

nenê
do zap

VAMOS
CONVERSAR
SOBRE
CORONAVÍRUS?





Olá, sou o **Nenê do Zap**, nasci para ser um incentivador de conversas entre adultos e crianças! Vim ao mundo para ajudar você e seu nenê a aproveitarem da melhor maneira todo o tempo que puderem, para que ele se desenvolva mais e melhor e para que a vida seja mais feliz. 😊

Todo mundo sabe que nenê tem que comer bem, dormir, tomar banho. **MAS VOCÊ SABIA QUE 90% DO NOSSO CÉREBRO SE DESENVOLVE ATÉ OS 6 ANOS DE IDADE?** Além de alimentação e cuidados, **AFETO, CARINHO e CONVERSA** também ajudam muito no nosso crescimento!

Com a minha fofura e esperteza, levo informações sobre a primeira infância – fase que vai do nascimento aos seis anos de idade - e inspiro os adultos a participarem bem de pertinho da vida das crianças.

SOBRE O CORONAVÍRUS

Logo depois que eu nasci, o coronavírus apareceu na China, em outros países da Europa e rapidinho chegou aqui no Brasil! E com a chegada dele mudou tudo: nenezada sem poder sair para brincar fora de casa, sem creche e escola.

E nas horas mais difíceis, nada melhor que uma boa conversa com quem a gente ama, né? Foi aí que passei a ajudar também com os desafios desse período de pandemia.

MAS ANTES DE DAR DICAS DE CUIDADOS E BRINCADEIRAS, VOU CONTAR UM POUCO SOBRE ESSA DOENÇA AÍ!

► **O QUE É?** O coronavírus é o causador de uma doença chamada COVID-19. Ele se espalha muito rápido e pode deixar as pessoas bem doentes. E não é doença só de vovó e vovô, não! Nenê, criança, jovem e adulto também pegam esse vírus. Mas acontece que os velhinhos e pessoas que já tenham outras doenças correm mais risco, caso sejam infectados.

► **COMO PEGA?** Por gotinhas de saliva que saem de uma pessoa que está doente (e que talvez ainda não saiba que está contaminada) quando ela tosse, espirra ou fala perto de você. Essas gotinhas caem em cima de tudo. E aí, pronto! Se você levar as mãos à boca, aos olhos e ao nariz após tocar em um local contaminado, como o carrinho do mercado ou qualquer objeto, também pode ficar doente.

► **QUAIS OS SINTOMAS?** Os mais comuns são febre, tosse seca, cansaço e dificuldade para respirar. Os sintomas podem ser mais leves, como os de uma gripe, ou mais fortes.

E ATENÇÃO: se tiver falta de ar ou não conseguir realizar atividades simples, como tomar banho ou subir escada, precisa ir ao hospital!

E ESSA TAL DE PANDEMIA, AFINAL, O QUE É?



É quando uma doença se espalha pra muitos lugares de uma só vez! E esse vírus é danado, já viajou pelo mundo todo. Não é só aqui no Brasil que as pessoas estão em casa se protegendo do coronavírus, não!



COMO CUIDAR... DA CASA E DA FAMÍLIA

Primeira coisa é lavar as mãos sempre que for preparar as refeições, comer, brincar, usar o banheiro, voltar pra casa ou depois de mexer em objetos e compras que vieram da rua.

Se precisar sair de casa, saia de máscara. A recomendação é que não devemos nem ir ao mercado da esquina sem ela. Mesmo sem sintomas, a gente pode transmitir o coronavírus. Então, não pode dar brecha! Se não encontrar na farmácia, dá pra fazer em casa, usando um pano fino dobrado duas vezes, pelo menos, e colocando um elástico nas laterais para prender atrás das orelhas. Mas atenção: ela só pode ser usada por até 2 horas. Depois, tem que jogar fora a máscara (caso seja descartável) ou lavar o pano — e as mãos — quando tirar!

Se você tem que sair todos os dias para trabalhar, quando voltar para casa tem que tirar os sapatos e deixar num cantinho ao lado da porta, ou até do lado de fora mesmo. E também separar a roupa para lavar e ir direto para aquele banho caprichado. Não tem jeito: o nenê vai precisar esperar você fazer isso tudo antes de correr para o seu colo.

COMO LAVAR AS SUAS MÃOS E DAS CRIANÇAS?

O correto é lavar as mãos por 20 segundos. É o tempo de cantar "Parabéns pra você" duas vezes! Vale sabonete, sabão de coco, detergente. Não precisa ser sabão especial, não! Pode ser na pia, na torneira da cozinha, no tanque, o importante é manter as mãos sempre limpinhas!

1. Molhe as mãos e feche a torneira
2. Pegue o sabão ou sabonete e esfregue nas mãos
3. Esfregue as palmas das mãos
4. Esfregue entre os dedos
5. Esfregue as unhas na palma da mão
6. Limpe bem os dedos
7. Lave os pulsos
8. Enxague as mãos
9. Seque as mãos em uma toalha ou papel toalha



COMO CUIDAR... DE QUEM CUIDA

Todo mundo em casa, todo mundo cuidando do nenê, mas quem tá cuidando de quem cuida do nenê? A gente sabe: tem hora que junta tanta coisa que bate um cansaço mesmo. Mas lembra que pode pedir ajuda, revezar os cuidados e até explicar para as crianças que está difícil. É importante cuidar de você! Tem coisa que nem nosso sorrisinho resolve, viu? Fique bem!

TRÊS ATITUDES QUE PODEM AJUDAR NO DIA A DIA

★ Não tente dar conta de tudo, não! Liste o que é mais importante no dia para não se perder.

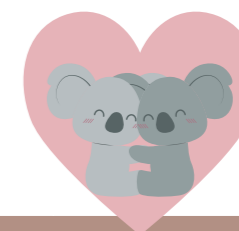
★ Tenha um tempo pra você! Seja pra falar com a família e com os amigos pelo Zap, assistir TV ou descansar. Pode ser depois que as crianças dormirem ou enquanto você reveza os cuidados com outro adulto. Mas para, e respira!

★ Peça ajuda! Aos filhos maiorzinhos e a quem mais morar na casa. A criançada vai adorar ter uma atividade nova e é bom ensinar desde cedo a guardar os brinquedos, organizar o quarto...



SE VOCÊ ESTIVER TENDO UM DIA MUITO DIFÍCIL VALE PEDIR...

- ... um abraço quentinho
- ... uma massagenzinha nas mãos
- ... um desenho beem colorido ❤️



COMO CUIDAR... DA SAÚDE DOS NENÊS E CRIANÇAS

Com o coronavírus solto por aí, precisa ter aquele cuidado extra com a limpeza da casa e deixar ela sempre bem ventilada. O chão que a gente fica e os brinquedos, tudo precisa ser bem limpo e muitas vezes ao dia.

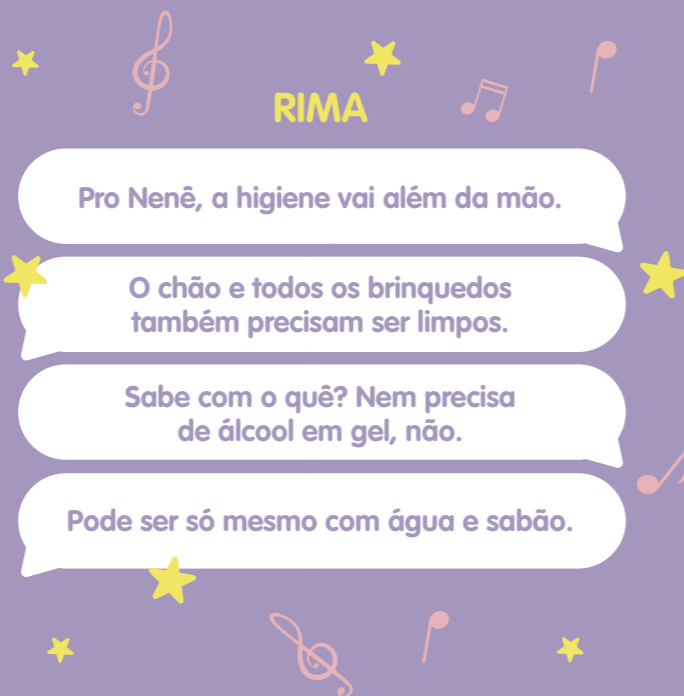
Ah, e evite sair de casa com nenê junto! Mas, se precisar muito, proteja o nenê e evite tocar no rostinho dele. Crianças também precisam ter uma máscara pra ir à rua (pode ser aquela feita em casa mesmo), mas só a nenezada com mais de dois anos deve usar, hein? Os menores não conseguem tirar ou colocar sozinhos, além de encostarem o tempo todo na boca, nariz, olhos...

E se ele ficar doente? Se o nenê ou criança tiver algum sintoma de gripe, como tosse, coriza ou febre, converse com o pediatra ou oriente-se sobre os sintomas pelo telefone 136 ou pelo aplicativo do SUS, antes de ir ao posto de saúde. Procure atendimento caso ela tenha febre persistente e falta de ar.



NENÊ NO CHÃO, PODE?

Se tem nenê engatinhando no chão, pode deixar! Ele não precisa ficar só no colo, não! Aliás, deixar o nenê solto para se movimentar é muito importante para o desenvolvimento. Mas precisa ficar atento à limpeza. A dica é passar desinfetante no chão (pode ser água sanitária diluída em água - 25 ml de água sanitária para um litro de água) de uma a duas vezes por dia, pro nenê engatinhar e brincar tranquilo. Ah, e não esqueça de guardar os produtos de limpeza fora do alcance das crianças. Sempre!



COMO CUIDAR... DAS EMOÇÕES DOS NENÊS E CRIANÇAS

Com todas as mudanças na rotina, pode acontecer de crianças e nenês ficarem chateados, estressados, com saudade da escola, das outras pessoas da família e dos amigos.

O resultado? Eles podem ficar irritados, chorar mais, aprontar mais! Quando acontecer, respira... As crianças também estão estranhando tanta novidade. Não é falta de educação, não! É uma forma do nenê mostrar que está bravo e tentar chamar sua atenção.

Então, nesses dias, respire fundo e busque ter ainda mais paciência! Porque todos podem ficar mais estressados, você e o nenê. Mas você é o adulto da história!

QUANDO BATE A SAUDADE...



Nesse momento de quarentena é difícil pra nenezada ficar separada dos avós, dos amiguinhos da escola e até de outras pessoas da família. A minha dica pra matar a saudade é marcar chamadas de vídeo pelo Zap ou até mesmo pedir para as crianças escreverem cartinhas e desenhos. Aí é só tirar uma foto e enviar pelo celular.



"MAS NÃO TEM NADA PARA FAZER!"



Eu sei que tem gente aí preocupada com o excesso de tempo livre das crianças em casa. Muita calma nessa hora! Ficar sem fazer nada também é importante para o desenvolvimento delas. É isso mesmo! Durante esse tempo, elas podem parar para perceber o que gostam de fazer, os objetos que tem casa e novas formas de brincar. Os adultos também podem dar aquela forcinha para inventar coisas novas. A criatividade vai a mil!

DICAS DE COMO CONVERSAR COM AS CRIANÇAS SOBRE O CORONAVÍRUS

Conversa, carinho e muito amor fazem toda diferença para que as crianças se sintam seguras. Então, fala de um jeitinho fácil de entender porque não dá para ir pra escola ou pra creche e porque tem que lavar as mãos sempre. Fala que vai passar, que elas vão poder rever os amiguinhos, que vocês vão ficar juntos. Aí elas vão ficar mais seguras e tranquilinhas.

5 DICAS DE COMO CONVERSAR COM A NENEZADA

1. Ensine que o jeito mais seguro de se proteger é lavando as mãos e ficando em casa. E que se ela fizer isso ajuda a proteger os outros também. (A gente adora se sentir super-heróis protegendo o planeta!).

2. Não precisa contar todos os detalhes do coronavírus e não deixe o nenê o tempo todo vendo notícias. Tem coisas que passam na TV que podem deixar as crianças com medo. São muitas

emoções misturadas até para os adultos, imagina para elas. O mais importante é explicar que a gente precisa se cuidar, que agora os adultos estão preocupados, mas que vai passar.

3. Para os maiorzinhos que já trocam ideia, pergunte se eles têm alguma dúvida e escute com atenção. Na hora de responder, nada de usar palavra difícil.

4. A conversa funciona muito melhor se o adulto abaixar na nossa altura pra falar com a gente, sabia? No caso dos nenês que ainda não andam, um colinho vai muito bem na hora da conversa. Assim a gente fica bem pertinho, olha nos olhos, fala baixinho e presta mais atenção.

5. E o mais importante: mostra pros nenês e pras crianças que eles estão seguros, que vocês ficarão juntos e que tudo isso vai passar!



VAMOS TODOS FICAR BEM!

IDEIAS E MAIS IDEIAS... PARA BRINCAR JUNTO!

Tá faltando ideia do que fazer pra brincar com as crianças durante o coronavírus, né? Eu sei, a gente não para, quer brincar o tempo todo e deixa os adultos maluquinhos. Mas relaxa, não precisa ter brinquedo novo ou um monte de materiais, não. Vou te dar uma ajudinha com algumas brincadeiras que as crianças vão curtir e que também vão ajudar a não deixar que elas fiquem grudadas em telas, a da TV e a do celular, o tempo todo – a gente tá cansado de saber que tela demais não faz bem pra ninguém. Dá só uma olhada!



EU VEJO COM OS MEU OLHOS...

Esse jogo eu adoro, aprendi com meus amiguinhos mais velhos... Funciona assim: Um adulto ou uma criança escolhe um objeto que tem no ambiente, mas não fala pros outros o que é. Então diz a frase: "Eu vejo com os meus olhinhos uma coisa..." e fala a cor do objeto que escolheu. O outro jogador precisa tentar adivinhar qual é o objeto. É ótima pra aprender palavras novas e ainda ajuda a gente a perceber o que tem em volta, na nossa própria casa!

CAÇA AO TESOURO

Vocês podem brincar de esconder os objetos da casa. Parece simples, mas isso ajuda na diversão e ainda ensina um monte de palavras novas pro nenê. Use brinquedos, roupinhas e tudo que estiver por perto.

CABANA OU PIQUENIQUE NA SALA

Às vezes, só de mudar um pouquinho a sala ou preparar um piquenique para os brinquedos e as bonecas (pode ser de faz de conta mesmo) já é uma grande novidade. Vale usar cadeiras, amarrar um lençol, colocar as almofadas do sofá ou travesseiros no chão e pronto, vocês têm uma tenda pra brincar e criar!

O CHÃO É LAVA

Essa é pra criançada que já anda, corre e pula. Eu sei que pode virar uma bagunça danada, mas é um ótimo jeito de gastar energia. Pra começar, explica pra eles que lava é um líquido muito quente que sai de dentro do vulcão e que pode queimar tudo. Por isso, não pode pisar no chão! Vale colocar almofadas pra serem as pedras mágicas ou imaginar pontes e caminhos pra fugir. Só não vale pisar no chão, hein?!

IDEIAS E MAIS IDEIAS... PARA CRIAR E EXPLORAR



Sabe aquela caixa de papelão ou as garrafas de plástico vazias que estão sem uso por aí, ou aqueles rolinhos que sobram quando o papel higiênico acaba? Então, já separa que eles podem virar brinquedos bem legais.

BOLICHE DE GARRAFA

Junte cinco garrafas de refrigerante e uma bolinha pequena — que pode ser até uma bola de meia, feita com algodão dentro ou até várias meias velhas da gaveta. Aí é só enfileirar as garrafas e pronto! Para a criançada maior dá até pra numerar as garrafas e ver quem faz mais pontos.

BOLINHA NO TUBO DE PAPEL

Pegue aquele rolo de papel toalha que ia pro lixo — se não tiver de papel toalha é só juntar dois rolos de papel higiênico — e prender na vertical (“em pé”), com fita adesiva, em uma parede ou superfície que seja firme. Aí é só fazer bolinhas de papel ou algodão que passem pelo tubo e cair no chão.

CONSTRUÇÕES COM SUCATA

Aqui não tem jeito certo e nem instruções. É só juntar caixa de papelão, rolinho de papel, caixa de ovo, bandeja de isopor, potinhos de plástico e o que mais tiver de bobeira (todos bem limpinhos, hein). É bom ter um adulto por perto pra ajudar a cortar e colar. Tesoura sem ponta, cola branca e alguma fita adesiva já são suficientes pra fazer a imaginação voar e criar carro, castelo, robô, casinha, boneca... Ixi, são muitas ideias! Ah, e se alguém em casa tiver fita colorida, lã e tecido, dá pra decorar e deixar o brinquedo de sucata ainda mais bacana.



BRINCADEIRAS SENSORIAIS COM O NENÊ

CESTA DOS TESOUROS (para nenês de até 18 meses)

Nenê pode não andar ou falar ainda, mas ele adora uma brincadeira! Pode ser com os pais, os irmãozinhos ou sozinho mesmo... Vou dar uma ideia que todo nenê vai gostar e é bem simples de fazer. Anota aí:

Nenê gosta de tocar nas coisas, colocar na boca, sentir as texturas, encaixar e desencaixar, empilhar, colocar em fila... Tudo pra ele é uma grande experiência. E é na repetição que ele descobre as possibilidades da brincadeira. Você pode escolher de 10 a 20 objetos que tem em casa mesmo — só precisam estar bem limpinhos e não podem ser muito



PARA
DANÇAR
E SE
DIVERTIR

• Criançada correndo em casa, pulando no sofá e você sem saber o que fazer com tanta energia? Vou dar uma dica: bota aquela música que você gosta (e que as crianças também possam ouvir), aumenta o som e convida a nenezada pra dançar. E não precisa ser música só de criança, não! O legal é dançar junto, improvisar uns passinhos e se divertir.

• Nenê curte perceber que os objetos podem fazer barulho — é demais quando a gente descobre coisa nova! Então, se tiver uma panela, lata de tinta ou alguma coisa assim, é só pegar uma colher de pau e começar a banda. Aí o chaveiro da porta vira chocalho, a panela vira bateria e a lata o tambor. Bagunça e barulheira garantidas!



IDEIAS E MAIS IDEIAS... PARA LER E CONTAR HISTÓRIAS!

Outra atividade gostosa e que a nenezada adora (eu gosto muito!) é ouvir histórias! Pode ser o livro preferido, algum que ganhou de presente ou aquele que nunca saiu da estante.

Ah, não tem livro em casa ou as crianças já enjoaram das mesmas histórias? Não tem problema! A gente adora história inventada por você — dá pra ser bem maluca, feita todinha da sua cabeça, não tem problema, não! O que a gente gosta é de ficar pertinho, ouvindo a voz do adulto que a gente ama. Além disso, é uma ótima chance pra contar pra nenezada como era a sua infância, o que você fazia quando era pequeno, qual história mais gostava, qual era o doce preferido... São tantas ideias!

ALGUMAS IDEIAS DE “TESOUROS”: Colheres de tamanhos diferentes • tampa pequena de panela • escova • pedaços de tecido (limpos e que não soltem fiapos) • chaveiros • forminhas ou espátulas de silicone • potes, tampas e copos de plástico • chocalhos • bucha de banho • tapete antiderrapante • forminhas de alumínio • peneira • carretel de linha vazio (sem linha)

pequenos, muito pesados ou perigosos (pra não machucar o nenê e evitar engasgos) — e colocar em uma cesta ou caixa que ele possa pegar. Aí é só deixar ele explorar livremente!

nenê do zap

Espero que vocês tenham gostado das minhas dicas, mas eu tenho muito mais pra te contar.

E tem um jeito especial (e gratuito!) pra fazer isso:



PEGUE SEU CELULAR E ME MANDE UM
"OI" PELO WHATSAPP NO NÚMERO (11) 99743-8964.
E AÍ EU TE MANDO MAIS DICAS!

E também visite as minhas páginas no
FACEBOOK e no **INSTAGRAM**.
É só procurar por **NENÊ DO ZAP** que você me encontra.

VOU ADORAR CONVERSAR MAIS COM VOCÊ!

CURADORIA:



FUNDAÇÃO
Maria Cecília
Souto Vidigal

PARCERIA:



Cooperação
Representação
no Brasil