Rotina:

O que você precisa saber?

Guia de orientações para uma rotina equilibrada e saudável

Material elaborado pela equipe da Residência Multiprofissional em Saúde da Criança e do Adolescente - HUCAM/CCS/UFES

Vitória, 2020

Rotina

As rotinas são sequências estabelecidas de ocupações ou atividades que fornecem uma estrutura para a vida diária. A nossa rotina pode promover ou prejudicar a saúde.

E se eu tiver que mudar a minha rotina?

Alguns motivos podem gerar a necessidade urgente de mudança de rotina, como enfermidades, situações de emergência, pandemias, dentre outros. Isso nos leva a uma ruptura do cotidiano, fazendo com que várias atividades habituais sejam interrompidas. O mesmo acontece com as crianças, e diante das restrições impostas, surge a questão: O que fazer? Por isso, é preciso se preparar para adaptar a rotina e aproveitar este momento para desenvolver a capacidade de adaptação em família. Em períodos de ruptura da rotina, é importante manter, na medida do possível, as atividades cotidianas para que o impacto no nosso dia-a-dia não seja tão forte. Dessa forma, quando a situação se normalizar, estaremos mais preparados para retornar à nossa rotina habitual.

Como podemos diminuir o impacto da quebra da rotina e produzir qualidade de vida mesmo em situações que fogem do nosso controle?

Rotina x Saúde Mental

A mudança de rotina afeta a nossa saúde mental, e este momento se reflete em várias preocupações: Como irei pagar minhas contas? E se eu ficar doente? Como darei continuidade aos meus projetos? Será que vai ter recursos para todos? O excesso de informações, assim como as repetidas formas de pensamentos acerca de eventos futuros podem desencadear estresse e ansiedade.

Por isso, é importante adotar algumas medidas, como:

Adapte a rotina para os dias que estiver em casa: desenvolva tarefas e distribua ao longo da sua semana, alternando trabalho e/ou estudo, lazer, autocuidado e tarefas domésticas (crianças e adolescentes podem auxiliar, com atividades compatíveis com suas habilidades). Aproveite seu tempo para aprender algo que há muito tempo queria e não conseguia ou para estreitar laços com os familiares, utilizando ferramentas digitais, como chamada de vídeo, ligaçã e mensagens. Respeite seus limites, dificuldades e condições físicas/psicológicas ao construir a adaptação de sua rotina. Seja gentil consigo mesmo.

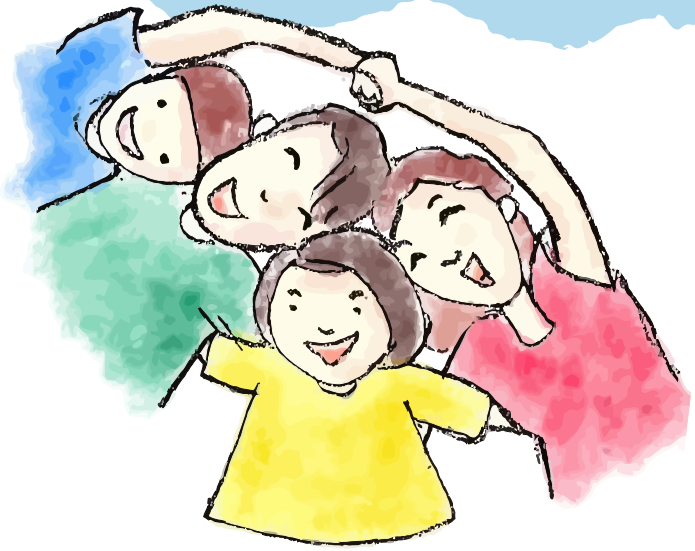
Utilize as redes sociais de modo consciente, evitando o excesso de informações diárias e buscando algo que gosta de fazer como lazer. Mantenha contato com colegas e amigos (pares) por redes sociais, utilizando de recursos como videochamada.

Mantenha o foco no presente: O que posso fazer no momento? É fundamental que possamos nos questionar sobre o que pode ser feito no momento, entendendo que há eventos que estão fora de nosso controle. Com o foco no presente, diminuímos a ansiedade e desenvolvemos estratégias para auxiliar no enfrentamento da situação problema. Pense o que pode fazer no momento para diminuir gastos, para se entreter ou para melhorar um produto.

Experimente exercícios de relaxamento e procure ajuda de um profissional ou recursos eletrônicos para ajudá-lo(a) nisso.

Para crianças e adolescentes...

A criança também passa por momentos de reclusão e assim como você, sente os efeitos do isolamento social, longe de colegas e amigos da escola, sem poder ir no parquinho, na pracinha e fazer suas outras atividades.



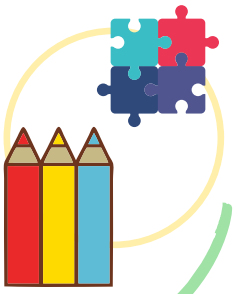
A criança tem os pais e familiares como referência e aprende como lidar com suas emoções e como estabelecer suas relações com as pessoas à sua volta, a partir dos modelos parentais e de suas relações próximas. Portanto, para que ela também possa aprender a lidar com esses momentos, os pais precisam auxiliá-la.

Para os adolescentes, é preciso adaptar a rotina de estudo de acordo com os conhecimentos anteriormente adquiridos e respeitar a autonomia dos mesmos em relação às atividades de sua preferência. Ressaltamos a importância dos pais como referências de apoio para o desenvolvimento emocional desses adolescentes que estão aprendendo ainda a autorregulação.

Dicas:

É preciso se atentar ao tempo gasto em aparelhos eletrônicos. A exposição prolongada pode ser prejudicial ao desenvolvimento da criança. Alterne o tempo em desenhos e jogos com outras atividades. Opte por jogos interativos e de movimento.

Para crianças em idade escolar faça um cronograma com atividades escolares compatíveis com os conhecimentos já adquiridos, respeitando o horário e a rotina escolar anterior. Incentive a criança nas atividades e auxilie quando necessário. Crie um ambiente propício à atividade, de preferência em local silencioso. Retire de cena outros estímulos como aparelhos eletroeletrônicos. Utilize recursos, como desenhos educativos disponíveis sobre os assuntos. Respeite a autonomia da criança, lembre-se de respeitar seus interesses e torná-la centro da construção de sua própria rotina.



Começar uma rotina ou adaptar uma já existente leva um certo tempo e é normal ter dificuldades que nos fazem resistir aos novos hábitos. Atente-se que para crianças isso pode ser mais complicado e pode exigir um investimento maior dos cuidadores no incentivo à realização das atividades.

Além de aprenderem com os modelos parentais, as crianças também aprendem a se relacionar com o mundo por meio da mediação com outras crianças (seus pares). Por isso, o afastamento das atividades pode também cobrar dos familiares maior interação com os pequenos. Como alternativa, utilize também de chamadas de vídeo e voz para amigos e colegas da criança para que elas mantenham a interação. Programe momentos para fazer atividades juntos da criança, como assistir um filme e brincar.

O brincar é fundamental para o desenvolvimento, pois brincando a criança pode imitar e aprender a dar sentido às coisas à sua volta. É importante utilizar da brincadeira mediada. Como mediador você pode contribuir na imaginação da criança, fornecendo objetos que podem ser transformados e que ajudem a compor a brincadeira. Opte por brinquedos e brincadeiras adequadas à idade da criança.

Brinque com a sua criança!

Estimule brincadeiras e exercícios que exijem movimentação corporal, gasto energético, concentração, criatividade e entre outras habilidades. Estas brincadeiras ajudam no desenvolvimento, controle de peso e aumentam as chances de um futuro mais ativo. O brincar estimula as habilidades motoras, linguísticas, sociais e cognitivas.

Brincadeiras

Pular Corda	*Mímica*	*Dominó*
Bambolê	*Tênis de Mesa*	*Damas*
Passa Anel	*Pega Varetas*	*O Mestre Mandou*
Adedonha (stop)	*Jogos de Cartas*	*Estátua*
Forca	*Jogo da Memória*	*Amarelinha*
Jogo da Velha	*Jogo dos 7 Erros*	*Telefone Sem Fio*
Morto-Vivo	*Quem Sou Eu?*	*Dança das Cadeiras*
Batata Quente	*Corre Cotia*	*Caça Tesouros*

Use a criatividade e construa seus próprios recursos!

Receita de Massinha

Em uma vasilha grande misture 4 xícaras de farinha de trigo e 1 xícara de sal. Em seguida, adicione 1 xícara e meia de água e 3 colheres de sopa de óleo. Misture até que todo o conteúdo forme uma massa homogênea. Se ficar muito mole você pode adicionar mais farinha, e se ainda estiver seca e quebradiça adicione mais água.O último ingrediente é o corante, você pode usar um corante natural como coloral ou suco em pó.

Sono

Dormir é importante para o bem estar físico e mental, influenciando áreas como desempenho cognitivo, memória, humor e até funções biológicas do corpo, por exemplo o desenvolvimento das funções motoras e sistema imunológico.

Não é apenas repousar: quando estamos dormindo nosso cérebro está em um período de intensa atividade cerebral. Crianças e adolescentes necessitam de mais horas de sono que adultos.

O sono é fundamental para o desenvolvimento da criança, desde seus primeiros dias e durante toda sua infância e adolescência. Crianças que dormem pouco podem apresentar dificuldades de aprendizagem e/ou memória e alterações do comportamento, como irritabilidade.

Horas de Sono em Média por Idade

- 5 anos: 11 horas
- 9 anos: 10 horas
- 13 anos: 9 horas

É durante o dia que nosso corpo precisa receber mais estímulos!

Rotina para Crianças

Esquema de atividades durante o dia: organização da rotina, incluindo todas as atividades que a criança precisa realizar, como alimentação, estudos, exercícios físicos e até momentos de descanso (cuidado com cochilos longos durante o dia) e lazer. É importante incluir as crianças durante o planejamento, ajude nas escolhas e promova a independência, assim o engajamento será maior.

Já de noite, nosso cérebro precisa descansar para absorver as novas informações e aprendizagens!

Sono

Dica para Crianças

Diminuir estímulos: Deixe a maior quantidade de luzes da casa apagadas, desligue aparelhos eletrônicos ou coloque-os no silencioso, faça atividades menos agitadas nesse período e reduza a quantidade de líquidos e alimentos no período noturno.
Crie uma rotina para o sono: Combine um horário para ir a cama e crie um "ritual" do sono com atividades calmas como banho quente, história para dormir, formas de dar boa noite e outras.

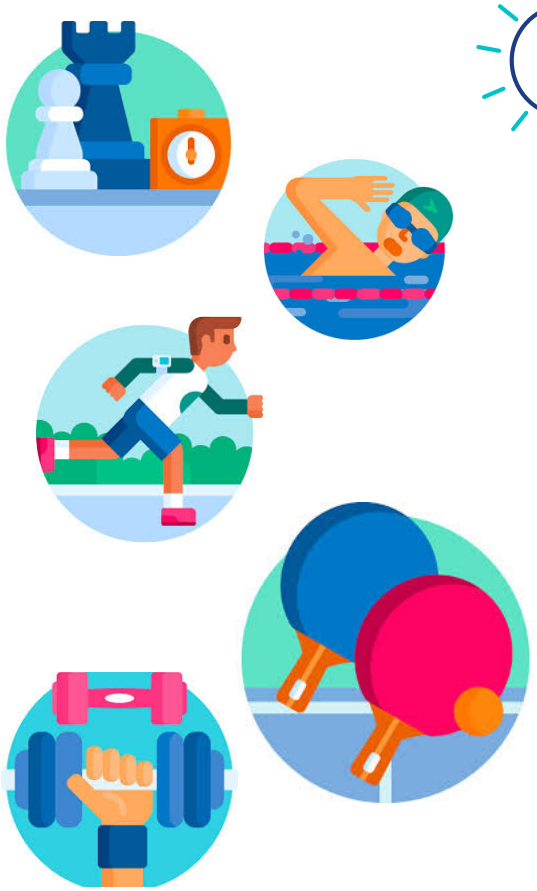
Atenção

Algumas crianças se sentem mais confortáveis com a luz acesa. Nesse caso, ajuste a intensidade utilizando luzes noturnas, por exemplo.
Caso a criança acorde durante a noite, sempre a leve novamente para cama, com calma; Tranquilize após pesadelos, porém não fique perguntando sobre isto naquele momento.

Adolescência e Sono

Na adolescência, passamos por mudanças biológicas e no nosso estilo de vida e por isso os adolescentes podem apresentar mudanças no ciclo do sono. Essas alterações no padrão do sono, quando não acompanhadas, podem resultar em consequências na vida cotidiana, como queda no desenvolvimento escolar e no aproveitamento das atividades diárias. É recomendável que os adolescentes durmam, em média, 08 horas por noite.

Sono



Rotina para Adolescentes

Organize sua rotina! Inclua todas as atividades que você deve realizar em um cronograma. Não se esqueça que a alimentação é muito importante, assim como momentos de descanso e lazer. As atividades físicas influenciam na qualidade do sono, então não se esqueça de praticar algum exercício também! Pense em atividades que deseja fazer, como ler um livro, revisar um conteúdo que tem dificuldade na escola, assistir aquele filme que todos disseram que é legal e muitas outras possibilidades e organize seus horários para que você aproveite melhor o dia!

Dica para Adolescentes

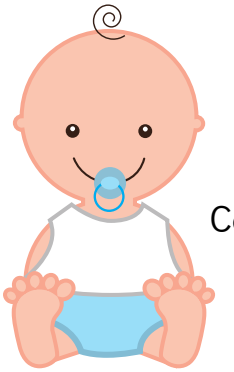
Agora é a hora de diminuir os estímulos e criar uma rotina específica para o sono. No período noturno, diminua a quantidade de líquido e comida, para não precisar acordar muitas vezes de noite. Celular, tablet e televisão podem atrapalhar nesse momento. Desligue esses aparelhos e as luzes ao redor. Agora é hora de acalmar o corpo. Tome um banho quente, coloque aquela roupa confortável e relaxe. Você pode ler um livro, escrever o que achou positivo do dia ou até deixar uma playlist calma de fundo. Ah, importante! Crie o hábito de dormir sempre no mesmo horário, assim, quando você precisar retornar às aulas ou à algum compromisso, será muito mais fácil e você vai ver que seu dia irá ser bastante produtivo!

Sono e Ansiedade

O número de pessoas diagnosticadas com transtornos de ansiedade e distúrbios do sono vem crescendo no decorrer desta década. Em momentos atípicos, como uma pandemia ou adoecimento, surgem sentimentos de angústia. Muitas vezes, as pessoas utilizam medicamentos para o controle da ansiedade e distúrbios do sono, mesmo sem prescrição médica, o que não é indicado. Existem opções consideradas mais "naturais" para controlar esses sinais e sintomas: as plantas medicinais são utilizadas como recurso terapêutico em diversos casos, sendo que sua maioria tem eficácia comprovada por estudos científicos. Em 2006 foi integrado ao SUS o uso de plantas medicinais e fitoterapia pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).

Bebês <6 meses

Neste caso não é recomendado o uso de chás e a maioria de preparados naturais, pois o bebê ainda não tem sua imunidade totalmente formada e algumas substâncias podem causar reações alérgicas graves.



Bebês >6 meses

Com a introdução alimentar, é possível incluir alguns chás na rotina do bebê, como erva-cidreira (Melissa officinalis), camomila (Matricaria recutita) e capim-santo (Cymbopogon citratus). Além de serem calmantes, também auxiliam na digestão, evitando cólicas.

Sono e Ansiedade

Crianças >2 anos

As crianças maiores de 2 anos também podem tomar os chás citados acima, além de chá de erva-doce (Pimpinella anisum) e das folhas do maracujá (Passiflora incarnata). Existem alternativas comerciais que fazem o uso de extratos naturais, como o Calman e Maracugina Composta, no formato de solução oral, que conta com associação de extratos naturais, inclusive com o extrato das folhas de maracujá (Passiflora incarnata). A solução oral de Maracugina PI conta apenas com extrato natural das folhas de maracujá (Passiflora incarnata).

Adolescentes, Adultos e Idosos

Além dos chás naturais indicados anteriormente, há o chá das folhas de valeriana (Valeriana officinalis). Ainda, há outras alternativas como Seakalm, Sintocalmy, Calman, Pasalix, Ritmoneuran, Maracugina PI, entre outros (cápsulas ou comprimidos com extrato seco das folhas do maracujá). Há também o extrato seco das folhas de valeriana (cápsulas ou comprimidos no Valerimed, Valessone, Sonotabs, Calmitane), entre outros.

Os chás podem ser consumidos em qualquer momento do dia, caso sinta necessidade, mas devido aos efeitos calmantes e sedativos dos extratos apresentados, recomenda-se tomá-los a noite, próximos ao horário de dormir. Os medicamentos devem ser utilizados de acordo com indicação profissional.

Como preparar os chás?

Ferver em média 250ml de água filtrada. Após fervura, jogar a água ainda quente nas folhas, tampar o recipiente e aguardar em média 5 minutos. Nunca ferva as folhas ou o saquinho de chá individual juntamente com a água, a planta pode perder sua eficácia quando preparado desta forma.

**Na dúvida, consulte um médico ou farmacêutico*

Autocuidado e Higiene

Lavagem das Mãos

A lavagem das mãos é um hábito simples e muito importante, que por vezes é banalizado. Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) no ano de 2015 morreram mais de 300 mil crianças de infecções diarreicas associadas a falta de acesso a água potável e saneamento. Muitos desses óbitos poderiam ser evitados com uma solução simples: lavar as mãos com água e sabão. Assim, é de extrema importância ensinar as nossas crianças a maneira correta de lavar as mãos e desenvolver nelas esse hábito. Existem músicas que podem ser utilizadas para ensiná-las como “Lavar as mãos” (Arnaldo Antunes) e “Lava a mão” (Galinha Pintadinha).

Autocuidado e Higiene

Higiene Bucal

A partir do primeiro dente, já podemos escovar os dentes das crianças com uma escova pequena e de cerdas macias, utilizando uma pasta de dentes com flúor na concentração de 1.000 a 1.100 ppm. Para as crianças menores de três anos é indicado usar uma quantidade de pasta equivalente a um grão de arroz cru 2 x ao dia. Já para as crianças maiores, recomendamos uma quantidade de pasta do tamanho de um grão de ervilha, 3x ao dia. Deve-se aplicar a pasta sentido transversal da cabeça da escova (ao invés do longitudinal)com maior atenção na última escovação antes de dormir. Esse cuidado é redobrado porque quando dormimos nosso fluxo salivar diminui e consequentemente a ação protetora da saliva contra as cáries também é minimizada. A escova deve ser sempre MACIA e com a cabeça pequena de acordo com a idade da criança. A escova macia tem menor probabilidade de lesão gengival e aumenta a capacidade de limpeza entre os dentes.

Técnica de Escovação para Crianças

Realizar movimentos circulares com as pontas das cerdas da escova sobre os dentes, nas faces voltadas para a bochecha por aproximadamente 10 segundos.

Na parte de trás escove fazendo movimentos de cima para baixo nos dentes de cima e, de baixo para cima nos dentes de baixo, como se fosse uma vassourinha.

Na superfície onde mordemos, passe a escova em movimento de vai-e-vem, “trenzinho”.

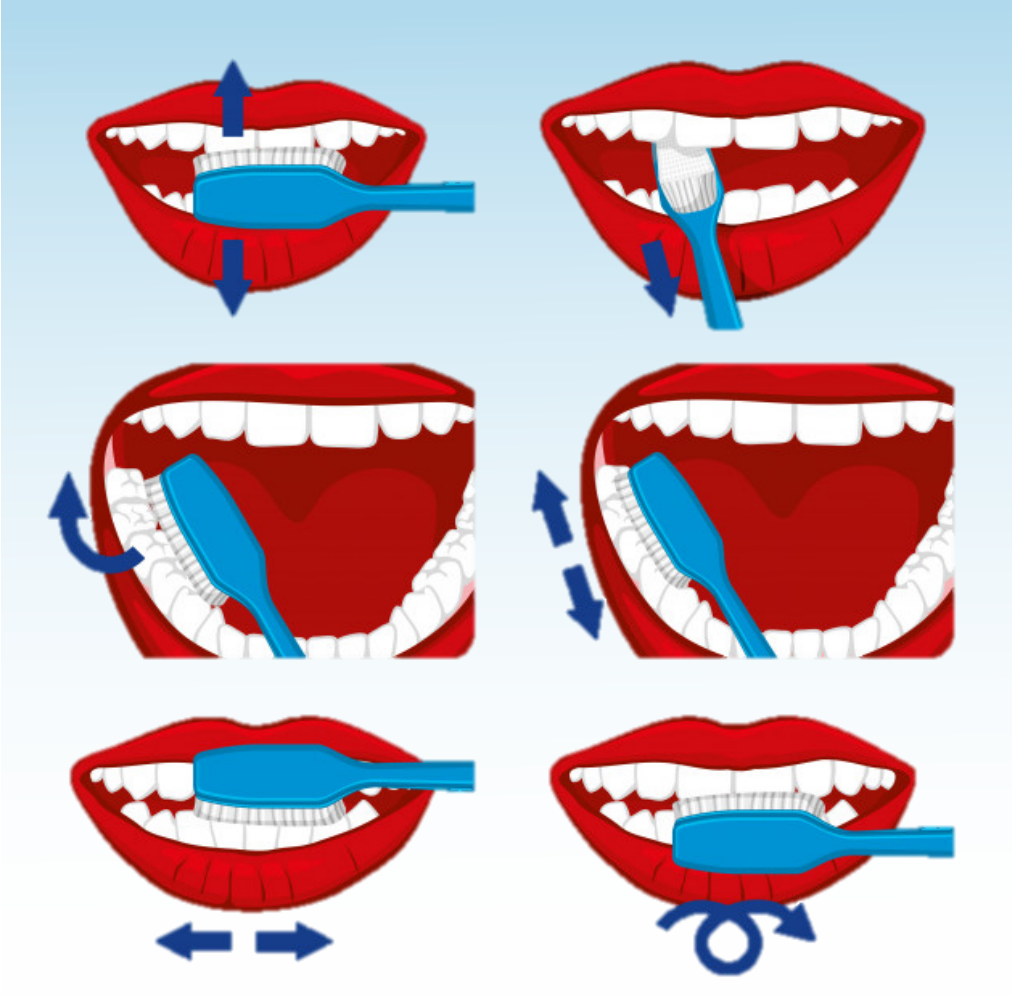
Lembrando que é indicada a supervisão dos pais/responsável durante a escovação da criança. O elogio e a orientação são fundamentais em termos de motivação.

Autocuidado e Higiene

Técnica de Escovação para Adolescentes e Adultos

1) Escove o lado dos dentes voltados para a bochecha pressionando suavemente a escova, da gengiva até a ponta dos dentes. Depois, escove o lado de dentro dos dentes do mesmo jeito. Faça isso em todos os dentes superiores e inferiores. Não esqueça da parte de trás dos últimos dentes.

2) Escove a superfície do dente que usamos para mastigar, o movimento é suave, de vai e vem, e deve alcançar todos os dentes, superiores e inferiores.



Não esqueça de escovar a língua, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova, "varrendo a língua" da parte interna até a ponta.

Autocuidado e Higiene

Técnica do Uso do Fio Dental

1) Utilize cerca de 45 centímetros de fio dental, para ter um pedaço limpo de fio dental para passar em cada dente durante o processo de limpeza.

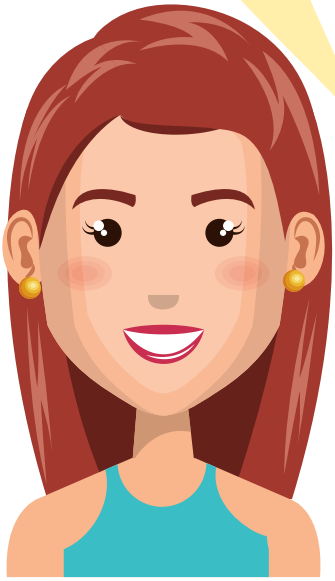
2) Dobre o fio dental e deslize de cima para baixo nas laterais de cada dente.

3) Não se esqueça de passar o fio dental nas partes de trás dos seus dentes do fundo, nos lados esquerdo e direito, em cima e em baixo.

Pais/responsável não se esqueçam do uso de fio dental 1 vez ao dia durante a escovação da criança. O uso de fio dental já pode fazer parte da escovação da criança no momento que se tenha dois dentes um ao lado do outro, mesmo que não sejam juntinhos.

Alimentação

Será que existe algum alimento capaz de elevar sozinho a imunidade? Ou de impedir que você contraia doenças contagiosas?



A resposta é NÃO! Um alimento sozinho não é capaz de fazer isso. Mas você pode seguir algumas dicas!

O que não seria legal para a sua imunidade? Doces, industrializados, refrigerantes e frituras.

Estas são algumas dicas, e você pode inserir estes alimentos na sua rotina de acordo com as suas possibilidades.

Vale a pena investir em alimentos da estação: os benefícios podem ser tanto no paladar quanto no bolso.

Os alimentos são mais frescos e nutritivos, pois quando cultivados em um período natural, eles captam melhor os nutrientes. Os agricultores também dispensam um volume de compostos químicos, o que garante uma alimentação mais natural e saudável.

- Mantenha um dieta variada em FOLHAS VERDES ESCURAS (couve, rúcula, agrião, espinafre, folha de brócolis, almeirão); LEGUMES (abóbora, abobrinha, batatas, berinjela, beterraba, chuchu, cenoura, inhame, aipim) e LEGUMINOSAS (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha); FRUTAS principalmente as ricas em vitamina C (acerola, laranja, limão, manga, caju, carambola).
- Aumente o consumo de ALHO como tempero ou para crianças, amasse um dente de alho com pouca água e de gotinhas ao longo do dia.
- Adicione CÚRCUMA / AÇAFRÃO no que você quiser! Pelo menos 1 colher de sopa por dia ou quantidade individualmente manipulada pelo seu nutricionista!
- Própolis aquoso (crianças) ou alcoólico de 20 a 30 gotas por dia. Este produto você encontra em farmácia ou loja de produtos naturais.
- Inclua pelo menos 1 grama de gengibre por dia. Pode bater com sucos ou adicionar na comida.
- Inclua também tomilho e orégano. Possuem efeito bactericida e reduzem infecção por repetição!

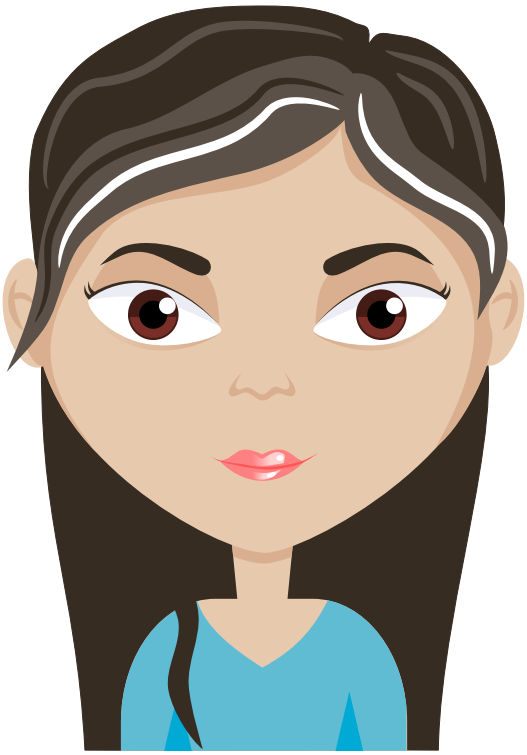
Obs.: Você pode fazer um molho de azeite temperado: adicione ramos de tomilho, orégano e alecrim no seu azeite ou em um vidro a parte! Sempre que for temperar sua salada use-o! Fácil e pratico.

- Consuma CASTANHAS (1 punhado por dia) e semente de abóbora/girassol (1 col. sopa por dia). pode adicionar em salada de fruta, iogurte, comer pura ou em saladas. São alimentos ricos em Zinco, importantes para a produção de células de defesa do organismo! Ostras, camarão, cacau e linhaça, também são ótimas fontes de zinco.

Inclua as crianças e adolescentes no preparo das refeições, adaptando as tarefas para cada faixa etária. Vai ser super divertido!

Alimentação

Como fazer para que as compras não gerem desperdícios?



Diminua as idas aos supermercados durante este período e se alimente de forma saudável.

Faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso.

Considere alternativas de baixo custo e faça o consumo de alimentos de forma integral.

Limite as compras de alimentos e refeições industrializadas, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em sódio, gordura trans e calorias vazias, além de aumentarem a sua conta.

Lembre-se: É muito importante e necessário higienizar os alimentos antes de armazenar.

Encontre receitas:

http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf

http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Dicas_e_Receitas.pdf

https://feirasorganicas.org.br/tipo-de-receita/aproveitamento-integral-dos-alimentos/

Saiba Mais!

Dicas de Leituras

- Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/
- Blog Leiturinha: https://leiturinha.com.br/blog/14-brincadeiras-para-fazer-dentro-de-casa/
- Leia para uma criança Itaú: https://www.itau.com.br/crianca
- Le Livros: http://lelivros.love/

Dicas de Aplicativos para Crianças

- Kinedu
- Nenê do Zap- (11) 99743-8964
- Sésamo

Dicas de Canais do YouTube

- Palavra Cantada
- Castelo Rá-tim-bum
- Quintal da Cultura
- Minuto Terra
- Universidade das crianças
- Varal de histórias
- Ticolicos
- Telmo e Tula
- Que monstro te mordeu?
- Cordel Animado
- Canal do Júlio
- Min e as mãozinhas (em Libras)
- Mãos aventureiras (Libras)

Dicas de Aplicativos para Adolescentes

- Controle e Monitor: Ansiedade, Humor e Autoestima
- Querida Ansiedade
- Kindle - Amazon
- Khan Academy (site)

Referências

1. American Occupational Therapy Association, A. (2015). Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3ª ed. traduzida. Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo, 26(esp), 1-49. https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v26iespp1-49.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Bucal / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 92 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_bucal.pdf> Acesso em: 23/03/2020.
3. A importância da atividade física infantil. SAÚDE BRASIL. 31 de jan. de 2018. Disponível em: http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/diversificar-as-atividades-fisicas-pode-estimular-ainda-mais-as-criancas-a-se-movimentarem> Acesso em: 23/03/2020.
4. ASBRAN. Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19. São Paulo: Asbran, 2020.. Disponivel em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf> Acesso em: 26 mar. 2020.
5. Bula Calman (comprimidos e solução oral) - https://aspenpharma.com.br/site/conteudo/produtootc.php?C=56
6. Bula Maracugina PI (comprimido revestido) - https://www.maracugina.com.br/bula-solucao-oral.php
7. BRASIL, Ministério da Educação. Brinquedos e Brincadeiras de Creche - Manual de Orientação Pedagógica.UNICEF, 2012. Disponível em: https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/brinquedos-brincadeiras-criancas-pequenas/
8. BEE, H. A criança em desenvolvimento [recurso eletrônico]/ Helen Bee, Denise Boyd; tradução: Cristina Monteiro; revisão técnica: Antonio Carlos Amador Pereira, 12. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
9. CAÍRES, M.C.; SHINOHARA, H. Transtornos de Ansiedade na Criança: Um olhar nas comunidades. Revista Brasileira De Terapias Cognitivas, v.6, n.1, 2010. DOI: 10.5935/1808-5687.20100005
10. CAMERON, A. C. Manual de Odontopediatria. 3° Ed. São Paulo: Elsevier Editora Ltda, 2012.
11. CARNEIRO, R.S. E OLIVEIRA, M.G.C. Um estudo da relação entre estilos parentais e habilidades sociais. Revista Augustus, v.18, n.36, 57-58, 2013.
12. CEDPI, Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância. Aprendizagem das crianças por meio de jogos e brincadeiras, 2018. Disponível em: https://fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/aprendizagem-criancas-jogos-brincadeiras/
13. CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Conversando sobre fitoterapia. Gráfca Qualitá, Brasília, dez. 2019. Disponível em: http://www.cff.org.br/userfiles/BOLETIM%20FITOTER%C3%81PICO.pdf
14. GOMES, A. P. M et al. Qual dentifrício indicar para crianças na primeira infância? Disponível em < http://www.abodontopediatria.org.br/QUALDENTIFRiCIOINDICARPARACRIANcASNAPRIMEIRAINFaNCIA.pdf>. Acesso em: 26/03/2020.
15. DEAN, J. A.; AVERY, D. R.; MCDONALD, R. E. Odontopediatria para crianças e adolescentes. 9° ed. São Paulo: Elsevier Editora Ltda, 2011.
16. GUEDES-PINTO, A. C. Odontopediatria. 9° ed. São Paulo: Editora Santos, 2016.
17. LOPES, C. F. B. Sono e alimentação em crianças de idade pré-escolar. 2015. 60 p. Dissertação (Mestrado em: Ciências do Consumo e Nutrição). Universidade de Porto. 2015. Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/83456/2/127563.pdf. Acesso em: 19/03/2020
18. MARTINS, P. J.F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. Exercício e sono. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 7, n. 1, p. 28-36, 2001 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19/03/2020
19. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cadernos de Atenção Básica - Práticas Integrativas e Complementares: Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica. Brasília 2010 – http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf. Acesso em: 23/03/2020.
20. PAPALIA, D. E. Desenvolvimento humano [recurso eletrônico]/ Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman, com Gabriela Martorell; tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi [et al.]; [revisão técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva, et al.], 12. Ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
21. PEREIRA, É. F. et al . Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro , v. 64, n. 1, p. 40-44, Mar. 2015 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-08520150001000040&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19/03/2020.
22. SOARES, B. P.Mal estar na contemporaneidade. Universidade Reguonal do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2017, http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4844/Berenice%20de%20F%C3%A1tima%20Pretto%20Soares.pdf?sequence=. Acesso em: 23/03/2020.
23. UNICEF: lavar as mãos pode prevenir mortes por infecções diarreicas entre menores de 5 anos. UNICEF, 17 de out. de 2016. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/unicef-lavar-as-maos-prevenir-mortes-por-infeccoes-diarreicas-entre-menores-de-5-anos/>. Acesso em: 23/03/2020.
24. VYGOTSKI, L. S. A formação social da mente. Livraria Martins Fontes Editora Ltda, 4 ed. São Paulo: São Paulo, 1991.
25. WILLIAMS, M. e PENMAN, D. Atenção Plena (Mindfulness): como encontrar a paz em um mundo frenético. Sextante: Rio de Janeiro, 2015.

Durante a pandemia do Corona Vírus (COVID-19) muitas pessoas enfrentaram a ruptura dos seus cotidianos e precisaram buscar formas de ressignificar suas atividades. Foi nesse contexto que surgiu a ideia de elaborar essa cartilha.

Colaboradoras

Amanda Lopes Pinto - Psicóloga
Amanda Lucas Brum - Farmacêutica
Ana Carolina Ramos Barraque - Assistente Social
Andressa Feller Holanda - Cirurgiã-Dentista
Ariane Rocha Vitório - Nutricionista
Bianca Baião Bastos - Farmacêutica
Cinthia Lemos Belo - Fonoaudióloga
Cristielli Rosa - Enfermeira
Darling Steiner Machado - Fonoaudióloga
Emily Nascimento Almeida- Assistente Social
Hellen Ferreira de S. Sobrinho - Cirurgiã-Dentista
Juliana Almeida Storari Silva - Enfermeira
Marina Batella Martins - Terapeuta Ocupacional
Marina Vilaça Cavallari Machado - Terapeuta Ocupacional
Nicolle Gomes Pinto - Nutricionista
Sabrina Polastrelli A. Pianca - Fisioterapeuta
Thais Alves de Amorim Gomes - Psicóloga
Thais Ferreira Salomão - Fisioterapeuta

Revisores

Preceptores e Docentes da Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança e do Adolescente

UFES
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

Residência Multiprofissional em Saúde

Hospital Universitário
Cassiano Antonio Moraes