Olá, *שלום*, *Hello famílias* do NETAF!

Em decorrência dos últimos acontecimentos relacionados ao Covid-19, compreendemos que este é um **período de aprendizado para todos,** em diversos contextos, tanto pessoais como profissionais.

Neste cenário, parece fundamental **desenharmos juntos os caminhos**, com respeito ao perfil e necessidade de cada família.

Preparamos este material com algumas **ideias e referências** de atividades e organização para as rotinas individuais e familiares para o período de distanciamento social.

Contem conosco!

Abraços,

Equipe NETAF

Elaboração: março 2020.

Material desenvolvido pelos profissionais do NETAF

Diretoras

Andrea Arruda - Fonoaudióloga Clínica, Especialista em Voz e Mediadora do PEI.
Claudia Feldman - Psicopedagoga, Psicodramatista, Educadora Sistêmica, Consteladora Familiar e Mediadora do PEI.

Equipe

Andrea Bortman - Psicóloga e Neuropsicóloga.
Alexandre Nobrega - Educador Somático.
Clarissa Levy - Psicóloga, Educadora Sistêmica e Mediadora do PEI.
Cyntia Abramczyk - Terapeuta de Família e Casal, Mediadora de Conflitos e Mediadora do PEI.
Ilana Shavitt - Psicóloga, Especialista em Terapia Análitico-Comportamental com crianças, adolescentes e Orientação de Pais.
Nadia Barros - Secretária.
Néli W Malbergier - Terapeuta Ocupacional, Educadora Corporal e Visual -Self-Healing, Educadora Sistêmica e Mediadora do PEI.
Olivia Alvarez - Pedagoga, Psicomotricista e Mediadora do PEI.
Paula Bilton - Psicóloga, Psicopedagoga, Neuropsicóloga e Mediadora do PEI.
Priscila Oliveira - Psicóloga.
Roberta Meirelles - Psicopedagoga, Consultora Educacional e Mediadora do PEI.
Tereza Rozilio - Nutricionista clínica e Especialista em transtornos alimentares.
Thais Pallazzi - Fonoaudióloga, Especialista em Voz, Acupunturista, Educadora Sistêmica, Consteladora Familiar e Mediadora do PEI.

Criação e arte: Roberta Meirelles.
Conteúdos e pesquisas de referências: Equipe NETAF.

+55 11 3476-2251
+55 11 98077-2299

canalaberto@netaf.com.br

www.netaf.com.br
@facenetaf
@netaf1

Rua Dr. Cândido Espinheira, 396 cj. 21-22
Pacaembu, São Paulo-SP

Elaboração: março 2020.

O que aconteceu?

De repente, todos tivemos uma nova orientação de navegação em nossas rotinas.

Em diversos lugares do mundo, não só aqui no Brasil.

É tempo de rever planejamentos.

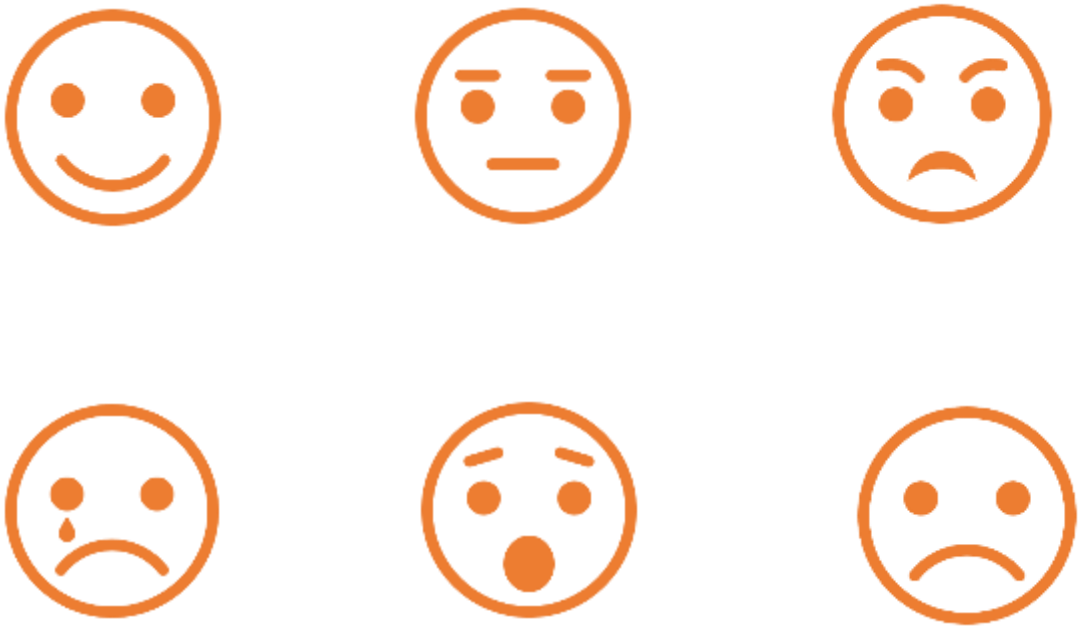
Implantar novas rotinas de acordo com as orientações oficiais do distanciamento social.

Agora é importante acompanhar as novas rotas e adequar os planos quando necessário.

Elaboração: março 2020.

Como estou me sentindo hoje?

Por quê?
Nem todos os dias são iguais, e isso é bom!
Você pode colorir, desenhar ou conversar sobre os sentimentos do dia.



Em casa

Organização: das atividades e tarefas da vida diária;

Rotina: determine horários fixos para cada uma das atividades a realizar, como por exemplo, as refeições, lazer, etc. Arrume-se como se fosse sair ou visitar alguém;

Planejamento: organize as atividades e os materiais necessários para cada uma das atividades e tarefas da sua rotina;

Atenção à família e ao próximo: sentar-se à mesa para suas refeições. Para quem mora sozinho, tenha o hábito de se conectar com familiares e/ou amigos;

Cuidado com o corpo: faça alongamentos e exercite seu corpo;

Cuidados com os excessos de informações: aproveite também o ócio. Tudo bem não ser produtivo o tempo todo!

Se precisar, procure a ajuda de um especialista para te apoiar com suas dúvidas ou necessidades do dia a dia.

Elaboração: março 2020.

Home office

Organização: das atividades e tarefas;

Rotina: determine horários fixos (início, intervalos e término); arrume-se como se tivesse que sair para o espaço de trabalho;

Planejamento: estruture as metas, os prazos e as prioridades;

Local de trabalho: selecione um e esteja atento aos cuidados com a ergonomia (no uso do computador é importante ter a tela na altura dos olhos; apoio para antebraços e pés utilizando cadeira e mesa) e boa iluminação; utilizar o celular com os mesmos cuidados, respeitando distância de 40 cm dos olhos;

Atenção às distrações: como os avisos de celulares e redes sociais; separe um tempo para essas atividades;

Pequenas pausas para seu corpo: faça alongamentos, caminhe pela casa; faça lanches e refeições. Hidrate-se! E, se possível, descanse a sua visão, olhando pela janela para longe;

Cuidados com os dados profissionais e o sigilo das informações.

Elaboração: março 2020.

Sugestão: quadro de rotina pessoal

HORÁRIO	ATIVIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
BOM DIA								
BOA TARDE								
BOA NOITE								

Elaboração: março 2020.

Sugestão: quadro de rotina familiar

HORÁRIO	ATIVIDADE	NOME	NOME	NOME	NOME

Elaboração: março 2020.

Sugestão: quadro de rotina

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Ler um livro	Estudar as matérias da escola	Estudar as matérias da escola	Preparar o próprio café da manhã	Estudar as matérias da escola
Estudar as matérias da escola	Ajudar a arrumar o quarto/ Brinquedos	Construir um álbum de fotos com as fotos que escolheu da família	Ajudar a arrumar o quarto/ Brinquedos	Brincar
Fazer um desenho	Escrever uma história	Cozinhar uma sobremesa	Estudar as matérias da escola	Preparar um piquenique
Preparar um lanche diferente	Construir um brinquedo com sucata	Fazer um desenho em quadrinho	Criar/construir um jogo	Ler um livro
Plantar feijão no algodão	Brincar	Aprender/fazer dobradura	Brincar com o jogo que criou/construiu	Momento livre
Escolher um filme para ver com a família	Ver e escolher algumas fotos da família	Ler um livro	Fazer um desenho	Escolher um jogo para jogar com a família

Elaboração: março 2020.

Sugestões de rotina visual para as crianças

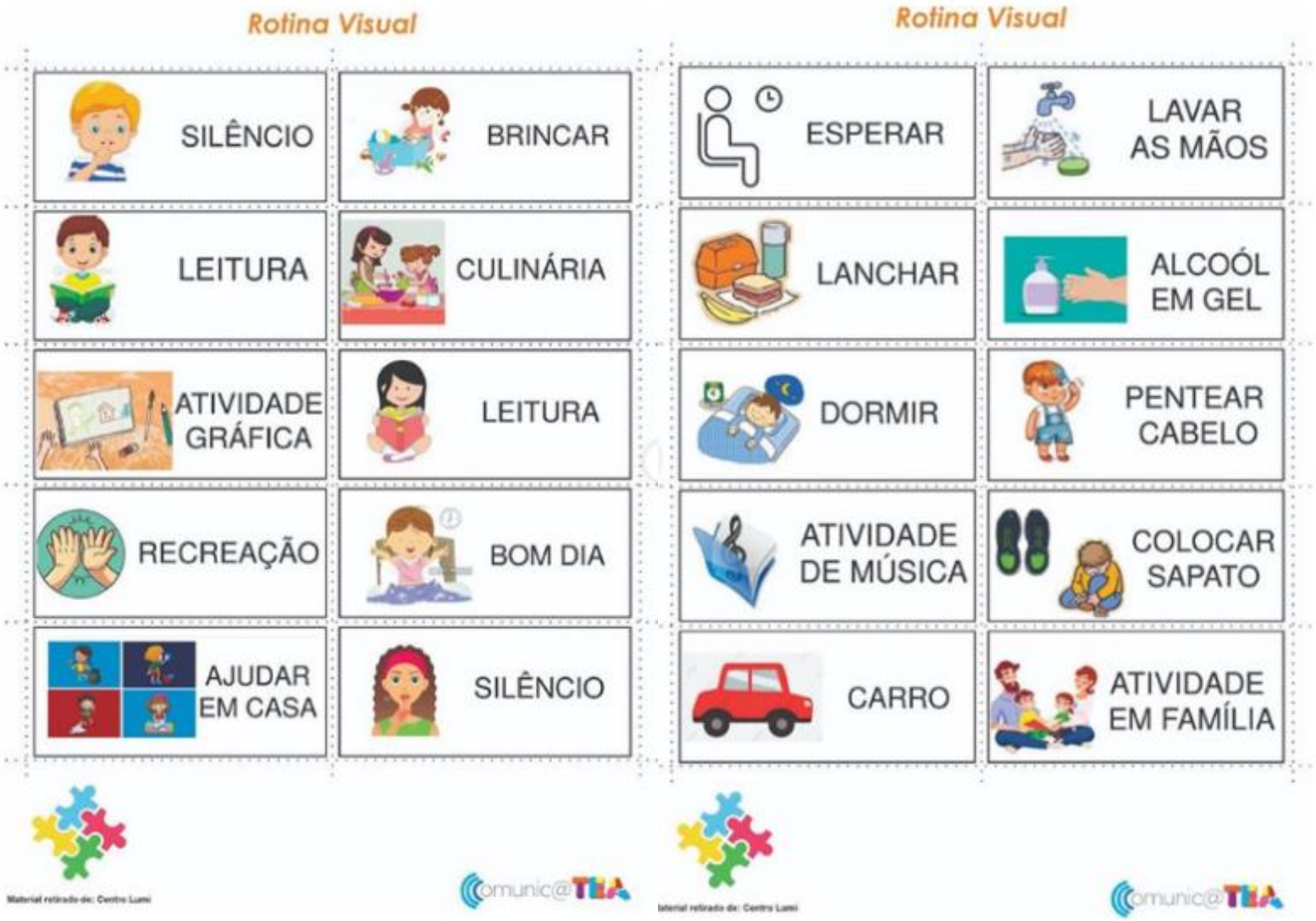
Recorte e cole como quiser!

Fonte: https://www.instagram.com/comunicatea_pais/?hl=pt-br.

Elaboração: março 2020.

Sugestões de rotina visual para as crianças

Recorte e cole como quiser!



Fonte: https://www.instagram.com/comunicatea_pais/?hl=pt-br.

Elaboração: março 2020.

Sugestões de receitas

Fonte: https://www.instagram.com/comunicatea_pais/?hl=pt-br.

Elaboração: março 2020.

Confira mais algumas receitas no **anexo** em:

"Receitas fáceis para fazer com os seus filhos" .

ARTE E CULTURA

10 MUSEUS PARA VISITAR ESTANDO EM CASA: TOUR VIRTUAL E COLEÇÕES ON-LINE:

1. Pinacoteca de Brera - Milão
https://pinacotecabrera.org/

2. Galeria Uffizi - Florença
https://www.uffizi.it/mostre-virtual

3. Museus do Vaticano - Roma
http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html

4. Museu Arqueológico - Atenas
https://www.namuseum.gr/en/collections/

5. Prado - Madrid
https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works

6. Louvre - Paris
https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne

7. Museu Britânico - Londres
https://www.britishmuseum.org/collection

8. Museu Metropolitano - Nova Iorque
https://artsandculture.google.com/explore

9. Hermitage - São Petersburgo
https://bit.ly/3cJHdnj

10. Galeria Nacional de Arte - Washington
https://www.nga.gov/index.html

Outros museus do mundo:
https://artsandculture.google.com/partner?hl=en

ATIVIDADES E BRINCADEIRAS

Estéfi Machado
https://www.estefimachado.com.br/

Faber Castel - cursos
<https://cursos.faber-castell.com.br/combos/combo-numero-emcasacomfabercastell>

Portal Lunetas
<https://lunetas.com.br/quarentena/>

Tempo Juntos
https://www.tempojunto.com/2020/03/16/tempojunto-em-casa-brincadeiras-e-atividades-para-os-filhos-em-tempos-de-coronavirus/>.

Livro: Sucata Vira Brinquedo
Santa Marli Pires Dos Santos

FILMES

SESC
https://www.sesc-sc.com.br/blog/lazer/6-filmes-inspiradores-para-assistir-com-toda-a-familia-durante-a-quarentena

Lunetas
https://lunetas.com.br/sessao-cinema-assistir-casa/

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

Fafá Conta
https://instagram.com/fafaconta?igshid=t2fn2qnupqeg

Camila Genaro Live às 15h
https://instagram.com/camila.genaro?igshid=1kski4hms7j55

Carol Levy Live às 11h30
https://instagram.com/carollevy?igshid=14yiw5frorjpy

Mãe que lê Live às 11h00
https://instagram.com/maequele?igshid=1tj1iqzc74as9

Marina Bastos Live às 12h30
https://instagram.com/marinabastoshistorias?igshid=fi0zcqwblr0z

Marina Bigio
https://instagram.com/marianebigio?igshid=14orckr43lfa6

Elaboração: março 2020.

JOGOS

Batalha naval: www.pt.battleship-game.org/

Stop: www.stopots.com.br

Draw it: www.gartic.io/

Xadrez: www.chess.com/home

Dominó e outros jogos:
www.jogos360/com/br/3d_ludo.html

PINGO NO I (loja):
https://pingonoi.com.br/

LEITURA

Companhia das Letras - E-books gratuitos: Leia Em (disponível por tempo limitado)
http://www.blogdacompanhia.com.br/conteudos/visualizar/E-books-gratuitos-Leia-Em-Casa

Kidsbook Itaú Criança
<https://www.euleioparaumacrianca.com.br/

Gibis turma da Mônica
https://play.google.com/store/apps/details?id=air.br.com.mauriciodesousa.caixadequadrinhos&hl=pt_BR

MEDITAÇÃO

Meditação guiada: 9 aplicativos gratuitos para praticar.
https://www.minhavida.com.br/bem-estar/materias/32966-meditacao-guiada-9-aplicativos-gratuitos-para-praticar

LOJOG - Uma academia para a mente
https://lojong.page.link/jCX4Cu6hEt8PBhYt6

NOTÍCIAS HOME OFFICE

Home office nos tempos de coronavírus:
https://g1.globo.com/google/amp/fique-em-casa/noticia/2020/03/31/home-office-nos-tempos-de-coronavirus-improviso-tentacao-de-comer-toda-hora-postura-ruim-como-melhorar-o-ambiente-e-os-habitos.ghtml

RECEITAS/CULINÁRIA

Panelinha
https://www.panelinha.com.br/

Tá na mesa
https://tanamesa.com/

Unidos por Israel - culinária Judaica
<http://unidosporisrael.com.br/culinaria-judaica-bolo-de-mel/>

Elaboração: março 2020.

ANEXO

Receitas fáceis para fazer com os seus filhos

Cozinhar é trabalhar em equipe. Quando cozinhamos em família todos ajudamos e lutamos pelo mesmo resultado.

Essas atividades são dicas para entreter nossos filhos, assim como, ajudarmos a aceitar novos alimentos e preparações.

Afinal, sempre aprendemos melhor brincando!

Prontos para começar?

Um abraço e bom apetite! Equipe NETAF

Elaboração: março 2020.

PANQUECAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ

Fonte: Arquivo pessoal

O que precisamos?

- 3/4 xícara de farinha de aveia ou trigo integral;
- ½ colher de chá de sal;
- 2 colheres de chá de fermento;
- 1/2 xícara de leite;
- 2 colheres de sopa mel;
- ½ colher de chá de baunilha.

Como fazemos?

- Misture todos os ingredientes secos e depois os líquidos;
- Coloque 1 concha de massa na frigideira até as primeiras bolhinhas aparecerem, vire para o outro lado até dourar.

ROBÔ DE VEGETAIS

O que precisamos?

- Palitos de dente;
- Prato;
- Legumes de cores diferentes: tomate, abóbora, aipo, pimentão vermelho;
- Outras opções: nozes, amêndoas, azeitonas, pães ou quadrados de queijo.

Fonte: Arquivo internet

Como fazemos?

- Corte os legumes de diferentes tamanhos e formatos;
- Separe os legumes em tamanhos ou cores;
- Podem fazer robôs de diferentes formas.

Neste exercício olhamos para as diferentes características dos legumes, como sua textura, cor e tamanho: de forma divertida ajudando as crianças a ter melhor aceitação e até conseguir experimentá-los.

CARINHAS *SMILE* DE BATATA

Fonte: Arquivo pessoal

O que precisamos?

- 3 batatas bem cozidas
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de maisena
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca
- 3 colheres de sopa farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal e pimenta do reino
- 1 canudo
- 1 copo
- Papel manteiga
- Azeite

Continua...

CARINHAS *SMILE* DE BATATA

Como fazemos?

- Cozinhar as batatas com casca e deixar esfriar;
- Pré-aqueça o forno a 200 graus;
- Pedir para a criança descascar as batatas e amassar;
- Colocar os demais ingredientes e, em seguida, misturar até ficar uma massa;
- Coloque a massa no papel manteiga e amasse até ficar fina (aproximadamente 1 cm de altura;
- Com ajuda do copo , fazer os círculos , para os olhos usar o canudo e a boca com a colher;
- Colocar em uma travessa , previamente untada com azeite e pincelar por cima também de cada *smile*;
- Colocar no forno por 25 minutos ou até dourar.

Pode ser um perfeito acompanhamento de uma refeição como almoço ou jantar, ou também, um lanche da tarde, por exemplo.

DONUTS DE MAÇÃ

Fonte: Arquivo internet

O que precisamos?

- Maçãs cortadas em fatias sem o centro. Verifique a foto para que você possa ver o tipo de corte.
- Creme de amendoim, creme de avelã ou creme de amêndoa com cacau.
- Decoração: granulado de chocolate, frutas cortadas, cereal, amendoim triturado, paçoca , etc.

Como fazemos?

- Pegue a maçã, com a ajuda de um adulto, corte-a em fatias (3 ou 4), em seguida remova o meio da maçã, para que você tenha um buraco no meio.;
- Pegue o prato e decore as donuts de maçã ao seu gosto, você pode primeiro colocar o creme depois decorar com os demais ingredientes.

Diferentes formas podem ser criadas a partir de uma fruta. de essa forma também pode ser saudável e divertido

Elaboração: março 2020.

PIZZINHA DE CUPCAKE

O que precisamos?

Para a base:

- 6 pães de forma;
- Óleo vegetal.

Para o recheio:

- Molho de tomate caseiro;
- Legumes cortados bem pequenos (cogumelo, cebola, abobrinha, tomate, etc.)
- Queijo muçarela;
- Assadeira com molde de cupcakes.

Fazer pizza com pão é muito simples e nos ajuda a mudar um pouco a rotina e criar novas receitas.

Fonte: Arquivo pessoal

Como fazemos?

- Pré-aqueça o forno a 200oC e unte os moldes de cupcake com óleo vegetal;
- Corte as bordas de 6 pães (ou de acordo com o número de moldes de cupcakes que sua assadeira tenha);
- Coloque os pães dentro dos moldes. Pressione com os dedos para deixar o pão fino e encaixe as bordas de volta nos moldes. Isso vai ajudar a parecer uma massa de pizza;
- Adicione o recheio (molho de tomate, queijo, legumes, etc);
- Coloque para assar por 20 minutos.

Elaboração: março 2020.

Telefones de Emergência e de Serviços Públicos

136 Ministério da Saúde. Disponível em: <https://saude.gov.br/>

190 Polícia Militar
191 Polícia Rodoviária Federal
192 Serviço Público de Remoção de Doentes (ambulância)
193 Corpo de Bombeiros
194 Polícia Federal
197 Polícia Civil
198 Polícia Rodoviária Estadual
199 Defesa Civil

Hatzala
http://www.hatzala.com.br/