles próprios) seguros, saudáveis e protegidos;
- ❖ Mostre-se disponível para ouvir e responder às suas dúvidas, estimulando uma comunicação próxima e aberta.
- ❖ Deixe a criança fazer perguntas, tentando perceber o que ela sabe sobre o tema e se as suas fontes de informação são fidedignas. Se a informação que ela possui for exagerada ou distorcida, corrija e reforce que deve confiar nos seus adultos de referência para tirar dúvidas.

- ❖ Na medida do possível, **modere** a exposição da criança a noticiários, conversas de adultos (principalmente críticas sobre a forma como o assunto está a ser resolvido), para não fomentar confusão, desconfiança e medo;
- ❖ **Não prometa o que não poderá cumprir** (por exemplo, que ninguém da família será infetado);
- ❖ Explique que todos temos uma **responsabilidade social a cumprir** e evitar passar doenças a outras pessoas faz parte dessa responsabilidade (seja o coronavírus ou outra doença). Nesse sentido, dê o exemplo - **mostre-se responsável, cumpra o mesmo que exige à criança** e assuma uma **postura de civismo** no combate à propagação do vírus.


**Lembre-se:**


**O QUE DIZEMOS E FAZEMOS TENDERÁ A SER IMITADO!**




**Como organizar  
o dia a dia...**


- ✓ É importante motivar as crianças a manter um estilo de vida saudável em casa. Importa, por isso, planejar o dia a dia da família, incluindo os seguintes momentos (sem rigidez de sequência ou horários):


 Aprendizagem/ estudo / leitura  
(para distrair e estimular a mente e sem sobrecarga de estudo, ou pressão excessiva)


 Momentos de Prazer  
(individual e coletivo - brincar, ler, escrever, dançar, tricotar, pintar, ver filmes, cozinhar, etc.)

 Tarefas Domésticas  
(em colaboração ou de forma autónoma mediante a idade de cada criança)

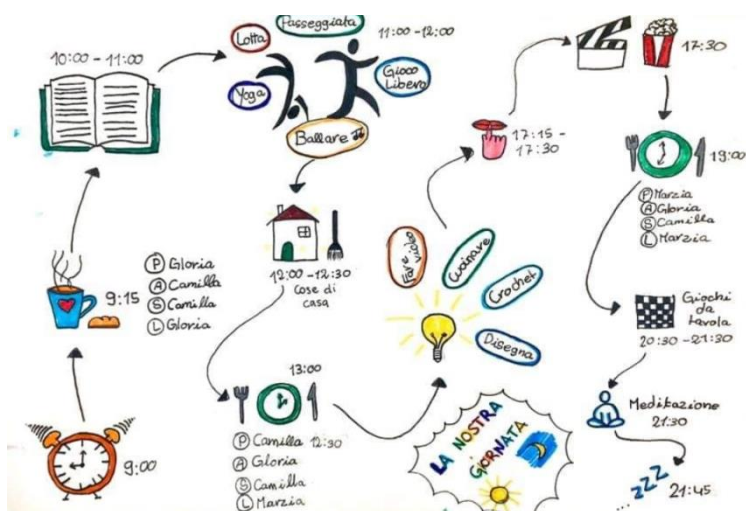
 Relaxamento / Sestas / Meditação  
(importantíssimo para apaziguarmos a mente, o corpo e as emoções)

 Atividade Física  
(para pôr o corpo em movimento, evitar o sedentarismo, espalhar e aumentar a imunidade)

 Refeições em família  
(a começar no pequeno almoço e preparadas da forma mais saudável e equilibrada possível, para beneficiar a nossa saúde e reforçar o sistema imunitário )

 Higiene do Sono  
(ir deitar, sem ser demasiado tarde e levantar o mais cedo e confortável possível, assegurando as horas de sono necessárias- fundamental para a nossa saúde, níveis de energia e bom humor)

- ✓ O site Pumpkin.pt elaborou um interessante “[Kit Quarentena em Família](https://pumpkin.pt/wp-content/uploads/2020/03/Plano-da-fam%C3%ADlia-feliz-mesmo-em-quarentena.pdf)”, que ajuda as famílias a se organizarem neste período. Vale a pena! (<https://pumpkin.pt/wp-content/uploads/2020/03/Plano-da-fam%C3%ADlia-feliz-mesmo-em-quarentena.pdf>)
- ✓ **Escolham**, em conjunto, atividades para fazer em cada dia (ex.: jogo, filme, receita, tarefa...)
- ✓ **Evite assistir constantemente** a atualizações sobre o Covid-19 pois pode aumentar a ansiedade em toda a família- consultar fontes oficiais, uma ou duas vezes por dia, é suficiente;
- ✓ **Aproveitem para desfrutar das refeições em família**, ~~sem TV e tecnologias~~ e **pôr todos a colaborar**: desde confeccionar, pôr a mesa, levantar os pratos, lavar a louça e arrumar a cozinha 😊
- ✓ Na medida do possível **estabeleçam uma rotina**, pois transmite segurança às crianças!



*Exemplo da organização de um dia, seguida por uma família italiana (via whatsapp)*

## Vídeos Auxiliares

- "Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento?" (Ordem dos Psicólogos Portugueses)  
<https://www.facebook.com/ordemdopsicologos/videos/2917996764961386/>
- **Coronavírus explicado às crianças** (pode ser descarregado e impresso):  
<https://catve.com/arquivos/15840192955e6a375f71bfd.pdf>
- **Vídeo com ilustrações sobre o Coronavírus e mecanismos de prevenção**  
[https://www.youtube.com/watch?v=-6\\_uKPvk8L8](https://www.youtube.com/watch?v=-6_uKPvk8L8)
- **Vídeo para crianças que explica o coronavírus e como lavar as mãos da forma correta, ao som do *babyshark***  
<http://fafaconta.com.br/coronavirus-pra-criancas/>



# Sugestões de Atividades...

*Dica: Aproveitem para filmar/ fotografar e mais tarde recordar um dos lados bons desta “paragem forçada”!*

## Jogos alusivos ao tema do “Corona”:

- “Desaparece corona” - Dada a importância das crianças se protegerem e lavarem as mãos com regularidade, mesmo em casa, aproveitem este período para instalar o hábito, tornando a lavagem das mãos uma atividade divertida e em que os miúdos alinhem mais facilmente. Pintem um “bichinho corona” na parte de cima das mãos das crianças e desafiem-nos a apagar o desenho até ao final do dia, com água e sabão. Se à noite tiverem conseguido apagar o desenho, ganham 1 ponto. Se acumularem 20 pontos em 20 dias... ganham um prémio, a definir pelos pais!
- Cantar o Alfabeto em Português ou Inglês, duas vezes, enquanto lavam as mãos - é o tempo necessário para uma correta lavagem das mãos – mínimo 20 seg.
- Fazer a *experiência da pimenta em água e sabão*, em que a pimenta é a representação dos vírus / micróbios e o que acontece quando entram em contacto com o sabão. 1º Colocar bastante pimenta fresca num prato com água no fundo (explicar que a pimenta é como se fossem os vírus – ex.: *coronavirus*) pedir para a criança molhar o dedo lá e ver o que acontece... “nada, ou pequenos restos de pimenta no dedo”. De seguida colocar um pouco de sabão líquido no dedo da criança e pedir para pôr novamente o dedo no prato com a pimenta – imediatamente a pimenta afasta-se. É impressionante e ajuda a demonstrar a importância de lavar bem as mãos para afastar os vírus, bactérias e micróbios!



# OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



1  
coloque um pouco  
de sabonete nas mãos  
já úmidas



2  
Esfregue  
as palmas das mãos  
uma na outra



3  
Entrelace os dedos  
para lavar  
cada um deles



4  
Esfregue as unhas  
na palma das mãos



5  
Esfregue a parte  
de trás das mãos



6  
Enxague  
abundantemente



7  
seque bem as mãos  
com uma toalha limpa

**Procedimento correto para lavar as mãos**

É importante treiná-lo com os seus filhos

## Sites Pedagógicos e com dezenas de atividades (alguns exemplos) :

- “Pumpkin”: site português com informação credível e fidedigna e recheado de propostas de atividades para a pequenada – as “abobrinhas”! Vale a pena Subscrever ☺ ([www.pumpkin.pt](http://www.pumpkin.pt))
- “Tempo junto”: site muito completo e com atividades adequadas a cada faixa etária / período do desenvolvimento. Vale a pena!!! ([www.tempojunto.com](http://www.tempojunto.com))
- “Kinedu” – aplicação para instalar (grátis até 15 de abril) e com propostas de atividades, adaptadas a cada fase do desenvolvimento. Muito interessante!
- “Beesy to easy- uma vida feliz para mães atarefadas”- em português e com montes de ideias, dicas e jogos giros para fazer com a pequenada (<https://www.beesytoeasy.com/>)
- **Escola Virtual** é uma plataforma de estudo para os alunos do século XXI. A cada ano letivo os alunos têm desafios mais exigentes e a Escola Virtual acompanha a sua evolução.
- **Leya Educação** disponibiliza o Banco de Recursos na Aula Digital gratuitamente a todos os professores e alunos, de forma a permitir que o ensino à distância esteja facilitado.
- “Que Bicho Te Mordeu?” - site que aguça a curiosidade das crianças para temas de direitos humanos, ambiente, cidadania, diversidade cultural e muito mais!

## Atividades e Jogos à mesa

- São uma ótima forma de entreter as crianças, ao mesmo tempo que lhes oferecemos ferramentas para estimular o raciocínio lógico, a memória, a concentração, a criatividade para ultrapassar obstáculos, o espírito de ajuda e, porque não, a competitividade – em doses saudáveis, é muito importante para o seu desenvolvimento enquanto seres humanos:
  - **Puzzles** - sempre com a complexidade adaptada a cada idade. Os miúdos adoram o desafio, sozinhos ou com a companhia dos pais!
  - **Cartas** - ainda se lembra de jogar ao peixinho, burro em pé e burro deitado, bisca, sobe e desce, keims, solitário... “Que saudades!”), ou, fazer castelos de cartas!
  - **Jogos de Mesa** - monopoly, mikado, damas, hipoloucuras, dominó, pulgas na cama, 4 em linha, mauzão, bingo...
  - **Papel e Lápis** – Batalha naval, STOP, Forca, Jogo do Galo...
  - **Desenhar, Pintar** (desenhos, pedras, conchas, etc.), **Recortar, Fazer Colagens, Modelagem** (plasticina, play do, massa de modelar), **Origami** (dobragens em papel), **Escrever cartas/postais** à família ou amigos que vivem longe (como se fazia antigamente e que saudade!)

## Atividades com sofá incluído

- **Ver filmes.** Juntem toda a família debaixo de uma mantinha e vejam um filme juntos. Para tornar o momento ainda mais divertido, umas pipocas doces ou salgadas, vão sempre bem!
- **Contar piadas secas.** Os miúdos costumam achar graça a coisas sem grande piada, mas a verdade é que todos adoramos piadas secas – aquelas que, de tão ridículas, se tornam engraçadas! Procurem nos “baús das memórias”, ou façam uma pesquisa *on line* sobre piadas secas para crianças, para animar e descontraír estes dias!
- **Adivinhas.** “Qual é coisa qual é ela, que cai no chão e fica amarela?”, gritámos vezes sem conta quando crianças, mas existem muitas mais para pesquisar, surpreender e desafiar os vossos filhos.
- **Fazer um desfile de moda,** com criações improvisadas – lenços, chapéus, gravatas...
- **Encenar um espectáculo** - Escolham uma história, distribuam as personagens, procurem adereços e roupa nos armários e encenem essa história para depois apresentar à restante família;
- **“Quem sou eu”.** – “Sou um animal? Tenho quatro patas? Tenho asas?” Escrevam num post-it o nome de uma personagem de desenhos animados ou um animal e cole na testa de outro jogador sem que este veja o que lá está escrito. À medida que o próprio adivinha, passa a outro.

## Exercício Físico:

Se no dia a dia já temos uma vida bastante sedentária e nos movimentamos pouco, ao termos que ficar em casa, a tendência poderá ser ainda nos mexermos menos e... comer mais... O que pode trazer outras implicações para a saúde e bem estar. Daí ser essencial, que façamos algum exercício em casa, durante este período: *Toca a afastar móveis, ligar a música e move it in family!!!*

- Há imensas aulas de *yoga e pilates* para crianças e adultos no *youtube* e Internet, que vão ajudar-vos a estar mais tranquilos numa fase onde a ansiedade se faz sentir. Experimente – há para todos os níveis!
- Podem também *saltar à corda, subir e descer escadas, dançar, pular*, o importante é que se mantenham em movimento – até porque a atividade física aumenta a imunidade e o bom humor 😊
- Fazer uma *corrida de obstáculos* pelo corredor, garagem, sala, ou jardim utilizando almofadas, lençóis, mesa, cadeiras, embalagens vazias... e correr, saltar, rastejar, apanhar, seguindo um determinado percurso,
- Propor uma *caça ao tesouro*, pela casa, dando as pistas e com direito a prémio no final;
- *Combate com “bolas de neve”* feitas com meias enroladas;

## Exercício Físico (cont.)

- **Discoteca-** Baixar as luzes, pôr música (com volume moderado), preparar para dançar e fazer da sala / quarto / garagem uma **discoteca!**
- **Jogos com balões:**
  - Encher 3 ou 4 balões e tê-los sempre no ar, não os deixando cair (ao som de música);
  - Dançar dois a dois com um balão no meio da testa, sem deixar cair, ou rebentar;
  - Usar raquetes da praia ou pegar em pratos descartáveis (que funcionem como raquetes) e passar o balão de uns para os outros, ou ficar a dar toques;
- **Treinar Pontaria:**
  - Encestar bolas em baldes, alguidares, cestos ou bolinhas pequenas em copos;
  - Derrubar pinos (aproveitando embalagens vazias - leite, iogurtes) colocados em filas/ pirâmide;
  - Fazer aviões de papel (há de vários tipos), construir um alvo – segurá-lo na parede e “pontaria”
  - Fazer buracos circulares numa caixa (com diferentes tamanhos e pontuações) e com um par de meias enroladas tentar acertar!

## Exercício Físico (cont.)

- Sites e Aplicações de Exercício Físico, Yoga e Bem estar:
  - Pri Leite Yoga; Smile and Learn; NAMU; Mel Studio - aulas de yoga e pilates para adultos e crianças
  - MoveHIIT, Total Body Workouts, Quick HIIT Workouts, GRIT HIIT – exercícios de alta intensidade – é para suar!
  - Outdoor Training Camp; Nike Training Club; Body Combat Les Mills, – ginástica, e body combat
  - HealthLine e Greatist - exercícios para fazer a pares
  - Les Mills, Lojong – aulas e exercícios de meditação para acalmar e serenizar a mente e o espírito



## Leitura:

- Ler histórias às nossas crianças – ou oferecer-lhes livros para que os leiam sozinhas – alarga-lhes os horizontes, estimula-lhes a imaginação e incentiva o desenvolvimento da linguagem.
- Ou em alternativa, para crianças mais novas, ou com dificuldade na leitura, escutar livros em áudio, através, por exemplo, dos seguintes sites:
  - ✓ <http://projectoadamastor.org/audiolivros-para-criancas/>
  - ✓ <https://contadoresdestorias.wordpress.com/>
  - ✓ <https://janelasobreoamor.wordpress.com/>
  - ✓ <https://historiasparaosmaispequenos.wordpress.com/>





## Trabalhos Manuais:

“Meter as mãos na massa” é uma ótima alternativa para entreter as crianças sem recurso a telemóveis, televisões ou até mesmo brinquedos, para além de estimular a criatividade, imaginação e competências psicomotoras de miúdos e graúdos ;) Estão aqui algumas sugestões, e nos sites sugeridos no *slide* 26 existem muitíssimas mais!

- **Montar uma tenda** dentro de casa, ou no jardim - Se não puderem sair de casa, montem uma tenda no meio da sala, ou na varanda e acampem ali mesmo – basta cadeiras, mesas, lençóis, edredons e alguma imaginação!
- **Fazer desenhos a partir de recortes de jornal** - colar pedaços de papel de jornal / revistas em cartolinas e convidar os pequenos a completar o desenho!
- **Artes manuais ecológicas** - dar nova vida a materiais recicláveis, encontrando usos criativos por exemplo, para rolos de papel e de cozinha, tampas, latas de conserva, fazer velas ecológicas, brinquedos reciclados... a imaginação é o limite!
- **Fazer chuva colorida** - utilizar um copo com água, com um pouco de espuma de barbear em cima e deitar algumas gotas de corante alimentar. Observem o efeito das gotas a escorrer pela água, como se fosse chuva colorida e aproveitem para apaziguar a mente, com o efeito!

## Culinária

Escolher, preparar e degustar uma bela receita, para além de poder ser muito divertido, trabalha-se a **matemática** (com as quantidades, porções, etc.), a **língua portuguesa** (ao ler a receita), a **coordenação motora**, sendo cozinhar, por si só, uma **competência para a vida**. Só é **proibido**, ficar de cabelos em pé com a sujidade e balburdia da cozinha (*agora há tempo para limpar e arrumar e eles podem e devem ajudar!*)

- Fazer um **bolo simples**, por exemplo de iogurte, laranja, ou mármore.
- Fazer **bolachas e decorar com glacê**. É uma atividade 2 em 1: dá para ajudarem a fazer as bolachas, e só isso já é uma festa (podem dar um mini rolo-de-massa para cada e formas para cortar). Depois de as bolachas cozerem e arrefecerem, podem decorá-las com glacê, confetis e brilhantes comestíveis – o que vos apetecer e tiverem disponível.
- Fazer **queques saudáveis** – exemplo queques de agrião, uma forma original de pôr os miúdos a comer vegetais, ou queques com banana e cenoura (sem açúcar, saudável e saboroso!)
- **Receitas à prova de quarentena**. Porque não fazer uma pesquisa em família, nos livros de receitas e sites de culinária, com ingredientes “à prova de quarentena” – atum, bacalhau, grão, feijão (e outras leguminosas secas), congelados (peixe, carne, legumes), arroz, massas, frutos secos, farinha, ovos, leite, chocolate...

## *Visitar museus internacionais com visitas virtuais (on line e gratuito!)*

- Pinacoteca di Brera – Milão <https://pinacotecabrera.org/>
- Galleria degli Uffizi - Florença <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- Musei Vaticani - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- Museo Archeologico - Atenas <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- Louvre – Paris <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- British Museum - Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>
- Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
- Hermitage - San Pietersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
- National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

## Visitar museus nacionais, com visitas virtuais (on line e gratuito!)

- Museu Calouste Gulbenkian
- Museu Nacional dos Coches
- Museu Nacional de História Natural e da Ciência
- Museu Nacional do Azulejo
- Panteão Nacional
- Museu de São Roque
- Torre de Belém
- Museu do Dinheiro
- Museu do Fado
- Mosteiro dos Jerónimos
- News Museum
- Mosteiro de Alcobaça
- Mosteiro de Batalha

*Nota: Basta colocar o nome do museu + visita virtual e o Google direciona automaticamente)*

## Outras Atividades:

- **Arrumar e ajudar** - Seleccionem alguns **brinquedos e roupa** que já não usem para oferecer a uma instituição. É importante que as crianças **aprendam a ser solidárias**. Aproveitem também para dar uma volta à roupa que já não serve e **reorganizar os armários** (com a ajuda dos mais pequenos);
- **Pensar e desenvolver um projecto** específico com as crianças, de forma a mante-lo ativos e envolvidos durante esta pausa forçada, em algo do vosso interesse / motivação. Exemplos:
  - ✓ **Imaginar uma história, escrevê-la e criar / encontrar ilustrações, montando um livro,**
  - ✓ **Rever, Organizar, Imprimir fotografias e Fazer Montagens** de momentos especiais;
  - ✓ **Fazer projetos de investigação** – em temas ou áreas do interesse da criança / família (ex.: ciência e tecnologia, natureza, história, manualidades, engenharia, carros, motos, viagens...), utilizando o universo da Internet e a vossa criatividade!
- **Tudo o mais que a vossa imaginação possa conceber!** Sejam livres 😊



Resumo das Atividades: *Cuidar, Proteger, Apoiar e Desfrutar* 😊