

Dicas para gastar energia das crianças durante a pandemia

A pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19) tem trazido mudanças na vida cotidiana das crianças e adolescentes. É importante considerar as mudanças nos aspectos psicossociais e não perder de vista a interação entre corpo e mente.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, crianças e adolescentes deveriam acumular 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia, incluindo modalidades que estimulem ossos, músculos, mobilidade articular e exercícios envolvidos no desenvolvimento motor e de habilidades como equilíbrio e coordenação.

Devido alterações na rotina familiar, atender às recomendações de prática de atividades físicas tem sido um desafio. A adaptação pode incluir jogos tradicionais de recreio em ambientes fechados, tais como:

- Bambolê
- Cabra-cega
- Amarelinha
- Pular corda
- Pega-pega
- Esconde-esconde
- Jogar bola
- Caminhar sobre corda no chão

Caso a atividade escolhida seja praticada na rua ou em parques como andar de bicicleta, patins ou patinete, é importante o uso de máscara e o distanciamento das outras pessoas que estiverem no local. Mas a orientação é que os pais deem preferência para atividades que possam ser realizadas em casa.

Assim como os adultos, as crianças também devem ficar em casa e ser orientadas quanto à higiene das mãos, distanciamento social e uso de máscara quando necessário sair.

Manter a mente e o corpo ativos tornará este momento mais rico e mais breve. Brinquem!

Referencias bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/Fiocruz). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações para o Cuidado de Crianças em Situação de Isolamento Hospitalar, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/Fiocruz). Nova cartilha de saúde mental aborda crianças na pandemia. Crianças na Pandemia Covid-19, 2020.

BEBÊ. 14 atividades para fazer em casa com crianças de 6 meses a 6 anos. Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/desenvolvimento-infantil/15-atividades-para-fazer-em-casacom-criancas-de-6-meses-a-6-anos/>. Acesso em: 21 jul. 20

CREPALDI, Geise Daniele Milagres. A criança de 3 e 4 anos na creche. Campinas SP. 2011. Disponível em: <https://paisefilhos.uol.com.br/crianca/15-brincadeiras-criativas-edivertidas-para-criancas-de-3-anos/>. Acesso em 21 jul. 20

GUTMAN, L. A maternidade e o encontro com a própria sombra. 16ª.ed. Rio de Janeiro: Bestseller, 2019.

LORENA, L. "12 dicas de homeschooling para organizar a rotina das crianças na quarentena". Disponível em: <https://www.semprefamilia.com.br/educacao-dosfilhos/dicas-homeschooling-organizar-rotina-criancas-quarentena/>. Acessado em 21 jul. 20

OLIVEIRA, L. KLOSS, C. MARANGON, C. LUHM, K. BECKER, M. Caderneta de saúde da criança curitibana. Disponível em: <http://www.saude.curitiba.pr.gov.br/programas/saudeda-crianca/cartilhas.html>. Acesso em: 21 jul. 20

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Adolescência. Nota de Alerta: Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19?. Rio de Janeiro: SBP, junho 2020.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Adolescência. Nota de Alerta: Como ajudar crianças e adolescentes com dificuldades do desenvolvimento a enfrentar o confinamento durante a pandemia de COVID-19?. Rio de Janeiro: SBP, junho 2020.