

**PROGRAMA**

# Viver Bem na Escola *em casa*



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



VALES DO TAQUARI  
E RIO PARDO/RS

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo

# Programa Viver Bem na Escola

O **Programa Viver Bem na Escola** é uma iniciativa do Instituto Unimed Vales do Taquari e Rio Pardo, e tem como objetivo trabalhar o tema educação para a saúde com crianças e adolescentes, contribuindo para a formação de adultos com estilos de vida mais saudáveis e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

Através de atividades complementares ao conteúdo escolar, **o programa busca provocar reflexões e aprendizados sobre assuntos como sexualidade, drogas, saúde emocional, alimentação e hábitos saudáveis.** Criando, assim, um espaço que colabora para o desenvolvimento de crianças e adolescentes mais seguros e saudáveis durante a vida. As ações ocorrem em escolas dos Vales do Taquari e Rio Pardo e da região do Jacuí, através de parcerias com as escolas, secretarias municipais de educação e coordenadorias regionais de educação.

Neste ano o **Programa Viver Bem na Escola** vai para dentro das casas das famílias e professores. Afinal, é importante nos mantermos atentos a nossa saúde, especialmente no contexto que estamos vivenciando nesse momento. Assim, diversas ações foram pensadas para levar informações sobre saúde e entretenimento para dentro das casas, sendo uma destas a Cartilha Viver Bem na Escola – em casa.

**Desejamos a você uma boa leitura.**

# Vamos pensar sobre saúde emocional?

Estamos vivendo um período de constantes processos de mudanças de tudo o que conhecíamos. **O cenário é extremamente novo e seguimos descobrindo estratégias de adaptação e enfrentamento.**



**A Pandemia do COVID-19 provocou ajustes nas rotinas, relacionamentos, sentimentos e comportamentos.** Muitos desses ajustes não foram confortáveis de serem experimentados, dessa maneira, entendermos as emoções é uma ferramenta muito potente para a nossa saúde.

Em tempos de incertezas percebemos o aumento das nossas ansiedades, irritabilidade e frustrações. **Encontrar recursos de enfrentamento pode ser assertivo na prevenção e gestão do estresse.**

Entenda que saúde emocional não é a ausência de pensamentos, sentimentos e sensações desagradáveis, mas a maneira como lidamos com estes, buscando respostas funcionais aos eventos estressores.



## Relação pais e filhos

- Escutem o que os filhos têm a dizer sobre a Pandemia e tudo que a envolve;
- **Acolham os medos e ansiedades das crianças** construindo um ambiente em que ela perceba-se amparada;
- Nomeiem as emoções vivenciadas. Esse movimento é potente para todas as idades. Auxiliem as crianças nessa atividade;
- **Reservem tempo para brincar com os filhos** entendendo que o lúdico e a fantasia são muito importantes para a saúde emocional dos pequenos;
- Entendam que todas as pessoas da família estão vivenciando mudanças e frustrações, busque entender o que funciona melhor para você e para os demais;



- **Façam tarefas com toda a família**, desde brincadeiras e momentos de lazer, até as demandas da casa e do pátio da residência;
- **Esteja presente na rotina de estudos do seu filho.** Auxilie na construção do espaço, horário e planejamento necessários. Reforce as responsabilidades deles como estudantes sobre a organização dos materiais, tarefas e prazos;
- **Seja um apoiador.** Busque aproximar-se do contexto e demandas escolares e dos professores.



# • Dicas •

- Reserve um tempo só para você com uma atividade prazerosa. Pode ser tomar um banho quente, tirar um cochilo ou lidar na horta;
- Cuidado com os “ladrões do tempo”, eles podem nos provocar prazer, mas quando em excesso, atrapalham na sequência nas demais atividades.

**Por exemplo:** brincadeiras com os bichinhos de estimação e o uso de redes sociais;

- **Aposte na arte.** Leituras, músicas e filmes são boas pedidas para a gestão do humor;
- Exercícios físicos atuam como um excelente parceiro na **regulação emocional** alterando de maneira positiva nossos pensamentos e sentimentos;



- **Construa uma rotina e sejam flexíveis com ela.** A rotina (ciclo do sono, comportamento alimentar, horário de trabalho e lazer) é muito importante para a nossa saúde emocional, contudo, precisamos ser maleáveis, afinal, já estamos vivendo um momento de muitas restrições;



- Busque técnicas de respiração para controlar a ansiedade. **Medite, alongue-se ou pratique exercícios de respiração profunda;**
- Fique atento ao seu sono e ao de toda a família. A maneira como dormimos diz muito sobre nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Muitas vezes, um sono prejudicado está denunciando que algo não está bem;

- Busque conhecimento e não informação em excesso sobre a COVID-19;
- Identifique pensamentos que possam lhe causar mal-estar;

- **Treine habilidades sociais:** observe a sua comunicação e veja o que está funcionando e o que pode melhorar para ser compreendido e compreender aos outros;
- **Construa uma rotina de comunicação virtual com as pessoas que são importantes para você;**
- **Acione a sua rede de apoio.** Fale com sua família e amigos sobre o que você pensa e sente;
- **Se você avaliar risco e ou desajuste clínico emocional com sofrimento importante, busque demais recursos que podem ser escuta e acompanhamento psicológico, avaliação médica e, se necessário, terapia medicamentosa.**







## Como manter boas escolhas alimentarem em casa

**Valorize os alimentos de verdade e naturais**, pois no Brasil, uma alimentação baseada em **alimentos naturais** (feijão, arroz, aipim, batata, frutas, legumes, verduras, carnes, leite, ovos, grãos e sementes) ainda é mais em conta do que uma alimentação baseada em **alimentos ultraprocessados** (lanches rápidos, salgadinhos de pacote, guloseimas, refrigerantes, sucos em pó e demais bebidas açucaradas).



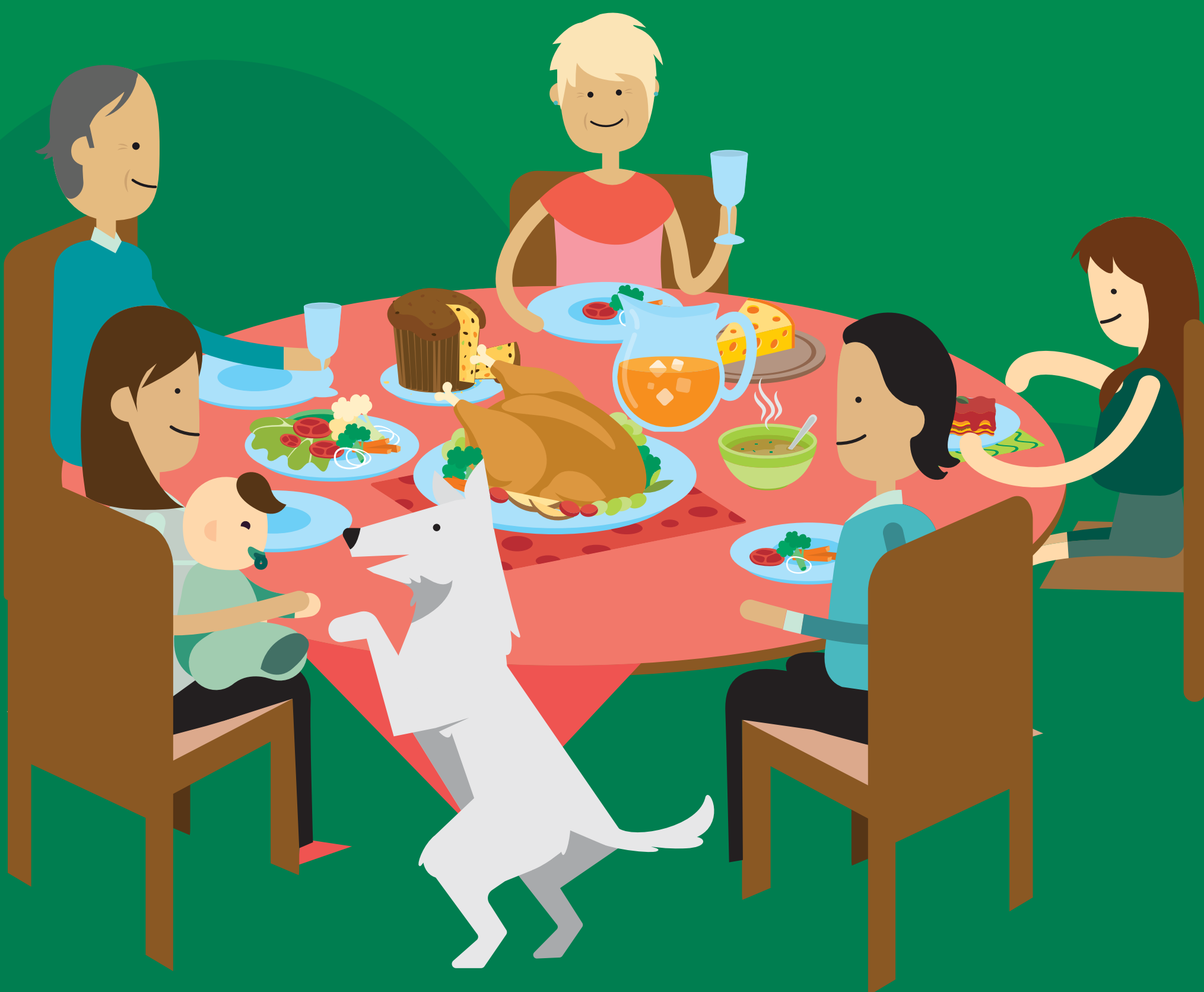
Faça um **planejamento semanal das compras dos alimentos de verdade** ou sempre que possível, para que não ocorra a falta destes, fato que pode levar à substituição excessiva por guloseimas e lanches práticos pobres em nutrientes.

- Prefira frutas da época, além de menor custo, possuem uma absorção de nutrientes com mais qualidade. **Aproveite a aquisição das frutas e demais vegetais através dos produtores locais como forma de incentivo e valorização deste modo de cultivo.**
- Utilize a criatividade para aproveitar os alimentos de forma integral, ou seja, todas as partes dos alimentos (folhas, talos e casca). Por exemplo, ao assar uma batata, não é necessário que se tire a casca; as folhas da beterraba e cenoura, é possível acrescentar em um refogado ou panqueca; as cascas das frutas podem ser adicionadas em um bolo.

O aproveitamento dos alimentos que sobram também é importante para evitar seu desperdício. Exemplo, sobras de arroz, é possível preparar um bolinho assado; o frango que sobrou pode ser desfiado e servir de recheio ou base para outra preparação. **E lembre-se: evite frituras!**



- Não é regra realizar refeições a cada 3 horas, porém há uma possibilidade maior de ter mais fome nas refeições seguintes. **Logo, evite pular o café da manhã e realize um almoço completo sempre.** Desta forma, há mais chance de realizar boas escolhas nos lanches da tarde e à noite, o que evita beliscos excessivos.
- Procure estabelecer uma rotina alimentar e combinados entre a família e cumprir na medida do possível. O corpo humano agradece! Além disso, dentre os combinados, organizar o momento das refeições em companhia, na mesa, com televisão, rádio e computador desligados e celulares longe da visão. Além de serem momentos tranquilos, é nas refeições em família, que se proporciona o exemplo alimentar aos filhos, evite obrigar as crianças a comerem, e sim oferecer e provar também. **Ensine e adquira uma boa relação com a comida!**



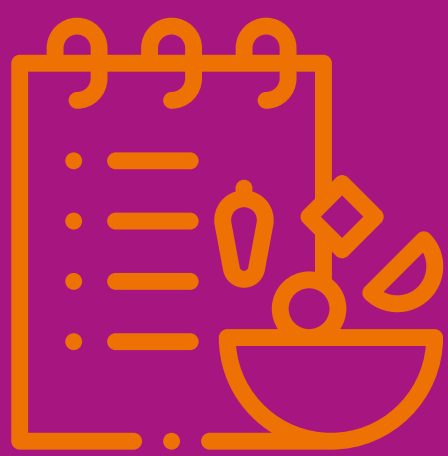
- Faça da base dos seus lanches, as frutas, inclusive incluindo uma já no café da manhã. **Além das vitaminas e minerais, fornecem fibras que auxiliam na saciedade, melhoram o trânsito intestinal e promovem uma absorção mais lenta da glicose.**
- **Cozinhe com seus filhos e promova a experimentação de pratos e sabores. Além de ensinar habilidades culinárias, o sabor será mais gostoso para a família.**
- Não se esqueça da ingestão de água e ofereça-a para as crianças. Evite a oferta de sucos de forma exagerada e demais bebidas açucaradas, isso pode fazer com que não aceitem a água.





# • Receitas •

## Panqueca Verde



- 2 xícaras de chá de talos e folhas (espinafre, cenoura e beterraba) cortados
- 1 xícara de chá de leite
- 1 ovo + 1 gema
- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 colher de sopa de manteiga ou outra gordura
- Sal a gosto
- Óleo para assar a panqueca



Triturar os talos e as folhas no liquidificador. Colocar o leite e bater tudo até a mistura ficar homogênea. Acrescentar o ovo, gema, farinha, sal e manteiga.

Em uma frigideira quente, despejar um pouco da massa e virar os lados para que fiquem homogêneos. Fazer isso com toda a massa, reservar as panquecas prontas e acrescentar um recheio da preferência.



## Bolinho de Caneca



- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 banana madura amassada
- 1 colher de sopa de cacau em pó ou achocolatado
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de açúcar mascavo ou outro
- 1 colher de café de fermento químico



Misturar todos os ingredientes em uma xícara e levar ao forno de micro-ondas por cerca de 3 minutos.

# Cookies de Cascas de Frutas



- Cascas de banana, mamão, laranja e manga picadas
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 ½ xícara de chá de amido de milho
- 1 xícara de farinha integral
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal



Misturar todos os ingredientes com a ajuda de uma colher, fazer disquinhos e acomodá-los em uma forma (assadeira) untada e enfarinhada. Assar em um forno pré-aquecido a 180° graus até dourar.

## Panqueca de Banana

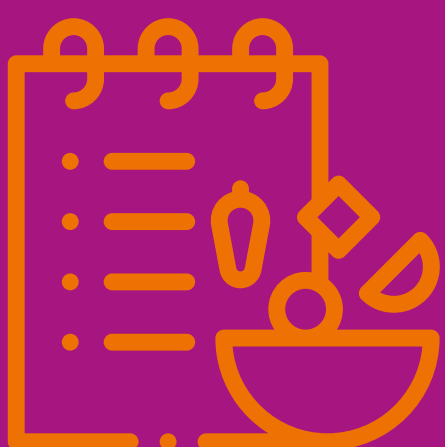


- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Canela em pó a gosto



Misturar todos os ingredientes e levar a uma frigideira antiaderente com um fio de óleo e deixar cozinhar.

## Milkshake de Morango e iogurte



- ½ xícara de morangos
- 1 xícara de iogurte de morango
- ½ xícara de leite
- Açúcar mascavo para adoçar, se necessário



Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva em um copo e beba em seguida.

## Pão Integral



- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 2 e ½ xícara de farinha de trigo integral
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo ou outro açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de fermento biológico



Misturar os ingredientes e adicionar água morna até virar uma massa. Amassar e deixar crescer. Colocar em forma untada com óleo e levar ao forno a 200 °C até o pão dourar e produzir aquele aroma maravilhoso.

# Hambúrguer Caseiro



- 1/2 kg carne moída (ou 2 xícaras de proteína de soja texturizada)
- 1 ovo, ligeiramente batido
- 1 colher de sobremesa de manjerição fresco picado
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 1 colher de sobremesa de manjerona fresca picada
- 1 colher de sobremesa de salsinha fresca picada
- 1 pitada de sal
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1/2 xícara de farinha de pão integral (ou farinha de rosca)



Em uma tigela misturar a carne, ovos, ervas e o sal. Numa panela dourar ligeiramente a cebola no óleo. Acrescentar à mistura da carne. Adicionar a farinha de pão ou de rosca e misturar bem. Formar hambúrgueres (formato de panqueca, porém mais grosso e menor) e assar em forno médio até dourar. Servir no prato decorado com manjerona ou num sanduíche de pão integral.





## Sugestões de Brincadeiras e Atividades

### Tênis feito de balão

Para esta brincadeira podemos utilizar **pratos plásticos descartáveis** que a gente tem em casa. Basta **colar um palito de picolé**, que ele vira uma raquete para um animado jogo de tênis com balão.

Uma dica para deixar a atividade ainda mais legal é prender um fio em duas cadeiras para poder transformar a sala numa quadra de verdade.

Assim, vocês têm um campo imaginário em casa. **Diversão garantida!**

# Concurso de Poses

**A ideia aqui é se divertir!**

Uma brincadeira semelhante à conhecida “mímica” ou “de adivinhação”, você lembra? Uma pessoa, ou criança faz uma pose, utilizando o corpo todo.

**Por exemplo:** posiciona-se como se estivesse fazendo polichinelo congelado. A outra, representa através de um desenho o que está vendo e percebendo. Após, conversam sobre o que estava sendo representado e o que foi desenhado.

**Um jeito superdivertido de brincar com o corpo e dar boas risadas!**



## Balada em Casa

A qualquer momento podemos nos divertir, basta ligar o som, com músicas bem animadas e botar o corpo para requebrar! Como estamos em casa, ninguém vai questionar nosso estilo de dança, então podemos inventar várias modalidades na Balada em Casa:

- **Concurso da dança mais esquisita:** o momento é para descontrair total, deixar a imaginação rolar e dançar pra valer!
- **Baile dos bichos:** onde cada um dança como se fosse um animal;
- **Siga o mestre:** uma pessoa desafia os demais integrantes da família para imitar tudo o que o "Mestre solicita". Por exemplo: todos com os braços estendidos, agachado, tocando um objeto da sala (abajur), ou simplesmente pulando pra valer!

**Fica a dica:** Ligar luzes coloridas!

Lembra das luzes natalinas? Que tal tirar elas das caixas mais cedo esse ano? Pois é, elas tornam o ambiente mais descontraído e alegre para fazer essa brincadeira. Você pode, também, pendurar gravuras na parede, improvisar fantasias criando roupas especiais para a noite de festa.

## Adivinhe onde está?!

Essa brincadeira é muito simples e divertida! Os integrantes pensam e definem, juntos, os objetos que utilizarão para esta aventura acontecer dentro da casa, apartamento ou pátio, dependendo de onde você morar.

**Por exemplo:** Bola pequena de massagem, colher de madeira, escumadeira, embalagem vazia de desodorante... O importante é usar sua imaginação e mãos a obra!

Uma pessoa coleta os objetos selecionados anteriormente enquanto as demais fecham os olhos. **Nesse momento a pessoa com os objetos deverá esconder cada um deles no espaço escolhido, cada um num local diferente.**

Ao terminar, a pessoa que escondeu os objetos fala: **“A brincadeira começou!”**. Conforme os demais vão procurando os objetos, a pessoa que os escondeu vai dando dicas se os participantes estão **“quentes”**, quando se aproximam do objeto escondido, ou **“frios”**, caso estejam longe deles.

## Teatro criativo

Pode se utilizar fantasias, criar personagens, usando a imaginação, corpo e movimentos.

**Para isso, basta pensar em algo bem interessante para contar e dramatizar.**



### Gostou das brincadeiras?

As crianças têm muita criatividade em demonstrar sentimentos, anseios, desejos e pensamentos. A brincadeira é uma grande oportunidade para se divertir e adentrar esse mundo, pensando algo em conjunto e utilizando espaços da casa, interagindo para tornar este momento em algo mágico, encantador e especial.

**A dica é pensar em algo leve, divertido e que gostem de fazer para colocarem em prática.**

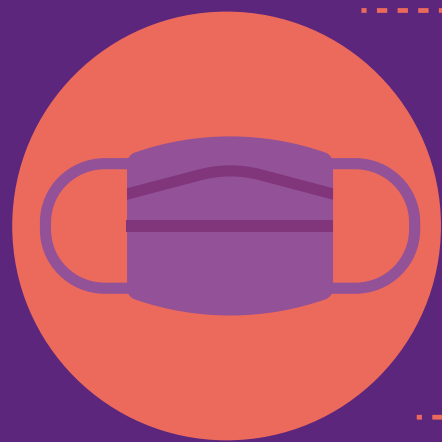


# CRIE O SEU PRÓPRIO ALIADO NO COMBATE AO COVID-19

Máscaras de pano evitam que assintomáticos transmitam coronavírus. Elas são uma barreira para evitar que as gotículas da fala, tosse ou espirro atinjam outras pessoas ou superfícies, mas não evitam que a pessoa com a máscara se contamine. As recomendações são para a população em geral. **Medidas como distanciamento social, higienização das mãos e evitar tocar olhos, boca e nariz seguem sendo necessárias.**



*Faça a sua máscara  
em casa e use sempre  
que precisar sair.*



Aprenda a fazer a sua em  
[aliadosdepano.com.br](http://aliadosdepano.com.br)



Lavar as mãos com água e sabão  
ou higienizar com álcool gel  
ainda é a melhor prevenção.



Vamos criar uma rede de apoio?  
Publique sua foto com  
[#mascaraparatodos](https://www.instagram.com/explore/tags/mascaraparatodos)  
e incentive a prevenção

Saiba mais em  
[www.aliadosdepano.com.br](http://www.aliadosdepano.com.br)





VALES DO TAQUARI  
E RIO PARDO/RS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

