

## DICAS DE SAÚDE

# Estimule o desenvolvimento das crianças na quarentena

**A**tividades simples do dia a dia despertam a curiosidade e ajudam no aprendizado dos pequenos. A campanha *Tem criança em casa, tem aprendizado também*, do Ministério da Saúde, reúne conteúdos educativos da Caderneta da Criança, com orientações e sugestões para ajudar pais e demais familiares nessa tarefa em tempos de isolamento social.

A série de vídeos, dividida por faixa etária, foi idealizada no contexto da pandemia, para estimular o desenvolvimento cognitivo, motor e socioemocional das crianças, além de permitir a identificação precoce de possíveis atrasos em cada etapa do crescimento. Disponibilizados no canal do YouTube, nas redes sociais do Ministério e na página da campanha, os conteúdos propõem diferentes abordagens para recém-nascidos e crianças de até 9 anos.



Estímulos visuais e físicos são importantes nos primeiros meses de vida. Nessa fase, mostrar objetos coloridos, cantar, ler histórias e conversar com o bebê são ótimos estímulos. Crianças de 1 ano e meio, por sua vez, podem se entreter e aprender ao encaixar peças e empilhar. Dos 3 aos 4 anos, é recomendado incentivar atividades que exijam equilíbrio e concentração. Já o desenho e a pintura ajudam a melhorar a coordenação motora de meninos e meninas de 5 a 6 anos.

**+ MAIS NA INTRANET:** Acesse a área do Informe INCA na Intranet para o link para os vídeos ou digite em seu navegador o endereço <https://portal.arquivos.saude.gov.br/campanhas/projeto-LP-MS>



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para nossos leitores passarem bem por esse momento. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

O Museu do Amanhã transmite, em seu canal no YouTube, aulas de yoga todos os sábados, às 16h. A professora Gunatiita não apenas ensina os movimentos da prática, como indica métodos de respiração e incentiva a meditação e a conexão com a natureza.

O exercício diário ou semanal da técnica milenar traz benefícios para o corpo e para a mente e é indicado para pessoas de qualquer idade. A yoga ajuda na flexibilidade e melhora o equilíbrio. Além de combater dores no corpo, pode ser um bom tipo de atividade para deixar o sedentarismo.



Os benefícios se estendem à saúde mental, uma vez que seu caráter meditativo alivia o estresse e a ansiedade, ao incentivar a busca pelas vivências do momento presente. Para acompanhar as aulas promovidas pelo Museu do Amanhã, acesse: [www.youtube.com/museudoamanha](http://www.youtube.com/museudoamanha).



## HERÓIS DO INCA

Envie uma foto sua, sozinho ou com colegas (mantendo procedimentos de segurança), para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Ela pode ser escolhida para a próxima edição.



As enfermeiras do HC II Maria Das Vitórias Tavares e Márcia Gabrielle Pontes (foto tirada antes da pandemia)