

RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL DE INTERIORIZAÇÃO DE ATENÇÃO A SAÚDE - SAÚDE DA FAMÍLIA (PRMIAS)
Vitória de Santo Antão – PE, 2020

Cartilha de atividades para crianças



Para aprender brincando: COVID-19 e
Alimentação saudável



APRESENTAÇÃO



AOS RESPONSÁVEIS...

Diante do atual cenário de pandemia do novo coronavírus, a COVID-19, vários aspectos de nossa vida são afetados e nos exige mudanças. Quando pensamos em prevenção, logo nos vem à mente o cuidado redobrado com a higiene e o fortalecimento da imunidade.

Condições nutricionais adequadas, por meio da ingestão de alimentos majoritariamente in natura e minimamente processados junto com o consumo de água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico e para a manutenção e recuperação da saúde.

Pensando nisso, desenvolvemos essa cartilha direcionada às crianças, com atividades educativas e divertidas, envolvendo informações sobre a COVID-19 e alimentação saudável.

APRESENTAÇÃO

ÀS CRIANÇAS...



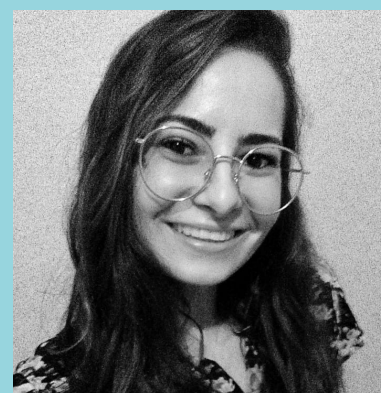
Beber bastante água e ter uma alimentação saudável e colorida cheia de frutas, vegetais e comidas naturais como carnes, leite, feijão, ovo e outras, é muito importante para nos proteger de doenças, ajudar a crescer e se desenvolver.

Os alimentos possuem nutrientes que são como substâncias mágicas e do bem que deixam nosso corpo funcionando bem direitinho, ajudando a nos deixar fortes como os SUPER-HERÓIS, inteligentes como a turminha do SHOW DA LUNA, espertos como o PICA-PAU e seus amigos e, com bastante energia para brincar e aprender como a DORA AVENTUREIRA. Ah, um segredo para vocês, comer muita guloseima e alimentos industrializados podem nos deixar doentes e fraquinhos, então cuidado!

QUEM SOMOS?

Olá! Nós somos nutricionistas residentes do Programa de Residência Multiprofissional de Interiorização de Atenção à Saúde, atuantes no município de Vitória de Santo Antão/PE, no Núcleo Ampliado de Saúde da Família - Atenção Básica (NASF - AB).

Desenvolvemos essa cartilha com muito carinho, pensando em levar informação de forma clara e divertida. Aproveite as atividades e aprenda brincando. Esperamos que você goste.



ELABORAÇÃO

Ana Luiza Pinheiro • CRN-6: 22362
Gabriela Karolina de Oliveira Santos • CRN-6: 18770
Gesikelly Lopes da Silva • CRN-6: 23567
Maria Heloisa Moura de Oliveira • CRN-6: 30790/P
Milena da Paz Silva • CRN-6: 27728/P
Thayná Menezes Santos • CRN-6: 29405/P

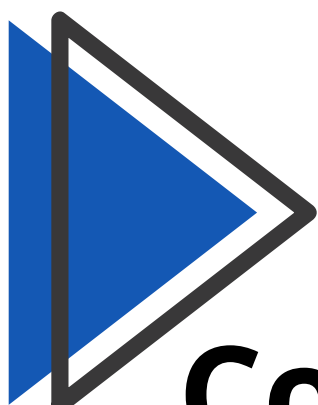
TUTORAS

Nathália Souza
Vanessa Leal
Michelle Carvalho
Érika Michelle
Sílvia Alves

(Docentes da Universidade
Federal de Pernambuco)



SUMÁRIO



Conhecendo o novo coronavírus.....04

Atividade 1 - Desenhando máscara.....06

Atividade 2 - Afogando o vírus.....07



Aprendendo a lavar as mãos.....09

Atividade 3 - Caminho da prevenção.....10

Atividade 4 - Cruzadinha da higiene.....11

Atividade 5 - Pintura da higiene.....11

Atividade 6 - Trilha da higiene.....12



Alimentação saudável

Atividade 7 - Caça palavra da alimentação.....14

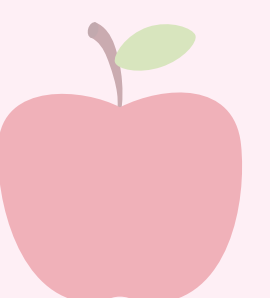
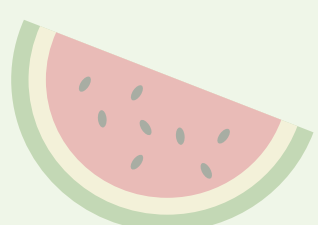
Atividade 8 - É hora de desenhar meu prato preferido.15

Atividade 9 - Hora de de pintar as frutas.....16

Atividade 10 - Pintando a água.....17

Atividade 11 - Círculo da saúde.....18

Atividade 12 - Vamos às compras19



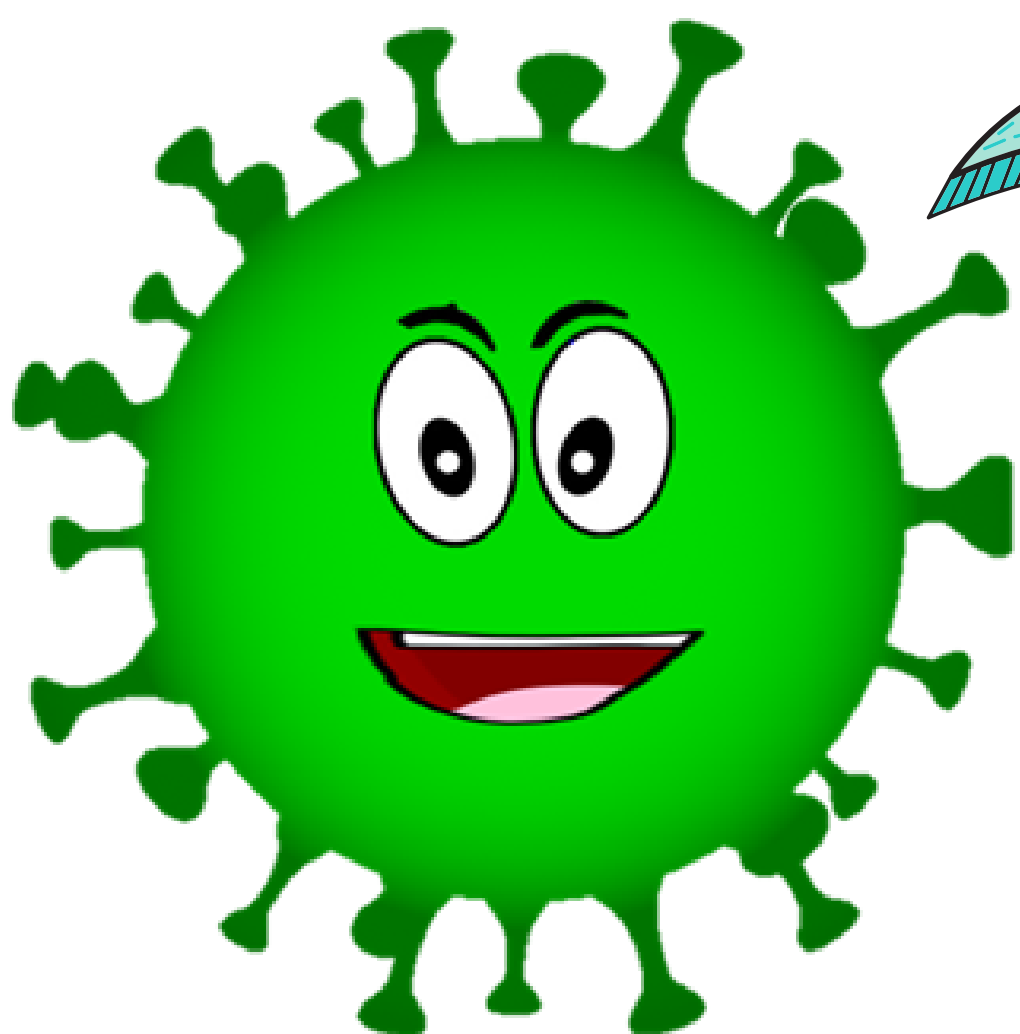
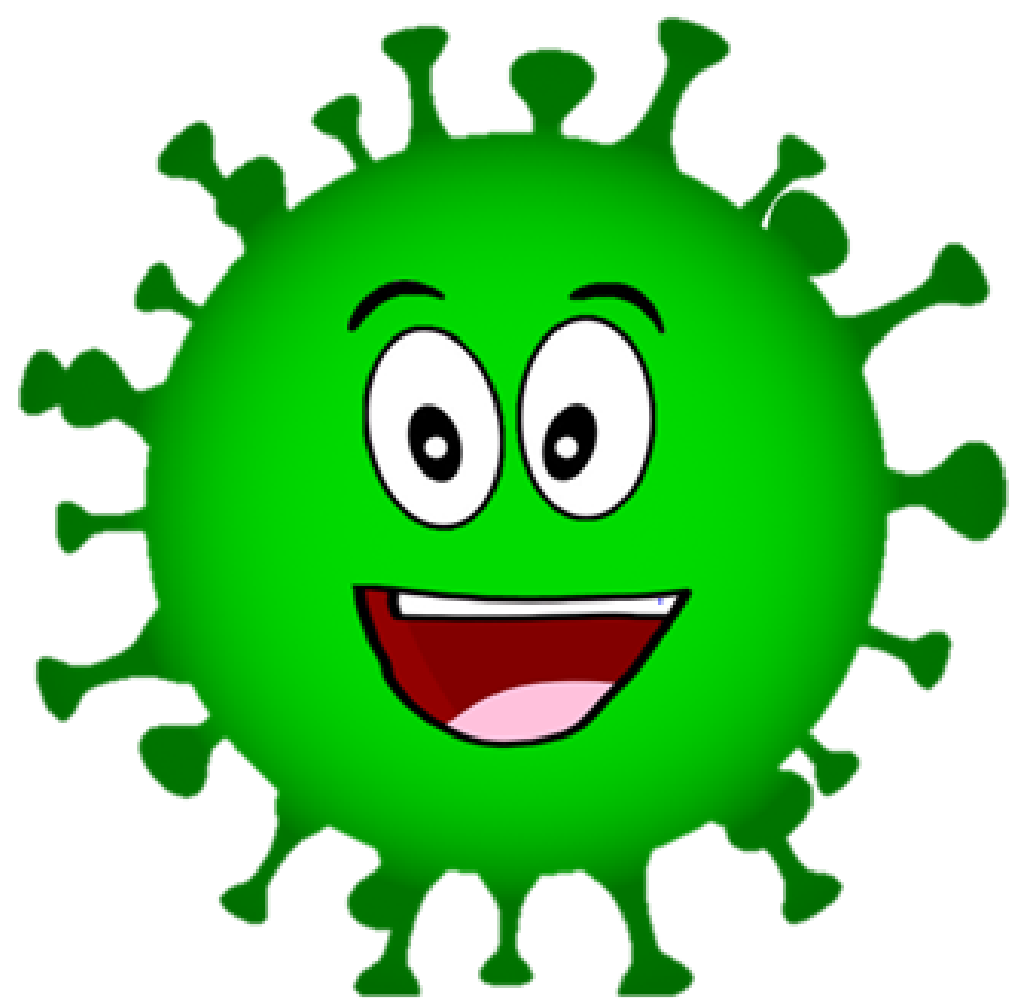
Olá amiguinhos...



Somos um grupo de profissionais que veio falar para vocês sobre o novo coronavírus e dar várias dicas importantes, juntamos uma equipe de personagens bem legais para nos ajudar, vamos lá?

CORONAVÍRUS?

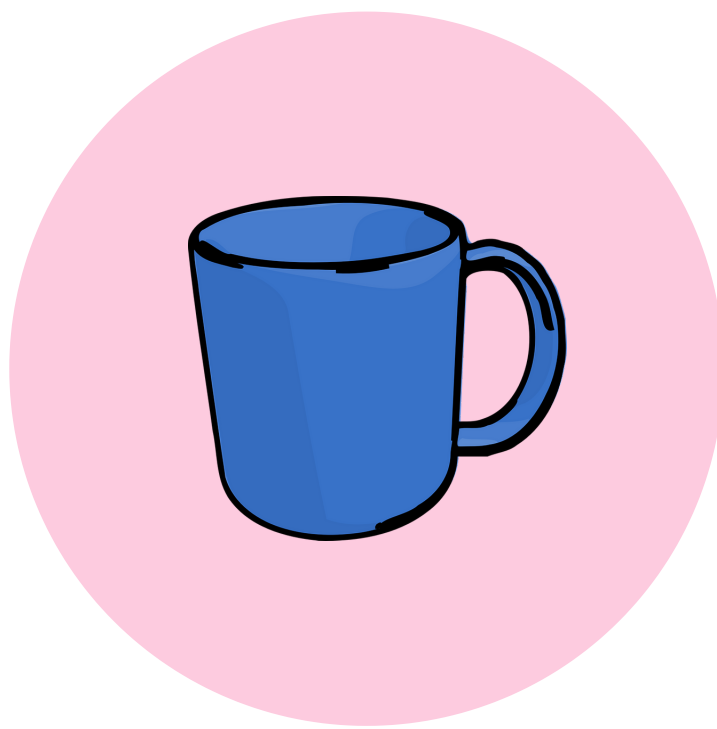
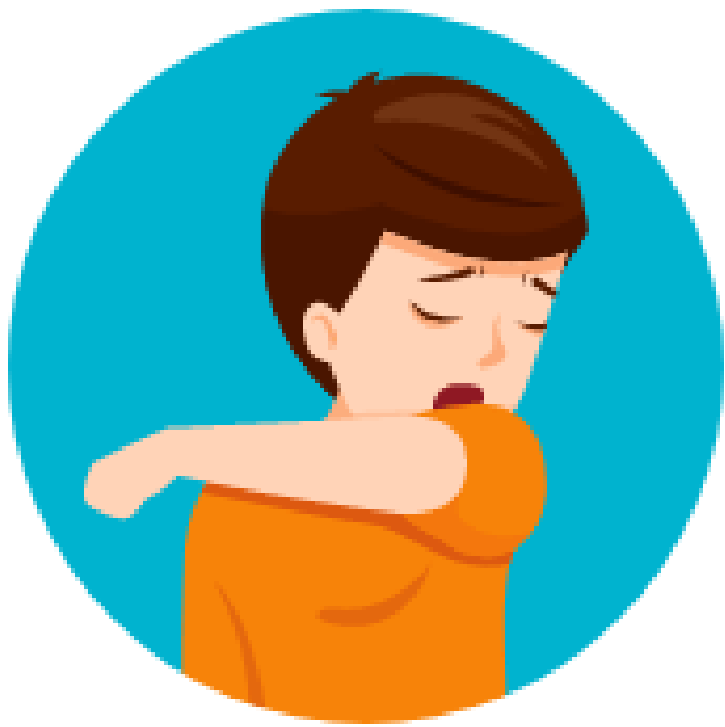
Oi, meu nome é CORONAVÍRUS, sou um bichinho beeeem pequenino que gosta de ficar no corpo humano e passear entre as pessoas. Só não sou tão legal quanto pareço, eu sou muito **CONTAGIOSO** e transmito uma doença chamada COVID-19!



Minha doença deixa você como se estivesse gripado, mas, você pode ficar com febre, tosse, dor no corpo, dor de garganta e dificuldade de respirar. Ah, ainda não existe vacina ou remédio, então cuidado comigo!

COMO SE PEGA O CORONAVÍRUS?

Por ser quase invisível de tão pequenino, o coronavírus pode ser transmitido pelo ar, tosse, espirro, gotinhas de saliva, catarro, aperto de mãos e objetos ou superfícies contaminadas. Por isso é muito importante lavar as mãos, manter tudo bem limpinho e usar máscara se estiver doente ou perto de alguém que já esteja contaminado!



VAMOS BRINCAR?

A Mônica está doente e não tem nenhuma proteção, ajude ela desenhando uma máscara para que ela não passe o vírus para as outras pessoas.



Ah, lembre-se de dizer para ela lavar bem as mãos, combinado?



Agora já sabemos como se contamina com coronavírus, e vimos que é muito importante a higiene correta principalmente das mãos e das coisas ao nosso redor.



Que tal agora pintar de azul, representando a água e sabão, os vírus das figuras, para que eles morram afogados e prevenir que as pessoas fiquem doentes?



O HOMEM ARANHA VEIO DEIXAR MAIS ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ. LEIA COM ATENÇÃO



1

Lave as mãos bem direitinho com água e sabão, várias vezes por dia ou use álcool em gel;

Não coloque as mãos sujas no rosto;

2

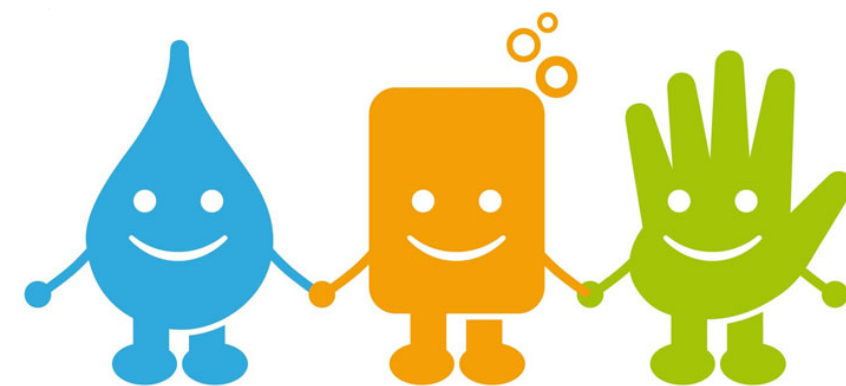
3

Se tossir ou espirrar, use lenço de papel para limpar
– Ops, essa até rimou!



Vamos lavar as mãos?

Lavar as mãos é muito importante, vamos juntos aprender um pouco como devemos fazer!



Aplique sabão em toda extensão da sua mão



Comece espalhando o sabão por toda sua mão sem pressa



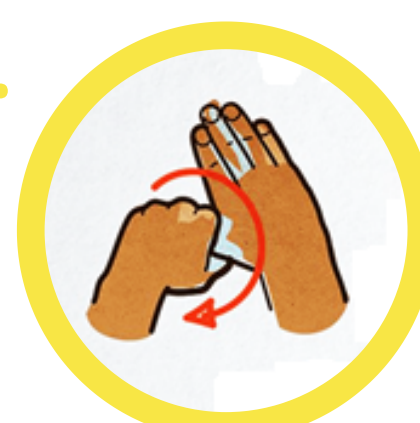
Esfregue entre os dedos colocando a palma da mão uma sobre a outra



Agora entrelace os dedos e esfregue os espaços entre os dedos



Faça uma conchinha com as mãos, encaixe uma na outra e faça movimentos de vai e vem



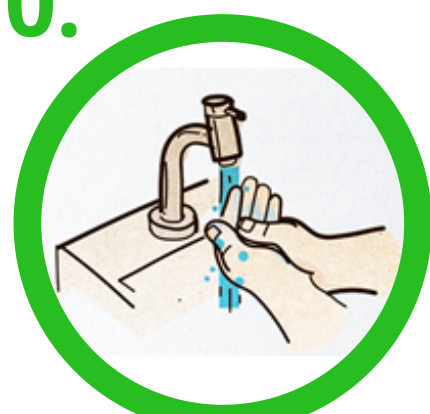
Esfregue o polegar direito e depois o polegar esquerdo com movimentos circulares



Agora ensaboe o seu punho todo, a parte da frente e a de trás



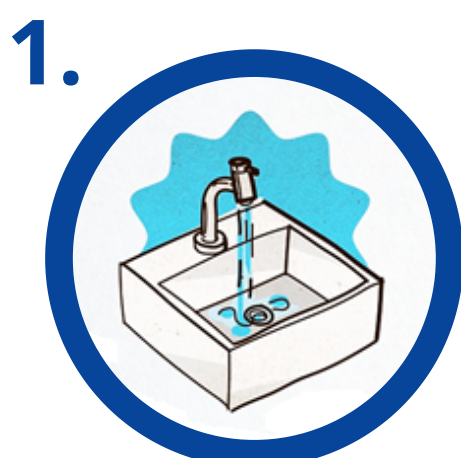
Esfregue as polpas dos dedos na palma das mãos fazendo movimento circular



Enxágue bem as mãos, tirando todo o sabão



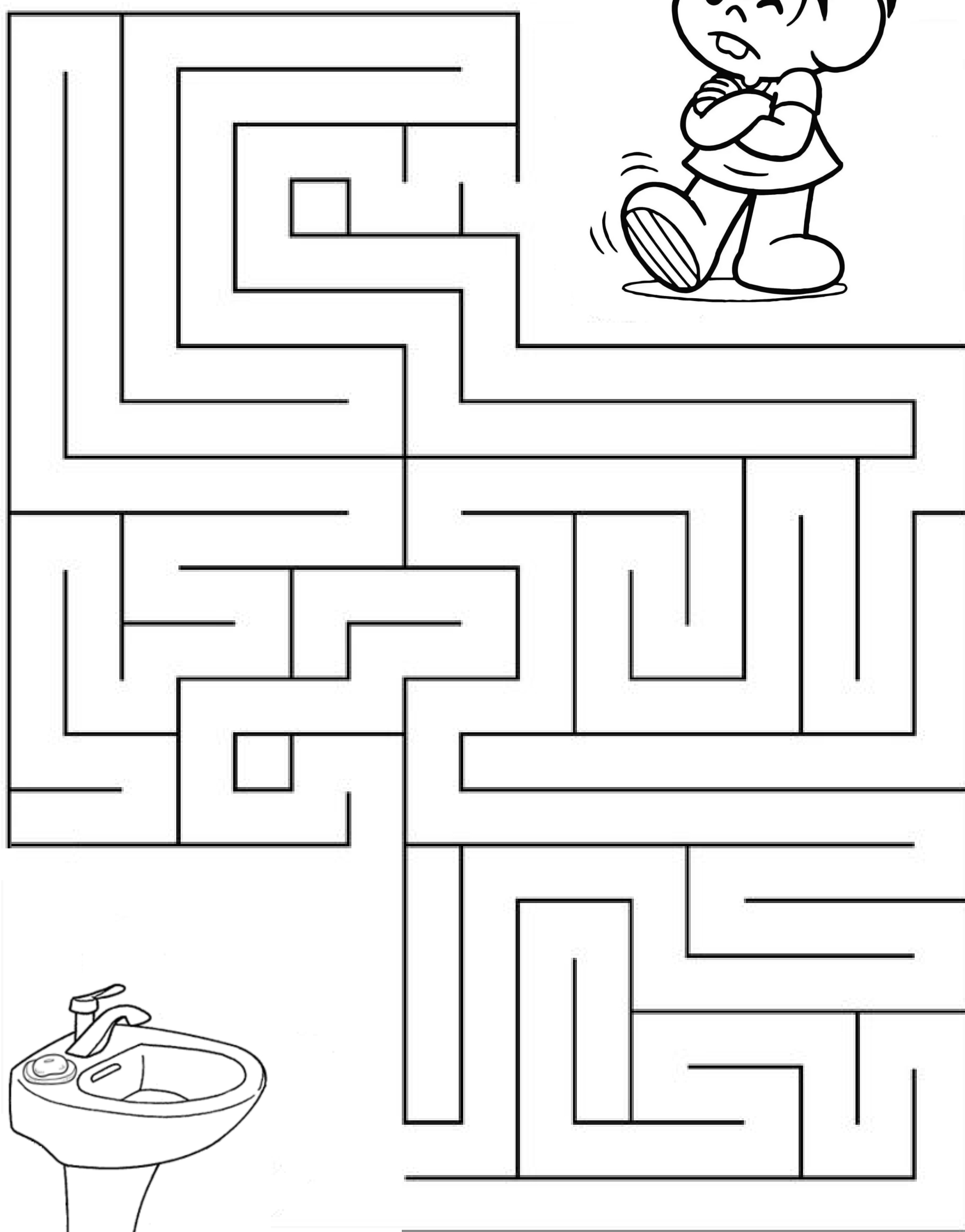
Agora seque as mãos com toalha limpa ou papel toalha



Molhe as mãos e depois feche a torneira

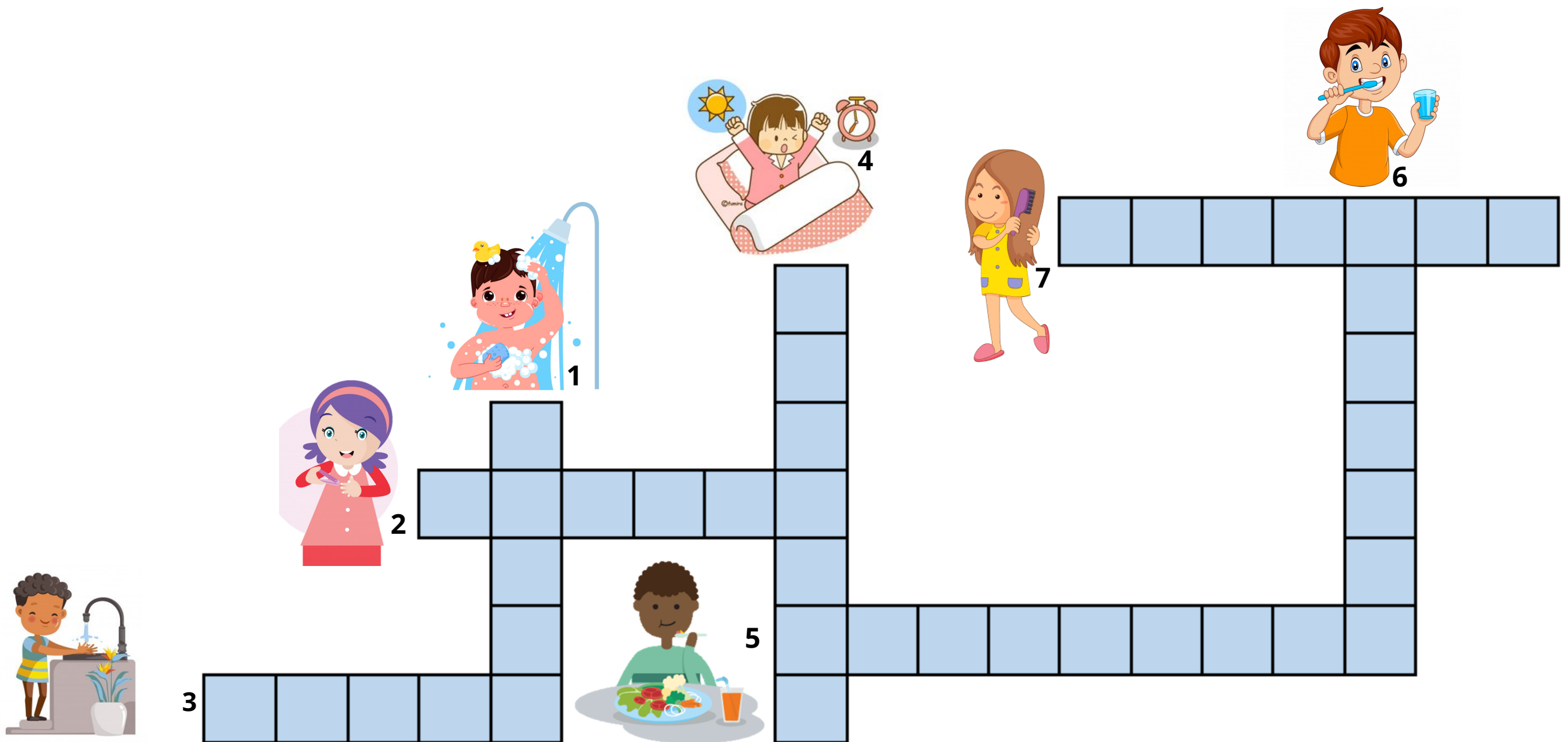


**Agora que você já aprendeu a lavar as
mãos, ajude a Mônica a encontrar a pia do
banheiro para se prevenir contra o novo
coronavírus!**



Hora da atividade!

Complete a cruzadinha



1. TOMAR BANHO

2. CORTAR AS UNHAS

3. LAVAR AS MÃOS

4. ACORDAR CEDO

5. ALIMENTAR BEM

6. ESCOVAR OS DENTES

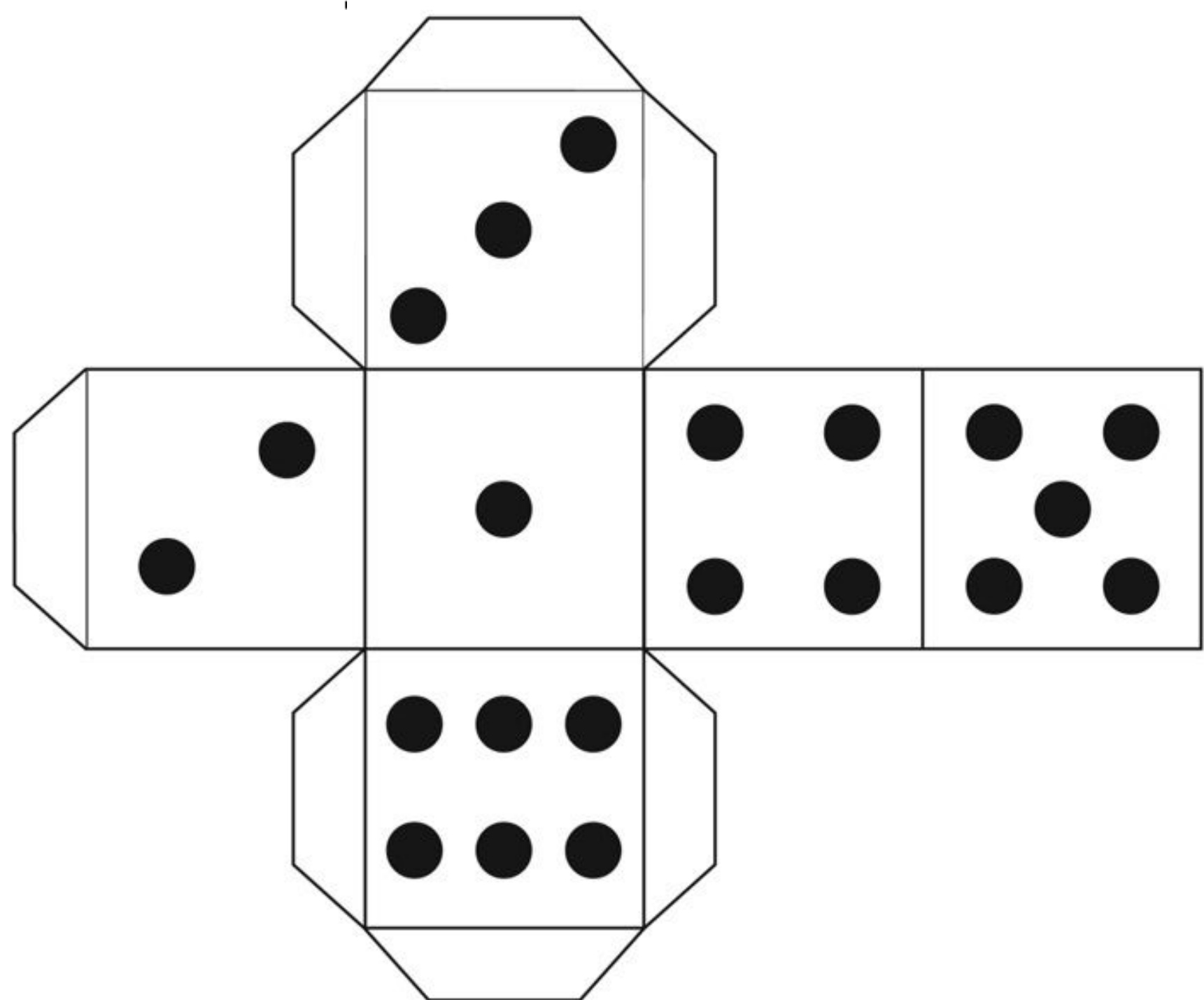
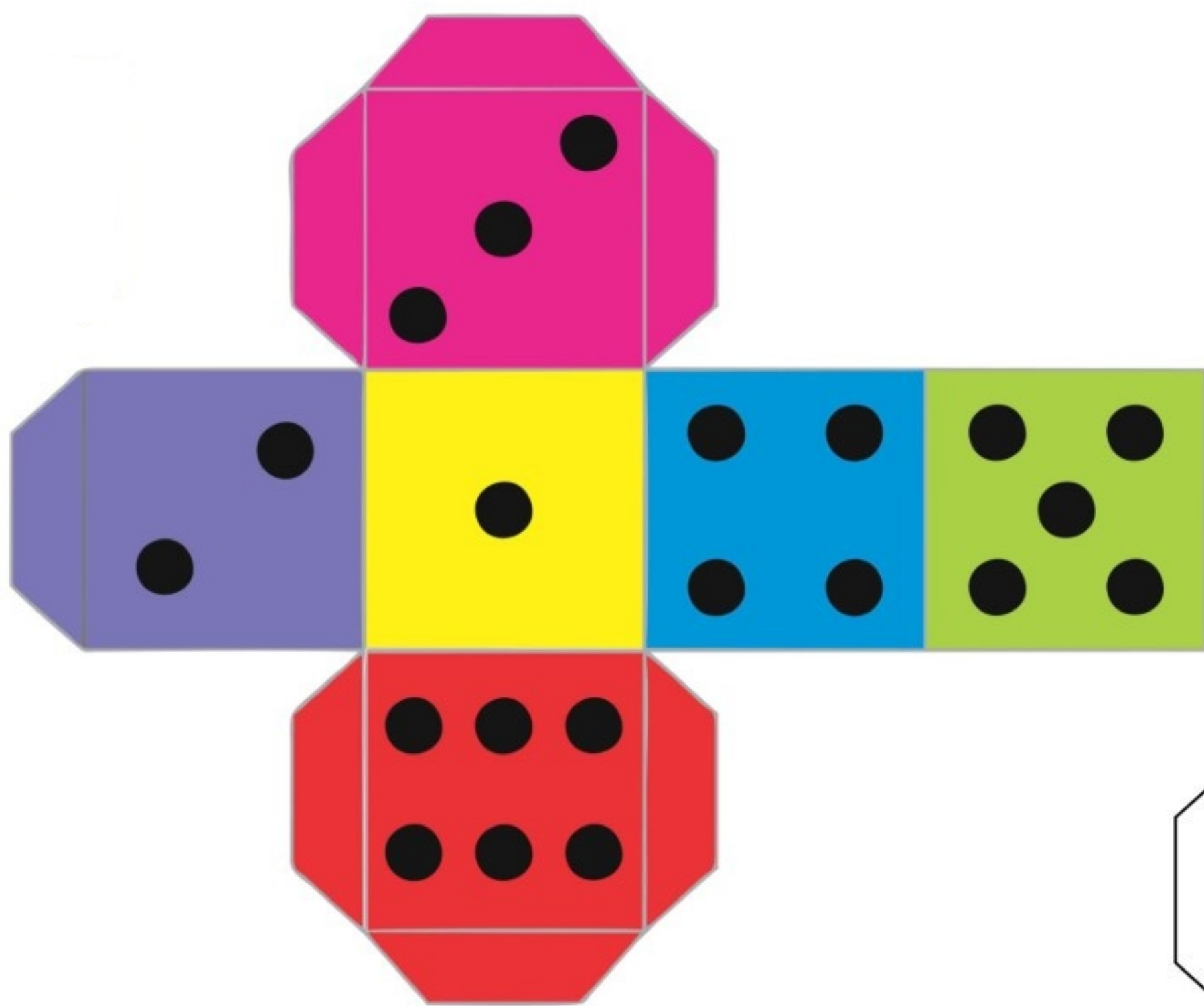
7. PENTEAR OS CABELOS

Pinte os objetos de Higiene Pessoal

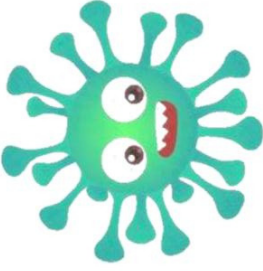
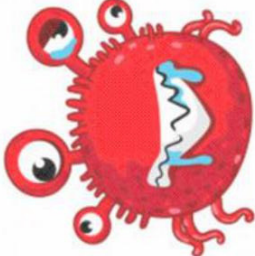
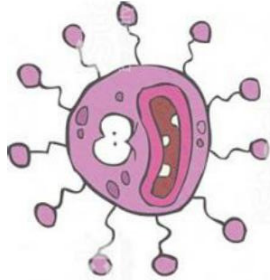
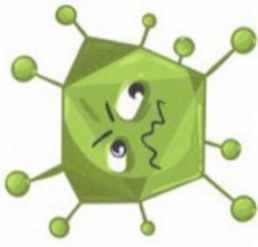
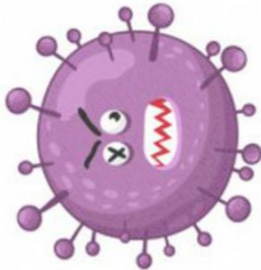
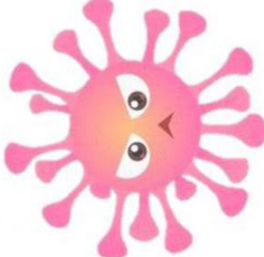
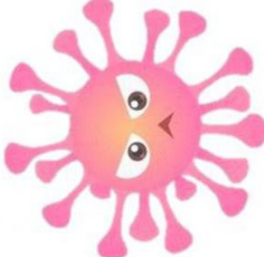
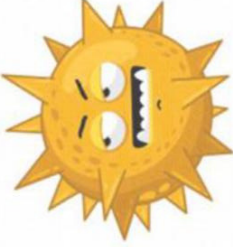
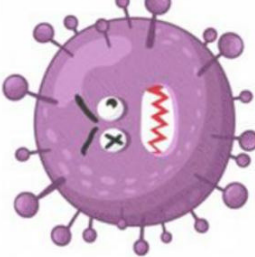
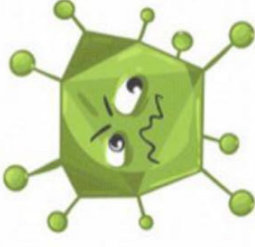
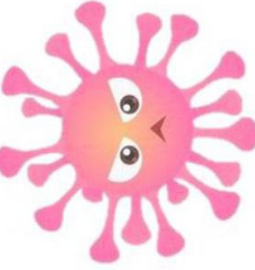
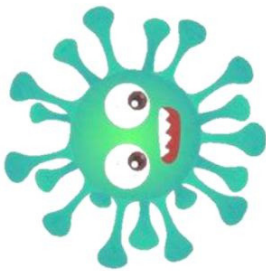


Agora, vamos brincar e aprender com a trilha da higiene

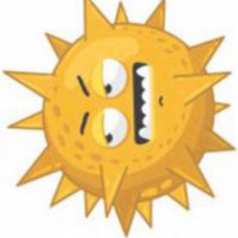
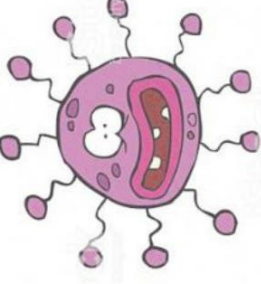
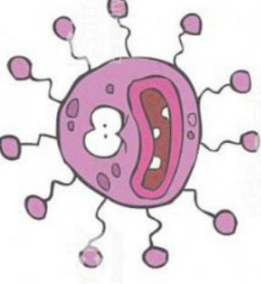
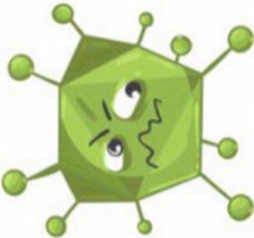
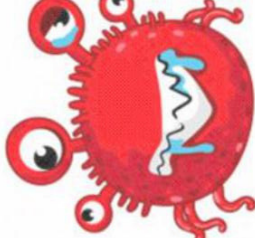
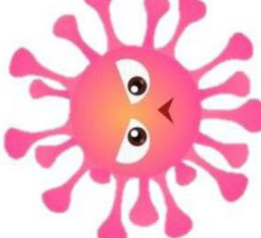
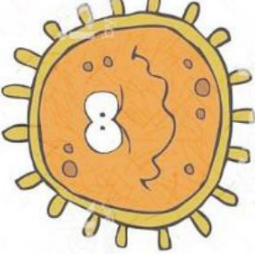
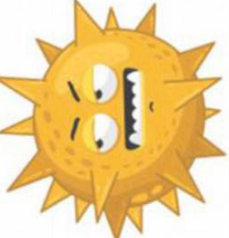
Com ajuda de um
adulto, recorte seu
dado e monte para
poder iniciar a Trilha
da Higiene!



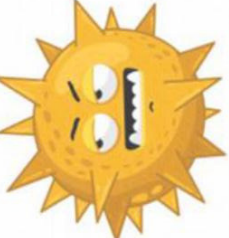
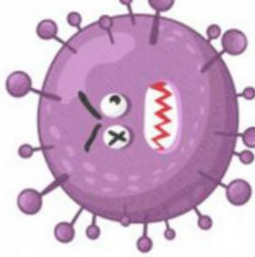
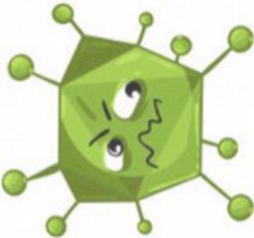
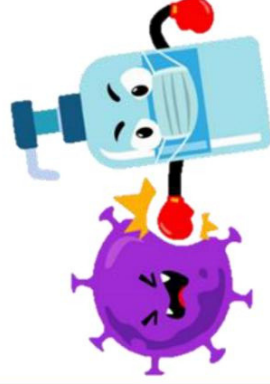
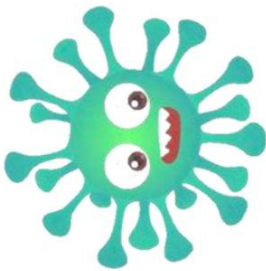
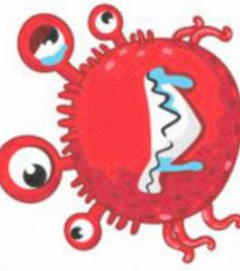
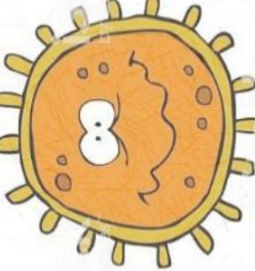
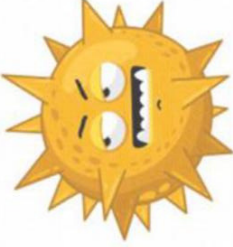
PARABÉNS
VOCÊ
VENCEU!

 NÃO COMPARTILHE TALHERES, TOALHAS, PRATOS, COPOS E ESCOVAS DE DENTE			MANTENHA AS UNHAS SEMPRE CURTAS E LIMPAS
			
	LAVE COM FREQUÊNCIA AS MÃOS, COM ÁGUA E SABÃO		
ESCOVOU OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES (ANDE 1 CASA)			USE LENÇO DESCARTÁVEL PARA ASSOAR O NARIZ OU PARA COBRIR A BOCA E O NARIZ AO TOSSIR
	LAVOU BEM AS FRUTAS ANTES DE COMER (ANDE 1 CASA)		
FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS: FEBRE E TOSSE			
			TOCOU NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA COM AS MÃOS SUJAS (VOLTE 3 CASAS)

LARGADA!

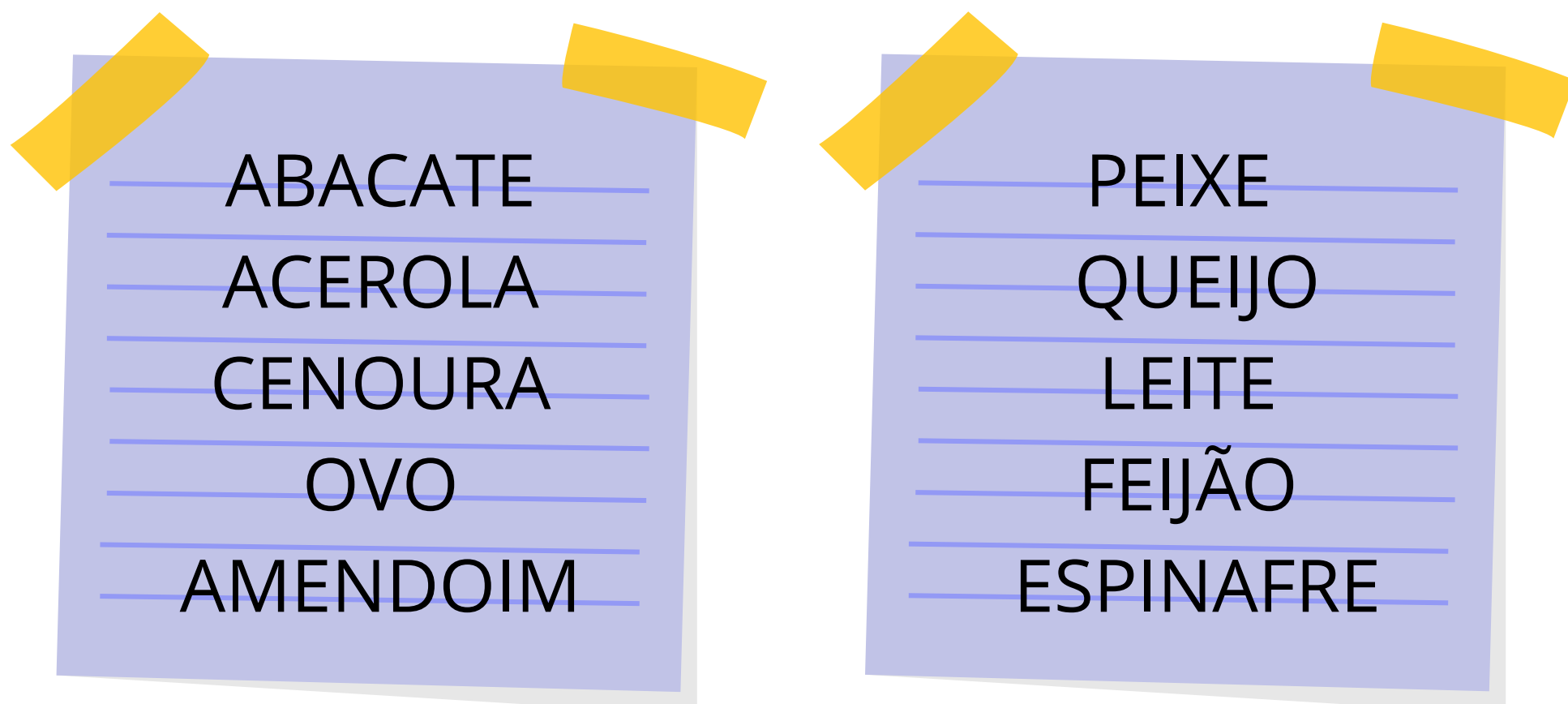
	LAVE BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO ANTES DAS REFEIÇÕES
	
	ESPIRROU E NÃO USOU LENÇO OU O BRAÇO PARA COBRIR O NARIZ E A BOCA (VOLTE 2 CASAS)
	
	USE ÁLCOOL GEL 70% QUANDO NÃO PUDEU LAVAR AS MÃOS
	
	
CHEGUEI DA RUA E NÃO LAVEI AS MÃOS (VOLTE 1 CASA)	
	APÓS USAR O BANHEIRO LAVE BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO
	
	

	MINHA CASA É O LOCAL MAIS SEGURO (ANDE 3 CASAS)
---	--



Caça-palavras

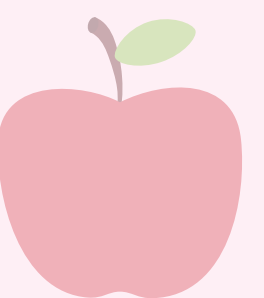
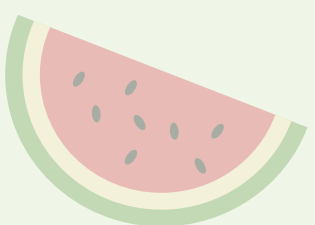
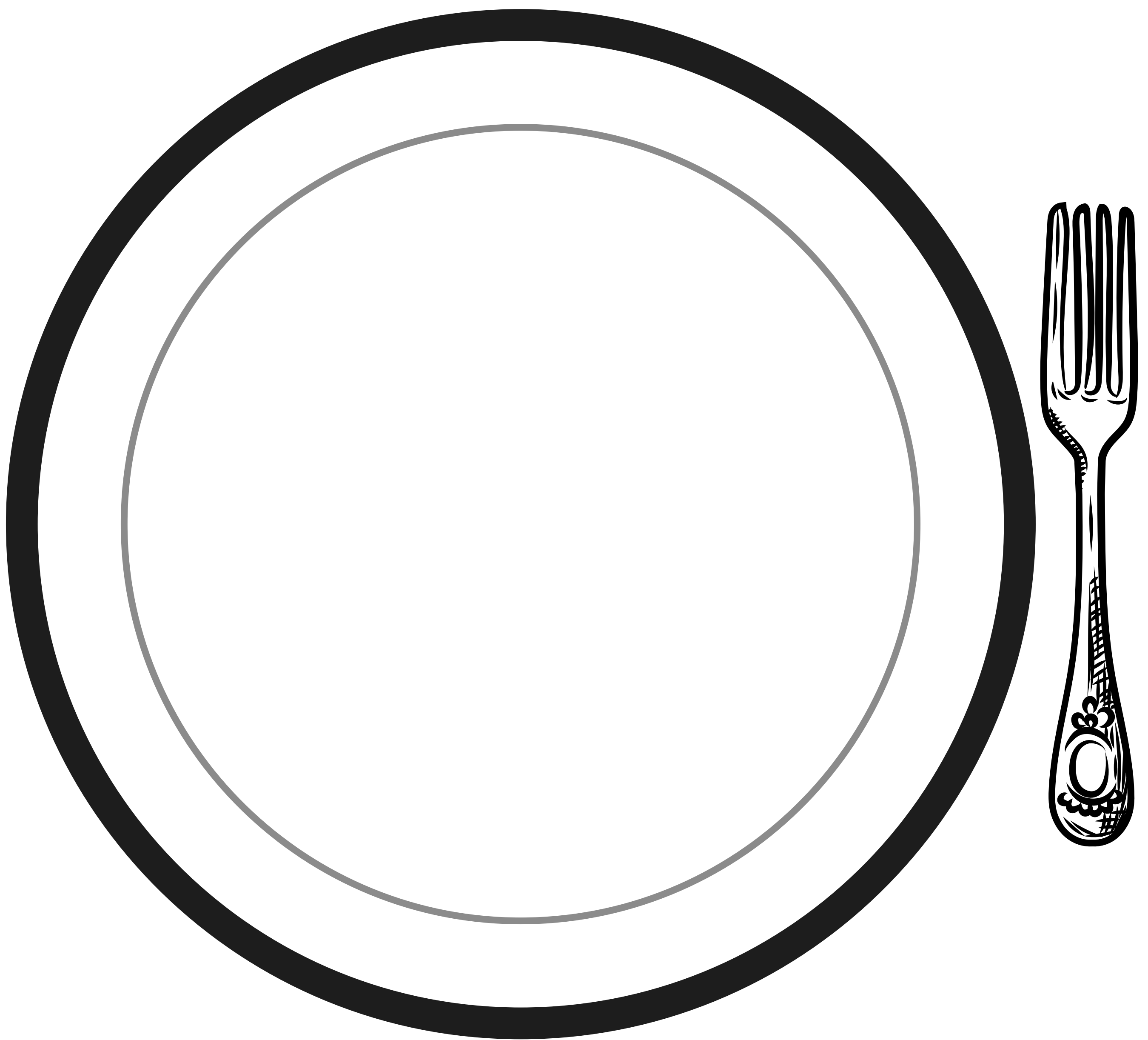
O nosso sistema imunológico é nossa defesa contra invasores que nos deixam doentes! Para fortalecer esse combate, precisamos consumir bons alimentos, como:



G	I	L	U	I	Q	B	N	I	V	E	P	E	Q
F	K	I	H	G	T	R	O	V	O	I	P	L	M
A	F	E	I	J	A	O	I	L	O	L	D	H	Z
S	E	Y	Ç	D	U	E	Z	D	L	S	O	S	R
A	I	E	I	A	B	A	C	A	T	E	D	H	Z
D	U	Ç	N	M	H	K	W	Q	I	L	T	A	U
O	E	I	T	E	E	R	B	U	M	I	G	C	F
E	S	P	I	N	A	F	R	E	O	L	G	E	S
M	D	I	F	D	P	A	O	I	T	E	V	R	X
Q	P	I	F	O	C	L	E	J	H	I	I	O	S
P	E	A	O	I	T	L	D	O	Z	T	J	L	E
N	I	R	S	M	U	G	R	M	L	E	L	A	O
E	X	C	E	N	O	U	R	A	I	U	L	I	V
F	E	V	X	O	A	F	R	O	O	I	H	I	O

É HORA DE DESENHAR

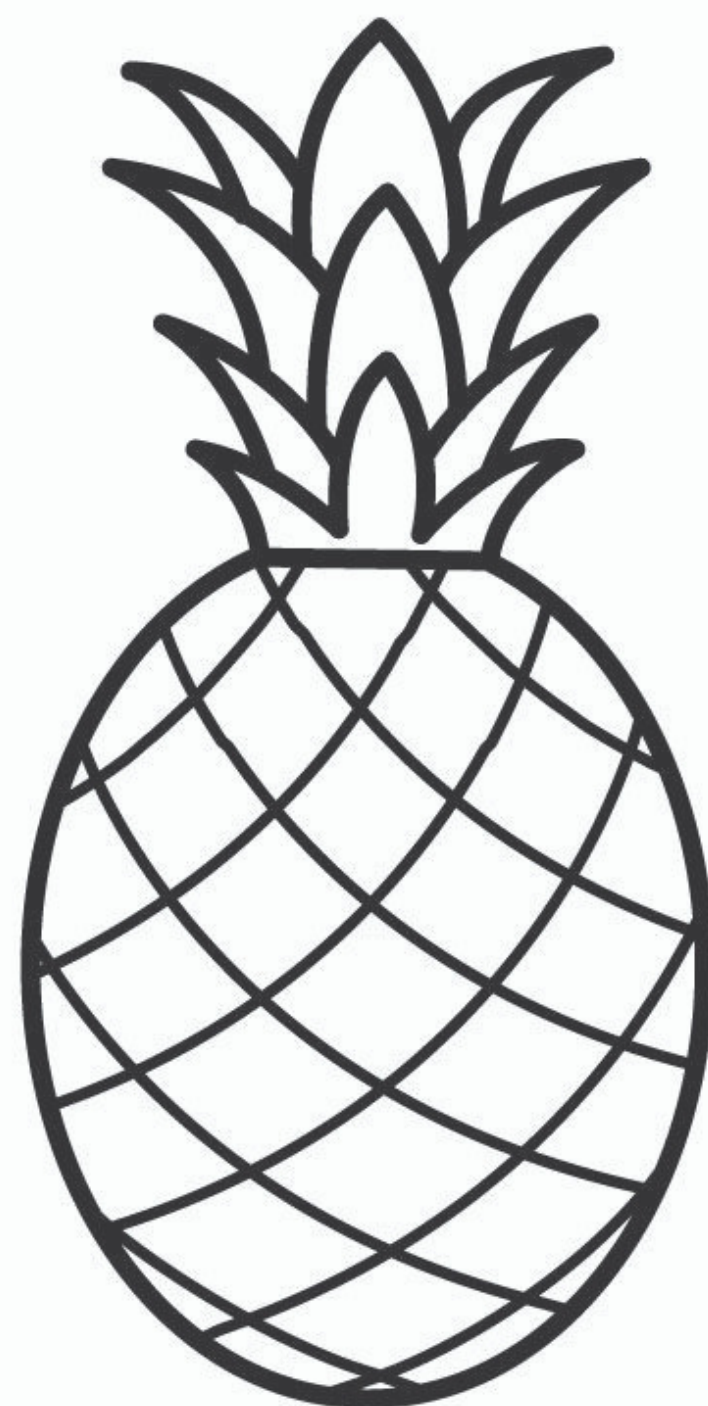
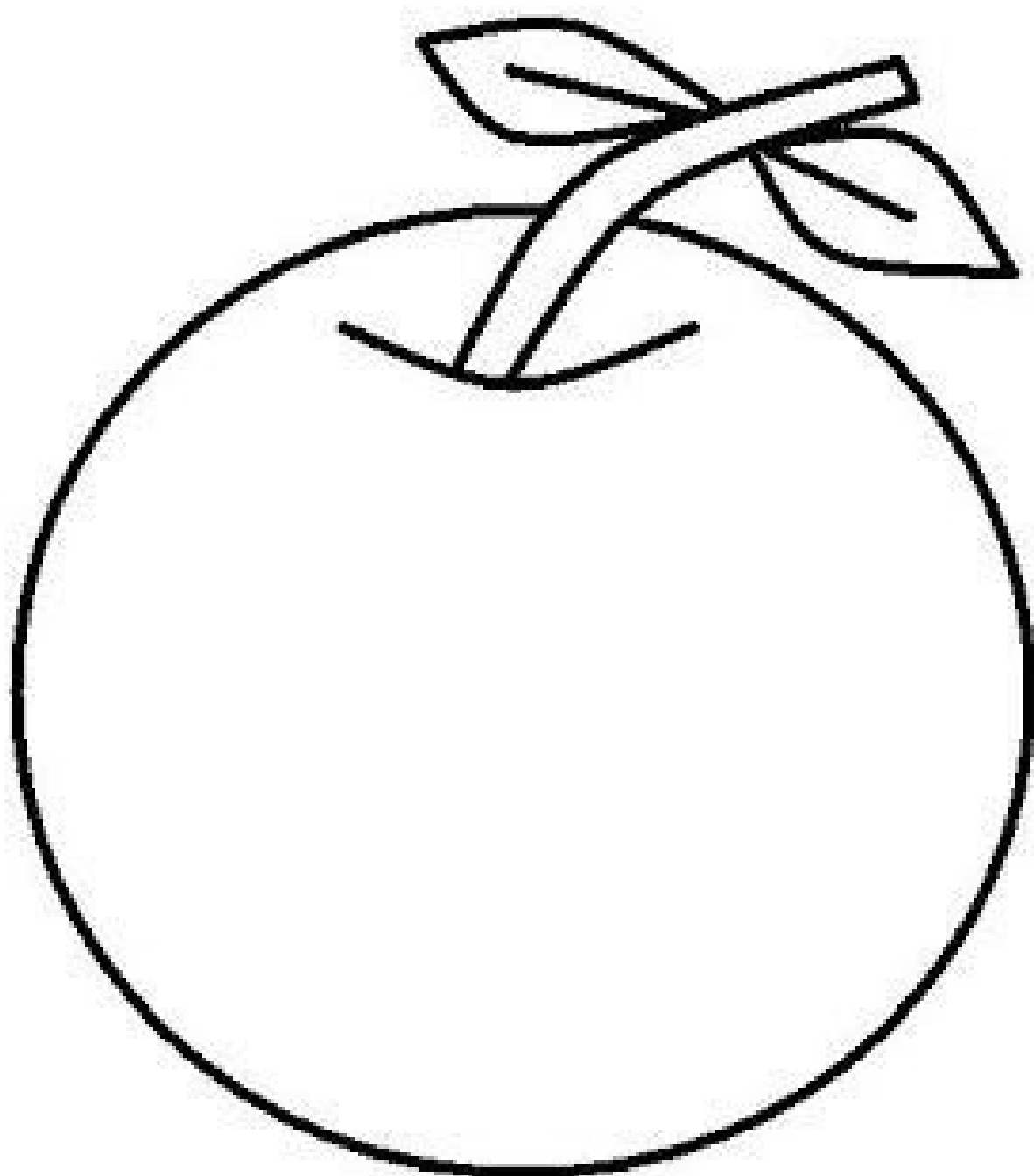
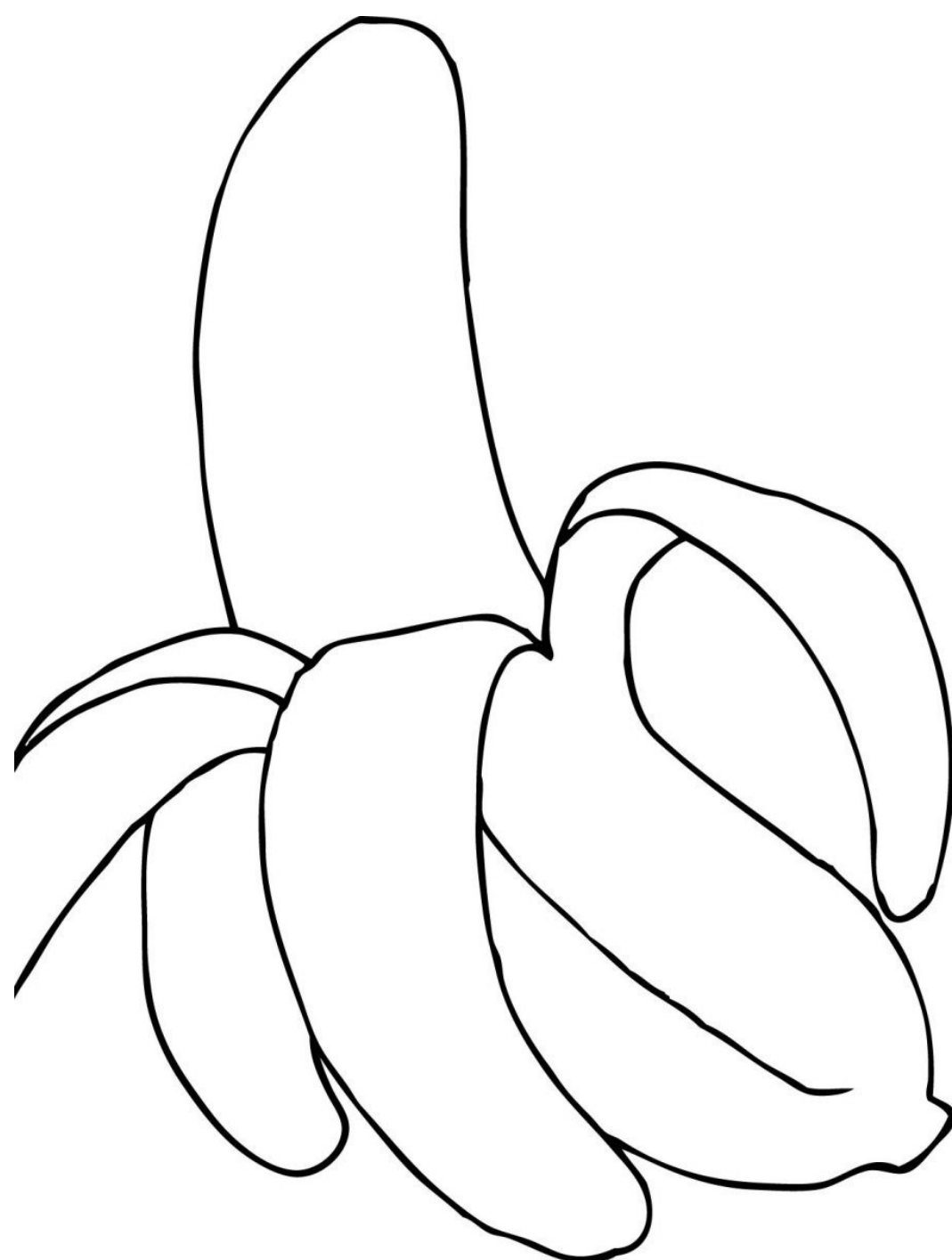
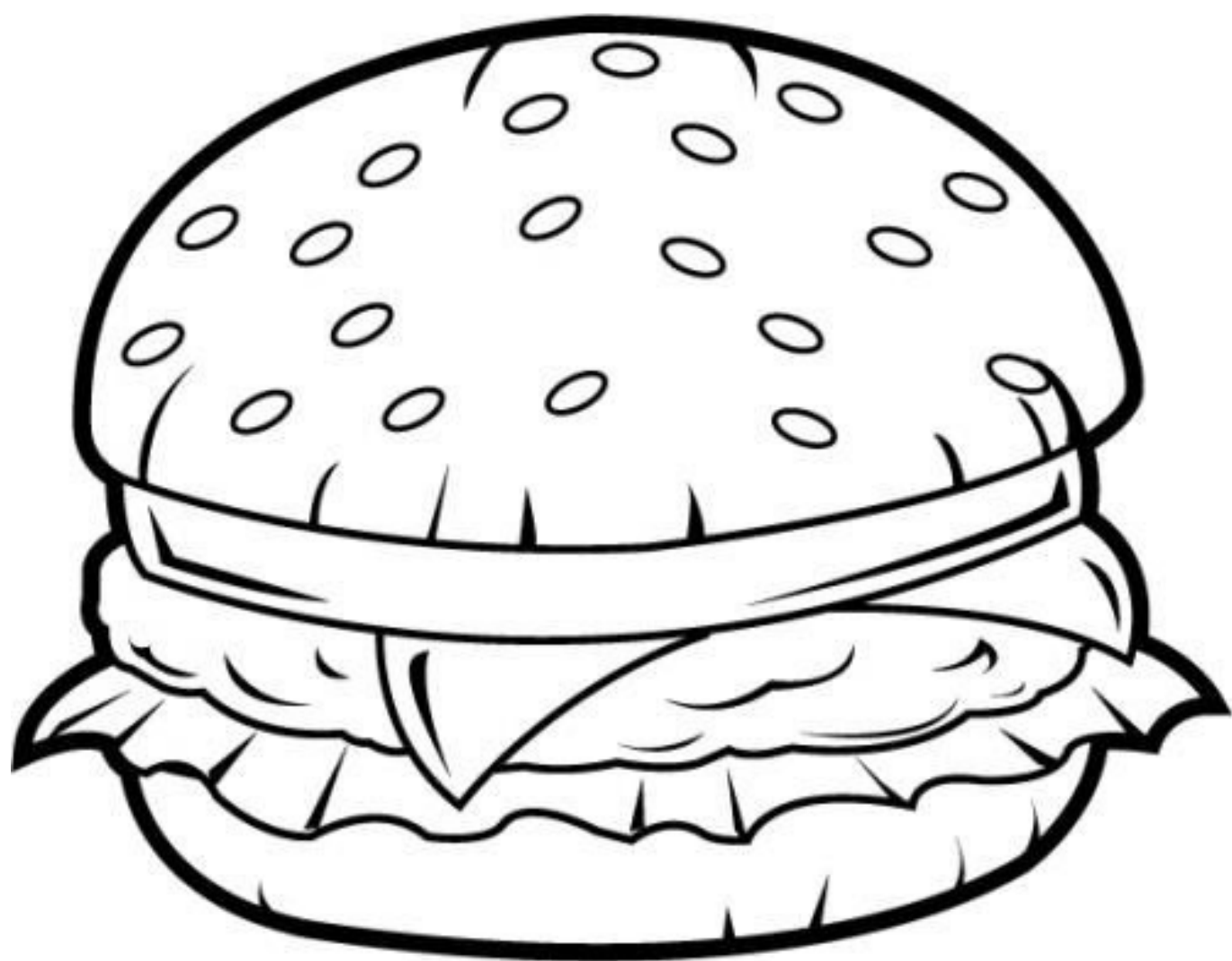
Desenhe a sua refeição favorita! Não esqueça de pintar, pois um prato saudável deve ser bem colorido!





Hora de pintar!

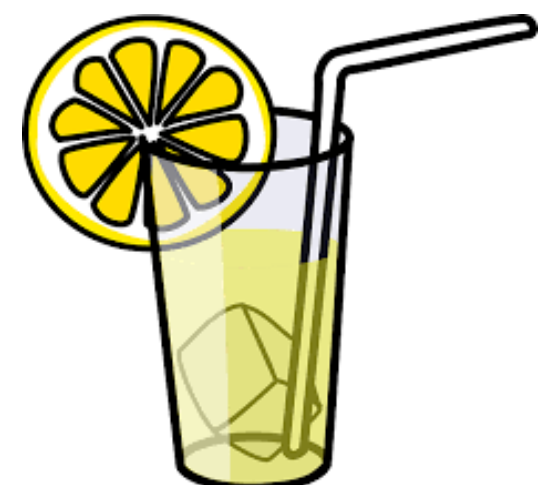
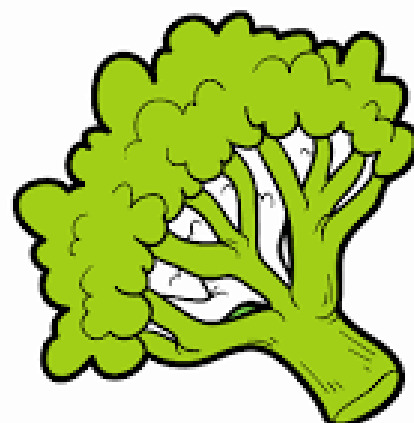
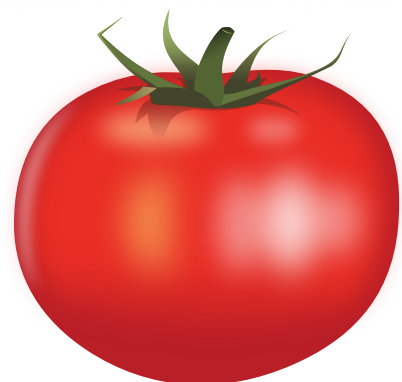
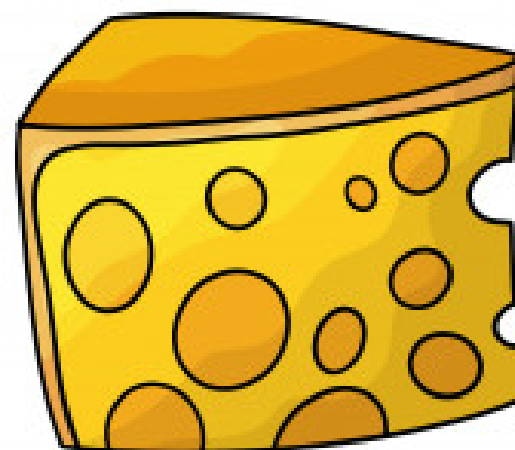
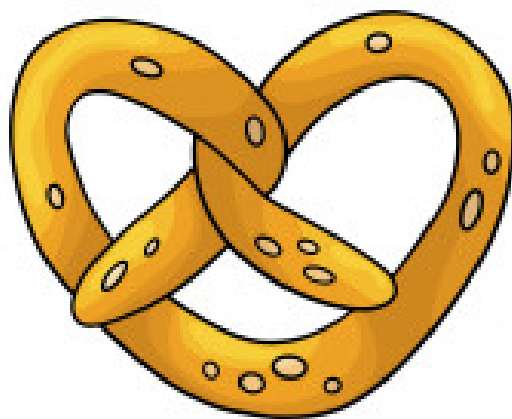
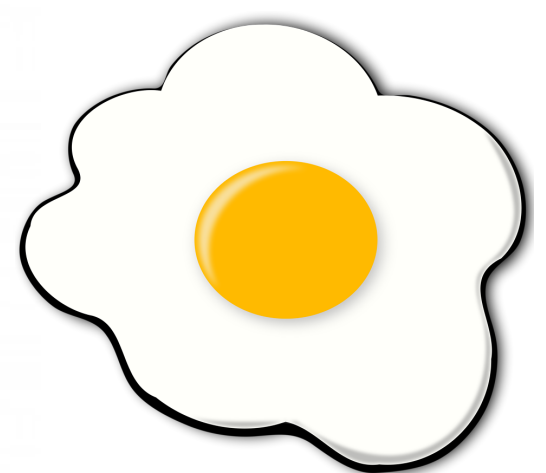
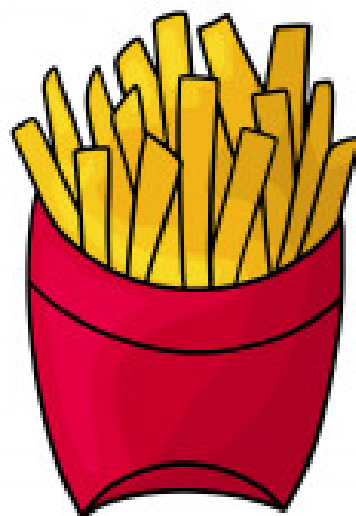
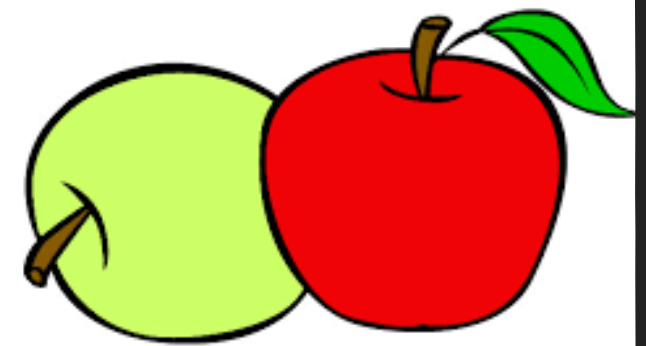
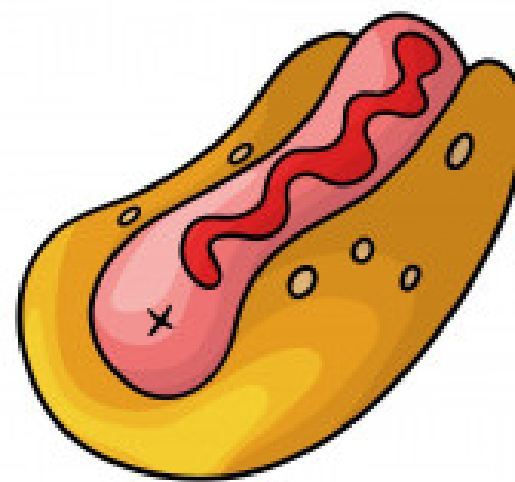
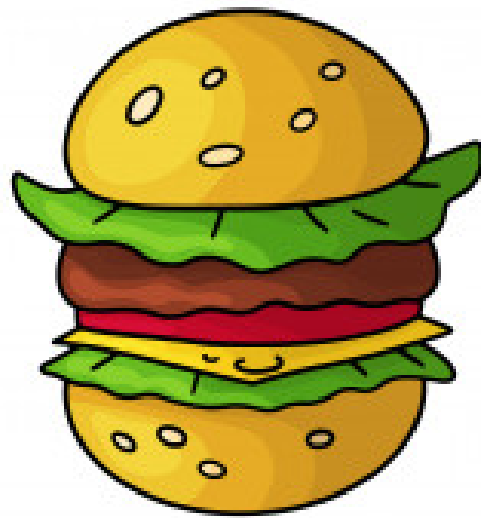
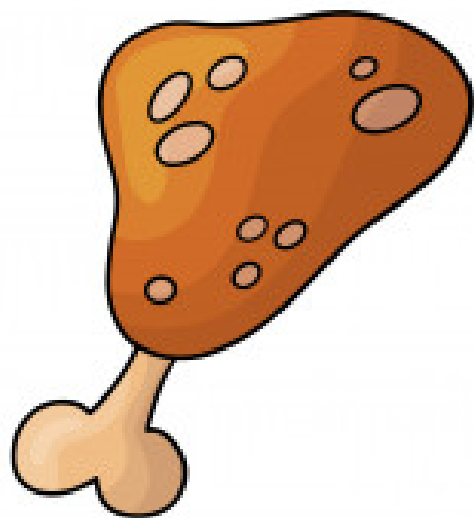
Pinte somente as frutas



**Sabemos que para ter saúde é
preciso tomar bastante água!
Vamos colorir a jarra de água
abaixo?**



Circule os alimentos que fazem bem à SAÚDE:

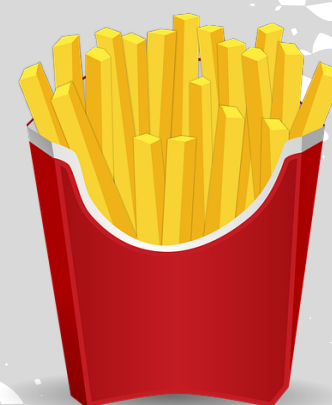


Vamos às compras!!!



Olá, amigo!! Agora que você aprendeu quais são os alimentos que te fazem bem, vamos às compras.

Recorde os alimentos saudáveis que você quer comprar e cole-os no carrinho





@RsEmAcao

