



COMO SOBREVIVER A UMA QUARENTENA COM OS NOSSOS PEQUENOS HERÓIS?

Guia Prático para os pais

Portugal está a passar por uma fase muito singular e preocupante, devido ao vírus COVID-19.

Após decisão de encerramento das escolas do país, milhares de pais encontram-se, neste momento, em casa com os seus filhos.

Todos sabemos que não é fácil manter crianças pequenas em casa, contudo vamos aproveitar, da melhor forma, o tempo que temos com os nossos filhos.

O presente guia tem como objetivo dar **algumas orientações** e **ideias aos pais** para ocuparem os dias de isolamento social, da forma **mais divertida e lúdica**.

CUIDEM-SE, PROTEJAM-SE E DESFRUTEM-SE!!!!

ÍNDICE:

- ◇ **Princípios elementares**
- ◇ **Como comunicar à criança o que está a acontecer**
- ◇ **Como lidar com o stress dos nossos pequenos heróis**
- ◇ **Como organizar o dia-a-dia**
- ◇ **Como lavar as mãos?**
- ◇ **Sugestões de atividades**
 - ◇ Motricidade Global / Exercício Físico
 - ◇ Motricidade fina / Trabalhos de Mesa
 - ◇ Grafismo / Trabalhos Manuais
 - ◇ Estimulação sensorial
 - ◇ Motricidade orofacial
 - ◇ Linguagem
 - ◇ Leitura
 - ◇ Jogos em família
 - ◇ Culinária
 - ◇ Visitas a Museus
 - ◇ Cinema
- ◇ **Alguns contactos importantes**
- ◇ **Linhas e Serviços de apoio dos concelhos de Viseu, Castro Daire, Mortágua, Santa Comba Dão e Carregal do Sal**
- ◇ **Links com mais atividades**
- ◇ **Bibliografia**
- ◇ **Referências**

PRINCÍPIOS ELEMENTARES

PROTEGER

UFMS CONTRA O CORONAVÍRUS COVID - 19



MEDIDAS DE PREVENÇÃO



Lavar bem as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos.



Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



Evitar contato próximo com pessoas doentes.



Cobrir boca e nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar.



Caso não haja lenço descartável, ao espirrar ou tossir cubra o nariz e a boca ("espirrar no cotovelo").



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.



Ficar em casa quando estiver doente.

FONTE:
MINISTÉRIO DA SAÚDE



A NOSSA UNIVERSIDADE

FORTALECER

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.



COMO COMUNICAR À CRIANÇA O QUE ESTÁ A ACONTECER...

Fale com a criança de forma **CLARA** e **CALMA**, explicando o que está a acontecer, utilizando uma linguagem apropriada à sua idade.

Uma criança informada **PROTEGE-SE MELHOR**, **SENTE-SE MAIS SEGURA** e **COLABORA NA PREVENÇÃO**.

Explique-lhe a importância do isolamento e da alteração das rotinas, deixe a criança fazer perguntas e transmita-lhe mensagens de confiança. Mostre-se disponível para ouvir e responder às suas dúvidas, estimulando uma **COMUNICAÇÃO PRÓXIMA** e **ABERTA**.

Evite a exposição da criança a noticiários e conversas de adultos.

É fundamental **EXPLICAR** e **REFORÇAR MEDIDAS DE SEGURANÇA** tais como:

- ⇒ Lavar as mãos com frequência.
- ⇒ Não meter as mãos na boca.
- ⇒ Tossir para o braço.
- ⇒ Não tocar em nada quando estão na rua.
- ⇒ Evitar ao máximo contacto com pessoas de risco (idosos, doentes crónicos). A criança pode não ter sintomas, mas ser o veículo da doença.

Lembre-se:

O QUE DIZEMOS E FAZEMOS TENDERÁ A SER IMITADO!

COMO LIDAR COM O STRESS DOS NOSSOS PEQUENOS HERÓIS, EM TEMPO DE PANDEMIA...

Nesta fase de **incertezas**, **medos** e **frustrações** em que sentimos a nossa vida ameaçada, torna-se ainda mais difícil estarmos disponíveis para ajudar os nossos filhos a manterem-se

EMOCIONALMENTE ESTÁVEIS...

A alteração da rotina, as conversas que ouve, os sentimentos negativos que possa sentir nos pais/ família/ cuidadores, pode levar a criança a desencadear sentimentos de insegurança, medo, raiva, frustração.

É normal que a criança peça mais colo, fique mais agitada, irritada e, até, que desenvolva mais birras, dependendo da idade.

Aos pais/ família/ cuidadores compete um esforço redobrado para serem **MAIS COMPREENSÍVEIS**, dar-lhes **MAIS ATENÇÃO** e **CARINHO**. As crianças precisam de se **SENTIR SEGURAS** numa fase tão difícil para todos.



Nesse sentido, aceite os seguintes desafios:

SEJA EMPÁTICO

Dê oportunidade para a criança expressar os seus sentimentos, preocupações e receios sem desvalorizar ou julgar, pratique uma escuta ativa.

SEJA COMPREENSIVO E PACIENTE

perante os comportamentos que lhe possam parecer menos adequados ou desafiantes – respire fundo e procure não ser impulsivo.

AJUDE A CRIANÇA

a expressar os seus sentimentos negativos.

CONVERSE MUITO

com a criança e tranquilize-a.

ABRACE A CRIANÇA

diga-lhe várias vezes que a ama e que tem orgulho nela.

E, acima de tudo, tente transmitir-lhe **TRANQUILIDADE** pois esse é o segredo para a **SEGURANÇA** e **BEM-ESTAR** de qualquer criança!

COMO ORGANIZAR O DIA-A-DIA...

É importante **ter um horário** e uma **rotina**.

Tente ter uma hora definida para acordar, para as refeições, dormir e brincar. Deverá planear o quotidiano com a criança e ter tempos para brincar livremente e para atividades propostas.

Evite que a criança passe demasiado tempo a ver televisão e a jogar Tablet ou telemóvel e selecione bem os conteúdos e jogos. Supervisione sempre.

Aproveite as tecnologias da melhor forma e escolha conteúdos educativos e adequados à idade da criança.

Brincar, brincar, brincar...

Aproveite para estar com o seu filho e brincar muito. Entre nas brincadeiras dele, pergunte o que quer brincar, brinque ao faz de conta. A imaginação da criança é o limite. Leia livros, crie histórias, faça pequenos teatros.

Opte por atividades ao ar livre, na varanda, quintal ou terraço (piqueniques, jogos, artes manuais, etc.)

É importante **não quebrar por completo a rotina escolar**.

Estimule as aprendizagens da criança.

Diversas editoras estão a disponibilizar, de forma, gratuita os manuais e atividades educativas. Explore um pouco e utilizem o que for adequado à idade da criança.

<https://www.escolavirtual.pt/>
[https://auladigital.leva.com/
student/offer](https://auladigital.leva.com/student/offer)

É fundamental incluir a criança nas **tarefas domésticas**, de forma a ganhar responsabilidade, sentir-se incluída nas tarefas da família e andar ocupada.

Selecione pequenas tarefas que deverá fazer (fazer a cama, pôr a mesa, estender roupa, arrumar os seus brinquedos, dobrar roupa, separar o lixo, limpar o pó, etc.) mesmo que não faça perfeito, deve **elogiar o esforço**.

Mantenha a casa arejada, limpa e desinfetada. Sempre que possível com janelas abertas.

Fuja à monotonia.

Crie dias temáticos com a criança e faça atividades temáticas (dia da culinária, dia da natureza, dias para diversos países, dia do desporto, dia da dança, dia do cinema, dia do teatro, dia da história de Portugal, dia dos animais, etc.)

Higiene de sono

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.

Faça aulas de música e tentem construir os vossos próprios instrumentos musicais.



Pratique exercício físico.

Faça danças, provas de obstáculo e coreografias. Procure vídeos de exercícios adequados a crianças.



Aproveite a época do ano para fazer **atividades divertidas**. Pode fazer atividades alusivas à Páscoa e à Primavera.

Mais uma vez, poderá pesquisar tarefas e atividades para fazer com materiais reciclados, vai ficar surpreendido com a quantidade de coisas a fazer sem gastar dinheiro.

COMO LAVAR AS MÃOS?



1. “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.

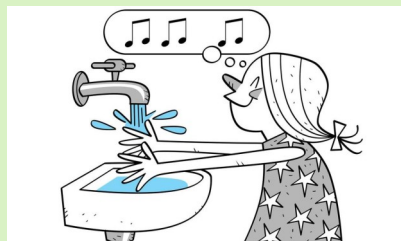
Pintem um “bichinho corona” na parte de cima das mãos das crianças e desafiem-nos a apagar o desenho até ao final do dia, com água e sabão.

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!



2. Cantar os Parabéns

Enquanto lavam as mãos - é o tempo necessário para uma correta lavagem das mãos – mínimo 20 seg.



3. Experiência da pimenta em água e sabão

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 fosse o 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!



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Motricidade global / Exercício Físico

Todos os exemplos apresentados têm como objetivo estimular a coordenação motora ampla, o equilíbrio, a percepção visual, a atenção e coordenação olho mão.

◇ **Bowling com materiais reciclados**

- ◇ Utilizar garrafas de água velhas, decorá-las e encher com água. Ordenar como na imagem. Lançar a bola a uma distância de 2 metros.



◇ **Jogos com a bola**

- ◇ Jogar à bola, atirar e receber a bola; dar pontapé na bola, entre outros.



◇ **“Caça ao tesouro”**

- ◇ Construir um túnel com cadeiras e mantas, e colocar objetos no meio para a criança ir procurar.
- ◇ Esconder objetos pela casa, dando pistas “quente/frio” conforme a criança se vá aproximando ou afastando do objeto.

◇ **Dançar e imitar gestos**

- ◇ Dançar livremente ao som da música. Vá fazendo gestos para a criança o imitar: saltar; bater o pé no chão; mãos para cima/baixo; andar rápido/correr; mãos na cabeça, joelho... (promoção da identificação das partes do corpo), entre outros.
- ◇ Imitar o andar dos animais (pinguim, sapo, macaco, caranguejo).

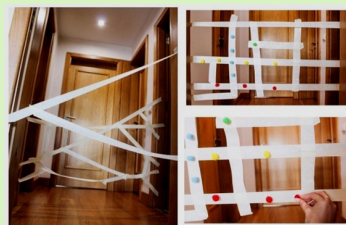
◊ Circuitos / Gincanas

◊ Gatinhar, passar dentro de túneis, passar debaixo da mesa, andar em cima de cadeiras, saltar dentro/fora arcos, saltar de um degrau, colocar um pé em cada arco, andar sobre uma linha, andar sobre superfícies instáveis, passar por cima de obstáculos, transportar e empurrar objetos.



◊ Sentar num skate e puxar uma corda para ter movimento.

◊ Tapete voador - puxar a criança sentada ou deitada sobre um tapete ou lençol (variar direção e velocidade).



◊ Bolas grandes próprias para ginástica. A criança sentada sobre a bola pode brincar aos saltos. Balançar para trás e frente e para as laterais. Deitada de barriga para baixo a criança pode balançar para trás e para frente.



◊ Twist

◊ Realizar um caminho com formas dos pés e das mãos, para que a criança copia o que está haver, cumprindo a lateralidade.















◊ Jogo da macaca



Para os mais pequeninos ...

“Tummy Time”	Potencie momentos de brincar de barriga para baixo.
Estímulo sensorial	Use texturas, luzes, cheiros, espelhos de forma a dar oportunidade do bebé experienciar diferentes sensações.
Agarrar/chocalhar	Colocar chocalhos com diferentes sons/cores na mão do bebé.
Alcançar	Afaste os objetos do bebé e incentive-o a alcançar, rastejando ou gatinhando.
“Viagem de barco”	Coloque o seu bebé no colo (com as costas do bebé encostadas à sua barriga) e finja que está a fazer uma viagem de barco (para a frente, para trás, para um lado e para o outro).



<p>Caíste na casa ROSA</p>	<p>Rastejar 5 vezes</p> 	<p>Pedalar 10 vezes</p> 	<p>Pés juntos 10 vezes</p> 	<p>Croquete 5 vezes</p> 	<p>Equilíbrio só numa perna (contar até 5)</p> 	<p>Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que dançar a música da Pulguinha</p>	<p>Caíste na casa VERDE: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa ROSA: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa VERDE: Todos os jogadores têm que imitar o sapo a saltar 5 vezes</p>	<p>Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa ROSA: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa VERDE: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Rastejar 5 vezes</p> 	<p>Pé-coxinho 5 vezes</p> 	<p>Bar uma corrida A volta da sala</p> 	<p>Cambalhota</p> 	<p>Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa VERDE: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que fazer 10 vezes a tesoura</p>	<p>Equilíbrio (contar até 5)</p> 	<p>Urso 10 vezes</p> 	<p>Fazer o avião (contar até 3)</p> 	<p>Pôr os pés atrás da cabeça</p> 	<p>CHEGADA PARTIDA</p> 
----------------------------	---	---	--	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	--	--	---	---	---

Motricidade fina / Trabalhos de mesa

Todos os exemplos apresentados têm como objetivo estimular a coordenação motora bilateral, a coordenação olho mão e a motricidade fina (preensão e pinça). Paralelamente são jogos que estimulam ao nível da aprendizagem (noção de igual, identificação e nomeação de cores, identificação e nomeação das figuras geométricas, noção de tamanho, matemática e associações).







Grafismo / Trabalhos Manuais

“Meter as mãos na massa” é uma ótima alternativa para entreter as crianças, para além de estimular a criatividade, imaginação e competências psicomotoras de miúdos e graúdos.

- ◇ **Fazer desenhos a partir de recortes de jornal** - colar pedaços de papel de jornal / revistas em cartolinas.
- ◇ **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!
- ◇ **Desenhar e Pintar** (desenhos, pedras, conchas, etc.).
- ◇ **Origami** (dobragens em papel).
- ◇ **Recortar.**
- ◇ **Fichas de grafismo.**



**NÃO COMPRE TINTA
PARA SEUS FILHOS!**

Ensine-os a fazer sua própria:

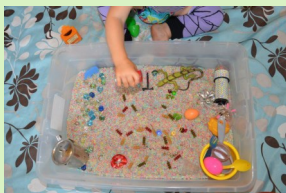
Misture 1 xícara de sal, 1 xícara de farinha, 1 xícara de água, corante de alimentos e pronto!

Compartilhe isso para que outros pais também possam fazer uma tinta segura para seus filhos!



Estimulação sensorial

- ◇ **Pintura do corpo:** Usar pó talco, creme, creme de barbear, pincéis, rolinhos de pintura, luvas de tecidos texturados. Incentivar a criança a passar no seu próprio corpo ou no do outro.
- ◇ **Manipulação de texturas:** Num recipiente plástico colocar água, areia, farinha, creme, pedrinhas. A criança poderá experimentar estes materiais separados ou misturados. Misturar com as mãos, encher canecas, esconder objetos no meio, enterrar as mãos ou os pés.
- ◇ **Caixa ou piscinas de texturas:** Caixas contendo grãos, pedaços grandes de espuma, bolas. A criança poderá entrar dentro da caixa para encontrar algum objeto escondido, ou se não suportar pode inicialmente, procurar o objeto com as mãos ou os pés.
- ◇ **Sanduíche:** Usar colchão de Yoga, almofadões ou cobertores para enrolar a criança, ou então amontoá-los sobre ela. Podemos também enrolar a criança no colchão de Yoga e deixar que ela ande pela sala ou role pelo chão com ele.
- ◇ **Espuma de barbear:** Numa mesa ou num espelho realizar diferentes movimentos ao espalhar a espuma. O mesmo se pode fazer com tintas.
- ◇ **Plasticina ou massa de modelar:** Usar plasticina comestível de várias cores e incentivar a criança a fazer uma cobra, uma bola, etc.





PLASTICINA CASEIRA

A plasticina é um daqueles brinquedos que faz a felicidade de quase todos os miúdos. Desde que aprendi a fazer esta receita caseira nunca mais gastei dinheiro a compra-la. Para além de ser muito prática tenho a certeza que não leva produtos de má qualidade. Não é suposto que os miúdos a comam mas de puserem um bocadinho à boca não é grave.

A receita é esta:

1 chávena de farinha de trigo

1/4 de chávena de sal

30ml de água morna (para começar)

algumas gotas de corante alimentar

1 colher de sobremesa de vinagre

1 colher de sobremesa de óleo

Primeiro junto todos os líquidos e misturo tudo bem até que o corante esteja bem diluído. A seguir junto o sal e a farinha. Se for preciso acrescento pouco a pouco mais água, até que a mistura fique com uma consistência boa para modelar.

Motricidade orofacial

◊ Incentivar a criança a respirar pelo nariz!

Fazer exercícios, utilizando a boca, a língua e as bochechas:

- Encher e/ou sugar as bochechas.
- Fazer um grande sorriso, sem mostrar os dentes.
- Mandar beijinhos.
- Tocar com a ponta da língua nos cantos dos lábios.
- Colocar a língua atrás dos dentes superiores.
- Soprar (criar alguns jogos com materiais que tenha em casa).



◊ Incentivar a criança a mastigar:

- Alimentos mais duros/sólidos, utilizando, de preferência, alimentos saudáveis.



Linguagem

◇ **Conta-me o que estás a fazer?**

Incluir a linguagem nas rotinas da família, faça as tarefas de casa com a criança. Pode descrever o que está a fazer, dizer o nome das coisas e, até, ensinar como se faz. Pais que falam com os filhos durante as rotinas expõem a criança até 1000-2000 palavras por hora.



◇ **Preposições**

Enfatizar o uso de preposições , durante por exemplo as horas das refeições. Peça à criança para colocar, por exemplo, o guardanapo ao lado do prato; o garfo em cima da mesa.

◇ **O meu livro das categorias**

Faça um livro de imagens de coisas favoritas e/ ou familiares, recortando por exemplo imagens de revistas, jornais, panfletos. Agrupe por categorias: animais, frutas, legumes, profissões, transportes, brinquedos, entre outros.



◇ **Conta-me como foi?**

Use fotografias antigas de pessoas/ espaços familiares e reconte o que aconteceu naquele lugar e com que pessoas.

◇ **Adivinha o que é?**

Numa caixa esconder alguns objetos, previamente mostrados à criança, e pedir que através do tato nomeiem no que estão a tocar. Caso a criança não consiga nomear pode também mostrar várias imagens, para selecionar a igual.



Leitura

As crianças adoram histórias!

Ouvir contar histórias é muito importante para formação de qualquer criança. Abre os horizontes da aprendizagem, abre caminhos infinitos de descoberta e compreensão do mundo.

Ao ler uma história, deve falar com **espontaneidade** e evidenciar o mais relevante **com gestos** e **variações de voz**, em função das personagens e cada nova situação. E pode, inclusivamente, acompanhar o conto com **canções** e **ilustrações**, feita por vocês.



À hora de deitar é sempre um ótimo momento para o adulto contar uma história, uma vez que ajuda a **baixar o nível de atividade** da criança e, com a utilização de uma **voz calma e ritmada**, a criança é induzida a entrar num **estado de sonolência** que facilita o adormecer.

Recursos:

<https://historiasparaosmaispequeninos.wordpress.com/>

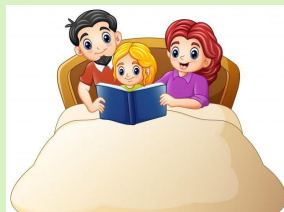
<https://soumulherportuguesa.pt/livros-digitais/>

<https://contadoresdestorias.wordpress.com/>

<https://janelasobreoamor.wordpress.com/>

<http://projectoadamastor.org/audiolivros-para-criancas/>

<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>



Jogos em família

Aproveite o que tem em casa para fazer jogos e atividades com o seu filho. A internet é a nossa melhor amiga, vai encontrar imensas ideias para fazer jogos e atividades com materiais reciclados.

- ◇ **Adivinhas.** “Qual é coisa qual é ela, ...?”.
- ◇ **Fazer um desfile de moda,** com criações improvisadas.
- ◇ **Encenar um espetáculo** - 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?”** - Escrevem em vários papéis categorias diferentes (animais, transportes, objetos, profissões,...). Colocam no meio e cada um tira um papel na sua vez. O adulto ajuda a ler o que está escrito. Cada um pensa numa coisa dessa categoria, e o outro tenta adivinhar fazendo questões “Sou um animal? Tenho quatro patas? Tenho asas?” . À medida que adivinham passa para o outro.
- ◇ **Pictionary** - Semelhante ao jogo anterior, escrevem em vários papéis categorias diferentes (animais, transportes, objetos, profissões,...). Colocam no meio e cada um tira um papel na sua vez. O adulto ajuda a ler o que está escrito. Cada um pensa numa coisa dessa categoria, e desenha para o outro tentar adivinhar. À medida que adivinham passa para o outro. (Também se pode fazer igual por mímica).
- ◇ **Outros exemplos:** Monopólio, Uno, 4 em linha, Party&Com, Jogo do Galo



Culinária

Já que passamos tanto tempo na cozinha, é muito divertido incluir as crianças. Escolher e preparar uma receita, para além de poder ser muito divertido, **promove momentos de aprendizagem**: experimentar diferentes texturas, sabores e cheiros; ensinar vocabulário (frutas, legumes, alimentos, utensílios de cozinha) e ensinar conceitos novos (peso, quantidades, contagem).

- ◇ Fazer bolos e sobremesas. ◇ Pratos típicos de diferentes países.
- ◇ Fazer bolachas e decorá-las. ◇ Espetadas de fruta ou saladas de fruta.
- ◇ Fazer queques ou panquecas. ◇ Gomas.



Ingredientes

- 200 ml água (a ferver)
- 1 saqueta de gelatina “sem açúcar”
- 10 gr. gelatina neutra em pó ou 5 folhas de gelatina (nesta última opção ficam mais moles)

Passos

- Colocar água num tachinho e deixar ferver. (Pode ferver num jarro elétrico e colocar no tachinho)
- Quando estiver a ferver juntar a gelatina de sabor e ir mexendo. Juntar a gelatina neutra. Mexa e homogeneíze bem mais 1 minuto.
- Retire do lume, coloque em forminhas e leve ao frigorífico por cerca de 1 hora!

Visitas a Museus

Não pode viajar nem passear mas pode conhecer o mundo!

Opte por visitas virtuais, muitos museus e exposições estão a oferecer visitas virtuais gratuitas.

Para além disso, o Google Street View permite-nos conhecer o mundo, de forma muito realista, sem sair do sofá.



Recursos:

<http://m.museivaticani.va/content/museivaticani-mobile/en/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.html>

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs>

<https://museus.ulisboa.pt/pt-pt/visita-virtual>

Cinema

Apesar das salas de cinema estarem fechadas, poderá continuar a desfrutar independente do local onde esteja.

Hoje em dia a partir da Internet, conseguimos aceder a uma enorme quantidade de filmes ou séries. Aproveite este tempo para ver filmes que tinha em lista de espera, partilhe bons momentos com os seus filhos e preparem umas boas pipocas!



ALGUNS CONTACTOS IMPORTANTES...

◇ Dúvidas de Saúde:

Linha SNS24: **808 24 24 24**

E-mail: atendimento@SNS24.gov.pt (para esclarecimento de dúvidas e não para diagnóstico médico)

Site: covid19.Min-saude.pt (para esclarecimento de dúvidas sobre o covid19)

◇ Dúvidas sobre assistência à família, subsídio de doença e quarentena:

Linha Segurança Social: **300 502 502**

◇ Para situações de emergência social:

Linha Nacional de Emergência Social: **144**

◇ Informação serviços públicos digitais:

Linha de Contacto Cidadão: **300 003 990** e-mail: info.cidadao@ama.pt

Linha de Contacto Empresas: **300 003 980** e-mail: info.empresa@ama.pt

◇ Emergência consular (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana):

Telefone: **+351 961 706 472 / +351 217 929 714**

E-mail: gec@mne.pt

◇ Contactos Serviço de Estrangeiros e Fronteiras:

E-mail – COVID19@sef.pt

Telefone – **+351 21 423 62 15**

◇ Apoio do IAPMEI a empresas e empresários:

Email: info@iapmei.pt.

Telefone: Viseu: **+351 232 483 440**

◇ Apoio sobre Funcionamento dos Tribunais:

Telefone: **217 906 200**

Site: dgaj.justica.gov.pt

◇ Apoio sobre Registos e Notariado:

Telefone: **211 950 500**

Site: <https://irn.justica.gov.pt/>

◇ Apoio às vítimas de violência doméstica

Telefone: **800 202 148** SMS: **3060** (nº gratuito e confidencial)

Email: violencia.covid@cig.gov.pt

Site CIG: <https://www.cig.gov.pt/2020/03/covid-19-seguranca-isolamento/>

Contatos das Unidades de Saúde do ACeS Dão Lafões

UNIDADES FUNCIONAIS		TELEFONE	E-MAIL UNIDADE
Aguiar da Beira	UCSP Aguiar da Beira	232689090	ucsp.abeira@arscentro.min-saude.pt
Carregal do Sal	UCSP Carregal do Sal	232968270	ucsp.csal@arscentro.min-saude.pt
Castro Daire	UCSP Castro Daire	232319181	ucsp.cdaire@arscentro.min-saude.pt
	USF Montemuro	232319182/3	usf.montemuro@arscentro.min-saude.pt
Mangualde	USF Mangualde	232619480/9	usf.mangualde@arscentro.min-saude.pt
	USF Terras Azurara	232070130	usf.terrasazurara@arscentro.min-saude.pt
Nelas	USF Coração da Beira	232671150	usf.coracaodabeira@arscentro.min-saude.pt
	USF Estrela do Dão	232249890	usf.estreladodao@arscentro.min-saude.pt
Penalva de Castelo	UCSP Penalva Castelo	232640060	ucsp.pcastelo@arscentro.min-saude.pt
Santa Comba Dão	USF Rio Dão	232880847	usf.riodao@arscentro.min-saude.pt
S. Pedro do Sul	UCSP S. Pedro do Sul	232720180	ucsp.spsul@arscentro.min-saude.pt
	SUB S. P. Sul	232720180	sub.spsul@arscentro.min-saude.pt
Sátão	UCSP Sátão	232980120	ucsp.satao@arscentro.min-saude.pt
Tondela	USF Tondela	232814040	usf.tondela@arscentro.min-saude.pt

Canas Sta. Maria	USF Cândido de Figueiredo	232841172	usf.candidofigueiredo@arscentro.min-saude.pt
Campo	UCSP Campo/ Caramulo	232851497 232861499	ucsp.campocaramulo@arscentro.min-saude.pt
Vila Nova de Paiva	UCSP Vila Nova de Paiva	232604781	ucsp.vnpaiva@arscentro.min-saude.pt
Oliveira Frades	USF Lafões	232760400	usf.lafoes@arscentro.min-saude.pt
Vouzela	UCSP Vouzela	232740110	ucsp.vouzela@arscentro.min-saude.pt
Edifício Viseu 1	USF I. D. Henrique	232419927	usf.infantedhenrique@arscentro.min-saude.pt
	USF Lusitana	232419940	usf.lusitana@arscentro.min-saude.pt
	USF Alves Martins	232419941	usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt
	USF Viseu-Cidade	232419938	usf.viseucidade@arscentro.min-saude.pt
Edifício Viseu 3	USF Cidade Jardim	232467297	usf.cidadejardim@arscentro.min-saude.pt
	USF Viriato	232467294	usf.viriato@arscentro.min-saude.pt
	USF Grão Vasco	232467298	usf.graovasco@arscentro.min-saude.pt

Contato da Unidade de Saúde do ACeS Baixo Mondego

Mortágua	UCSP Juíz de Fora	231927560	ucsp.juizdefora@arscentro.min-saude.pt
-----------------	-------------------	-----------	--

Números de telefone diretos das enfermarias do Centro Hospitalar Tondela-Viseu, EPE

Contacto Geral: 232 420 500



Serviço	N.º Telefone
Cardiologia	232 420 551
Cirurgia A UMDC 1	232 420 558
Cirurgia B	232 420 557
Cirurgia C	232 420 559
Cirurgia D UMDC 2 Maxilo Facial Torácica	232 420 560
Medicina A	232 420 500
Medicina B	232 420 576
Medicina C	232 420 573
Medicina D	232 420 574
Neurocirurgia Cirurgia Plástica	232 420 567
Obstetrícia	232 420 565
Ginecologia Obstetrícia	232 420 566
Gastro Neurologia Nefrologia	232 420 541
ORL Oftalmologia Oncologia Hematologia	232 420 547
Ortopedia A Medicina Física e Reabilitação	232 420 554
Ortopedia B	232 420 553
Ortopedia C	232 420 552
Pediatria	232 420 533
Pneumologia Unidade Ventilação	232 420 581
Psiquiatria	232 420 500
UCIC	232 420 546
UCIP	232 480 268
UCIM Unidade AVC	232 420 500
Urologia Cirurgia Vascular	232 420 568
Hospital Cândido Figueiredo - Tondela	232 819 060

Mais informações em relação ao plano de contingência do Centro hospitalar Tondela-Viseu, EPE em: <http://www.chtv.min-saude.pt/noticias/plano-de-contingencia-covid-19/>

LINHAS E SERVIÇOS DE APOIO, NO CONTEXTO DE PANDEMIA COVID19, DO CONCELHO DE VISEU

“VISEU AJUDA” - Linha Municipal de Emergência Social

800 210 098 / viseuajuda@cmviseu.pt

Todos os dias das 9h às 20h

Mais informações aqui: <http://www.cm-viseu.pt/.../5896-linha-municipal-de-emergencia...>

“VISEU AJUDA +”

24 medidas de apoio, do município, às famílias, empresas e instituições do concelho de Viseu, em resposta aos efeitos da pandemia.

Mais informações aqui: <http://www.cm-viseu.pt>

Serviços de apoio psicológico, escuta e aconselhamento no contexto de crise COVID-19:

“VISEU AJUDA” - Linha Municipal de Emergência Social:

969 077 584 (dias úteis: das 10h às 13h e fins-de-semana: das 10h às 18h)

969 077 611 (de segunda a sexta-feira: das 14h às 18h)

Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário do Vale do Dão:

939 416 319 (de segunda a sexta-feira das 9h às 18h)

**LINHA DE APOIO, NO CONTEXTO DE PANDEMIA
COVID19, DO CONCELHO DE CASTRO DAIRE**

LINHA DE APOIO SOCIAL

232 319 155

gabinete.social@cm-castrodaire.pt

**LINHA DE APOIO, NO CONTEXTO DE PANDEMIA
COVID19, DO CONCELHO DE MORTÁGUA**

LINHA DE APOIO SOCIAL E PSICOLÓGICO

231 927 440

**LINHA DE APOIO, NO CONTEXTO DE PANDEMIA
COVID19, DO CONCELHO DE SANTA COMBA DÃO**

LINHA DE APOIO SOCIAL E PSICOLÓGICO

914 934 940

**LINHA DE APOIO, NO CONTEXTO DE PANDEMIA
COVID19, DO CONCELHO DE CARREGAL DO SAL**

LINHA DE APOIO SOCIAL / APOIO PSICOLÓGICO

925 789 777 / 963 139 414

Links com mais atividades para desenvolver com os seus pequenos heróis ...

◆ Atividades:

<https://pumpkin.pt/familia/saude-seguranca-criancas/saude-infantil/quarentena-criancas-o-que-fazer/>

◆ Yoga para crianças e pais:

<https://preschoolinspirations.com/kid-yoga-videos/>

[https://m.youtube.com/watch?](https://m.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM&fbclid=IwAR0PIoRG8TKU_8V50XLvf1E_myG3YM_TqOcNJZCKydhEvKplbh1Y8c2AT0)

[v=LJDA60_EMOM&fbclid=IwAR0PIoRG8TKU_8V50XLvf1E_myG3YM_TqOcNJZCKydhEvKplbh1Y8c2AT0](https://m.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM&fbclid=IwAR0PIoRG8TKU_8V50XLvf1E_myG3YM_TqOcNJZCKydhEvKplbh1Y8c2AT0)

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

◆ Experiências de ciências para crianças:

[https://m.youtube.com/watch?](https://m.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM&fbclid=IwAR0PIoRG8TKU_8V50XLvf1E_myG3YM_TqOcNJZCKydhEvKplbh1Y8c2AT0)

[v=LJDA60_EMOM&fbclid=IwAR0PIoRG8TKU_8V50XLvf1E_myG3YM_TqOcNJZCKydhEvKplbh1Y8c2AT0](https://m.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM&fbclid=IwAR0PIoRG8TKU_8V50XLvf1E_myG3YM_TqOcNJZCKydhEvKplbh1Y8c2AT0)

◆ Como explicar a uma criança?

[https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_criancas_.pdf)

[covid_19_criancas_.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_criancas_.pdf)

<https://www.cnpdpdj.gov.pt/livro-coronavirus-explicado-as-criancas-pdf.aspx>

[https://3a0fd263-ca04-4a4f-a013-e91c7f1a26a6.filesusr.com/](https://3a0fd263-ca04-4a4f-a013-e91c7f1a26a6.filesusr.com/ugd/778303_ff16929446a24e8187df436febaa895b.pdf)

[ugd/778303_ff16929446a24e8187df436febaa895b.pdf](https://3a0fd263-ca04-4a4f-a013-e91c7f1a26a6.filesusr.com/ugd/778303_ff16929446a24e8187df436febaa895b.pdf)

<http://www.fnerdm.pt/wp-content/uploads/2020/03/Manual-das-Criancas.pdf>

◆ Facebook:

HoliBaby – infantil

CERmudança

Pediatria para todos

Este documento informativo foi elaborado por profissionais das áreas da **psicologia, terapia ocupacional, terapia da fala, fisioterapia e serviço social**, das respostas sociais **Intervenção Precoce I e II**, da **APCV – Associação de Paralisia Cerebral de Viseu**, com o objetivo de procurar minimizar a ansiedade e as preocupações das famílias, nesta realidade imprevista e imprevisível, **PROMOVENDO** e **REFORÇANDO A SUA CAPACITAÇÃO** para dar continuidade ao trabalho desenvolvido pelas **Equipas Locais de Intervenção (ELIs) de Viseu, Santa Comba Dão e Castro Daire**, do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância.

Qualquer dúvida ou preocupação em relação ao desenvolvimento do seu filho ou outra, não hesite em contactar, por telefone e/ou email, a mediadora de caso da Equipa Local de Intervenção Precoce que frequenta!

Deixamos os contactos das sedes das ELIs onde desenvolvemos o nosso trabalho...

Equipa Local de Intervenção de Viseu

Telefone: 232419900

Endereço de email: evcc.acesdl1@gmail.com

Coordenadora: Enfermeira Helena Rebelo

Equipa Local de Intervenção de Santa Comba Dão

Telefone: 232 880 847

Endereço de email: elisantacombadao@gmail.com

Coordenadora: Enfermeira Helena Cruz

Equipa Local de Intervenção de Castro Daire

Telefone: 232 319 181

Endereço de email: elicastrodaire2011@gmail.com

ESTAMOS JUNTOS!

BIBLIOGRAFIA

DIAS, Heloísa de Sousa, 2020 – “Guião para Pais – atitude, Dicas e Sugestões para facilitar o período de isolamento e quarentena”. Centro de Saúde de Albufeira - URAP no guia

REFERÊNCIAS

<http://Covid19.min-saude.pt>

<https://covid19estamoson.gov.pt>

<http://www.chtv.min-saude.pt/noticias/plano-de-contingencia-covid-19/>

<http://www.cm-viseu.pt/>

<http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/944>

<https://www.dgs.pt/>

Sites oficiais com informações importantes relativas às medidas extraordinárias aplicadas pelo Governo e pela Segurança Social

<https://dre.pt/>

bit.ly/SSPRCOVID19

bit.ly/MedidasApoioExcessionalAS

FONTES DAS IMAGENS

Pinterest - coordenação motora global; coordenação bilateral; motricidade fina; atividades para crianças; estimulação sensorial; leitura - <https://www.pinterest.pt/>

<https://www.facebook.com/Inclusaoedu/>

<https://www.facebook.com/CrescerComSentidos/photos/a.131789408243589/198187911603738/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/KkidsOclock/photos/a.1701962496751018/2628425510771374/?type=3&theater>

<https://www.dinheirovivo.pt/cultura/livro-digital-ensina-criancas-a-guerrear-coronavirus/>

<https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/guia-infantil-do-coronavirus-como-orientar-as-criancas-24283412>

<https://logopedicum.com/pt-pt/produto/praxias-orofaciais/>

<http://www.pingusenglish.com.br/sucesso/>

<https://www.istockphoto.com/br/foto/cart%C3%A3o-de-sauda%C3%A7%C3%A3o-na-esteira-de-corte-verde-materiais-e-ferramentas-de-scrapbooking-gm1000841530-270597659>

<https://ideiascomhistoria.pt/pages/livro-a-minha-avo-tem-coronavirus>

<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/vector-illustration-kids-daily-routine-activities-1277777182>

<https://br.pinterest.com/pin/230668812163545916/?d=t&mt=signup>

<http://www.alimentacionsanasaludable.com/que-comen-los-de-0-3-meses/dinosaurio-de-frutas/>

<https://www.impala.pt/noticias/portugal-e-o-mundo/baby-led-weaning-a-nova-forma-de-alimentar-os-bebes/>

<https://sites.google.com/site/jogostradicionaispopulares/home/jogos-tradicionais-infantis/jogo-da-macaca>

<https://www.facebook.com/CrescerComSentidos/photos/a.131789408243589/198187911603738/?type=3&theater>

<https://www.cantrellcenter.com/head-shape-importance-tummy-time/>

<https://www2.hse.ie/wellbeing/child-health/tummy-time-for-babies.html>

Quando o Universo nos ensina a saber esperar,
pensando no bem de todos, cresce o amor na
humanidade.

“Somos todos habitantes de um mesmo
navio.” Antoine de Saint Exupery ❤️ 🙏



MORADA:

Quinta de Belém, Lote 24 - Vildemoinhos

3510-779 São Salvador VIS

TELEF: 232 410 020 **FAX:** 232 410 027

NIPC: 506807720



Associação de Paralisia Cerebral de Viseu

N.º de Reg. Seg. Social N.º 90/05, conforme publicação no D.R. da III série N.º 216 de 10/11/05.