



Ampliando o superpoder do

AUTOCUIDADO

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Comunicação
- Autoconhecimento e Autocuidado
- Empatia e Cooperação

Por que é tão importante ensinar as crianças a desenvolver o **SUPERPODER DO AUTOCUIDADO?**

Cuidar-se é um ato de amor. E que maravilha aprender a amar-se e cuidar do corpo e da mente quando ainda criança! Como gostaríamos, enquanto adultos, de ter desenvolvido o autocuidado desde cedo... principalmente quando precisamos lidar com problemas de saúde decorrentes de uma vida sedentária, maus hábitos alimentares, emoções mal trabalhadas ou outros motivos relacionados ao nosso estilo de vida, não é mesmo?!

Incentivar o autocuidado nas crianças é desenvolver um superpoder para o presente e também fazer um investimento no futuro. Isso porque o que é cultivado como hábito desde cedo se enraíza no comportamento. Crianças que aprendem a cuidar da saúde física e emocional têm maiores chances de se tornarem jovens e adultos saudáveis, equilibrados e com boa autoestima.

Obviamente, isso não significa que tudo sempre estará sob controle. Saúde não é uma ciência exata e, muitas vezes, precisamos lidar com questões genéticas, acidentes, traumas e outros fatores que interferem no nosso bem-estar. Mas, em situações como essas, praticar o autocuidado é ainda mais importante, pois ele nos torna mais autoconscientes e dispostos a tomar as melhores atitudes para restaurar o equilíbrio e buscar uma vida plena.

Com o material que preparamos, você vai entender que o autocuidado tem várias dimensões que se entrelaçam e se interferem mutuamente. As dicas e atividades reunidas aqui estão alinhadas às competências gerais da Base Nacional Comum Curricular e se propõem a ajudar seu filho a desenvolver esse superpoder de forma ampla.



O autocuidado é uma competência importante para que a criança desenvolva uma boa autoestima, autonomia e independência. Devemos pensar no autocuidado de forma integral, abrangendo nossas necessidades físicas, emocionais e sociais. Desta forma, o conceito de autocuidado deve ser ensinado de maneira ampla, ligando-o sempre ao bem-estar emocional, à higiene pessoal e a hábitos que promovam a saúde e a prevenção de doenças.”

— Graciele Carvalho

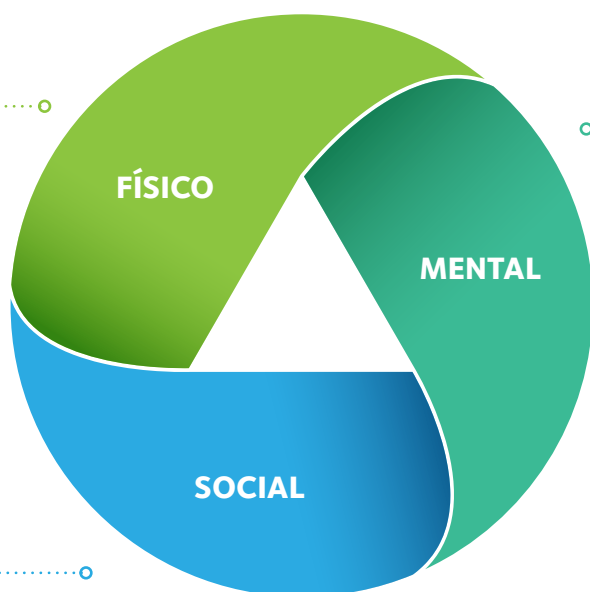
Psicóloga, Abertta Saúde, CPS de Contagem

AS DIMENSÕES DO AUTOCUIDADO

Somos seres integrais e, por isso, as dimensões se influenciam mutuamente. Inclusive, poderíamos listar outras dimensões ou estratificá-las. Mas, para o trabalho com crianças, vamos optar pela divisão do autocuidado em físico, mental e social. Veja abaixo exemplos de ações que contribuem para cada dimensão. Algumas são fundamentais, outras são complementares e enriquecem o autocuidado. Incentive seu filho a entender o sentido de cada uma delas e praticá-las.

AUTOCUIDADO FÍSICO

- » Ter uma alimentação saudável e equilibrada
- » Beber água
- » Fazer exercícios físicos regularmente (praticar esportes, dançar, pedalar etc.)
- » Dormir bem
- » Ter hábitos de higiene (tomar banho, escovar dentes, usar fio dental)
- » Tomar sol e ar fresco
- » Manter a saúde em dia com consultas médicas e odontológicas regulares
- » Procurar ajudar imediata quando surgir algum problema de saúde
- » Descansar quando estiver doente
- » Cuidar da segurança e não colocar-se em risco
- » Cuidar da aparência física (manter cabelos limpos e penteados, cuidar da pele)
- » Fazer pausas durante o dia e respirar profundamente
- » Ter momentos para lazer e descanso, inclusive viajar
- » Conectar-se com a natureza (fazer trilhas, nadar, plantar)



AUTOCUIDADO MENTAL (EMOCIONAL E INTELLECTUAL)

- » Ter consciência dos sentimentos e emoções e refletir sobre eles
- » Praticar atividades para aliviar o estresse
- » Alimentar a autoestima
- » Saber lidar com a raiva e o medo
- » Chorar, se for preciso
- » Sorrir
- » Brincar
- » Ser positivo e otimista
- » Praticar gratidão
- » Perceber quando cometeu erros e desculpar-se
- » Não exagerar no uso de TV ou internet
- » Nutrir sonhos, estabelecendo planos e metas
- » Ouvir música ou aprender a tocar um instrumento
- » Exercitar a criatividade com atividades artísticas, como pintar, desenhar, colorir etc.
- » Desafiar a mente com jogos de memória e quebra-cabeças
- » Desenvolver o hábito da leitura
- » Aprender um outro idioma

AUTOCUIDADO SOCIAL

- » Passar tempo com a família
- » Frequentar a casa dos amigos ou convidá-los para brincar na sua
- » Visitar e dar atenção a parentes idosos
- » Brincar com animais de estimação
- » Participar de atividades em grupo
- » Confiar no apoio da família e amigos
- » Pedir ajuda se precisar
- » Socializar com vizinhos
- » Fazer trabalho voluntário, praticar compaixão e gentileza
- » Estabelecer limites pessoais
- » Participar das tarefas da casa
- » Cuidar de suas coisas, arrumar o quarto e guardar brinquedos
- » Participar de eventos, como festas de colegas, torneios e eventos da escola

DICAS GERAIS PARA OS PAIS

- » **Cuide-se.** Além de ensinar pelo exemplo, ao praticar o autocuidado, você estará mais apto a cuidar de seu filho e lidar com os desafios do seu crescimento.
- » **Ensine seu filho a ter hábitos de higiene,** como tomar banho e escovar os dentes corretamente, explique a importância e fale sobre cáries.
- » **Brinque com seu filho!** A partir da brincadeira, insira as atividades de autocuidado nos bichinhos de pelúcia, bonecas ou animais de estimação.
- » **Estabeleça rotinas de autocuidado com seu filho** para ajudá-lo a desenvolver o hábito de cuidar-se e fortalecer a autoestima.
- » **Mantenha uma rotina de horários para as refeições** e tente, o máximo possível, realizá-las em família.
- » **Incentive o consumo de verduras, legumes e frutas variadas.** Quanto mais cedo a criança experimentar, menos resistência terá. Aproveite para explicar por que é importante ter uma alimentação equilibrada e quais as consequências de maus hábitos alimentares. Além disso, coloque a criança para ajudar na cozinha. Faça receitas como, por exemplo, uma salada de frutas, com a ajuda da criança — isso vai incentivá-la a consumir algo do qual ela participou. No material [“Ampliando o superpoder de superar o medo”](#), a atividade “O desafio do novo” também pode ser útil para ajudar crianças que têm resistência a comer verduras e legumes.
- » **Mantenha a saúde da família em dia com consultas médicas e odontológicas regulares.** E também fique de olho no calendário de vacinação. Aproveite para conversar com seu filho sobre a pandemia do coronavírus e os cuidados importantes que devemos tomar.
- » Em **momentos de vacinação**, quando as crianças costumam têm medo da injeção, converse e explique a necessidade da vacina. Não minta dizendo que não irá doer, mas coloque que é uma dor suportável, que irá prevenir do adoecimento. Faça analogia com os super-heróis, por exemplo, explicando que a vacina é um herói que protege as crianças dos vilões (as doenças). Após a vacinação de seu filho, entregue a ele um certificado de coragem ou uma medalha, como forma de incentivá-lo e parabenizá-lo.
- » Caso sinta **resistência do seu filho em praticar exercícios ou esportes**, converse sobre a importância de manter-se ativo e ajude-o a encontrar uma atividade que ele goste. Experimente atividades variadas e que trabalhem habilidades corporais distintas, como força, velocidade, flexibilidade etc. A diversidade de opções pode ajudá-lo a se identificar com alguma.
- » **Acompanhe o desenvolvimento emocional do seu filho:** monitore sua habilidade de reconhecer e expressar emoções e estabelecer amizades. Utilize os demais materiais do projeto Antenados para ajudá-lo.
- » **Estimule seu filho a ter um tempo sozinho.** A socialização é importante para criar um senso de pertencimento e tem um impacto enorme no bem-estar emocional. Porém, muitas crianças são sobrecarregadas de atividades e isso pode levar a um desconforto emocional e físico. Então, reserve algumas horas por semana para seu filho se envolver em atividades mais privadas e de baixo estresse para equilibrar o excesso de estímulo. Ele pode fazer exercícios respiratórios, ouvir música, brincar sozinho ou qualquer outra coisa que o faça se conectar com seus pensamentos e sentimentos.
- » **Crie um ambiente familiar que proporcione afetividade e suporte emocional** para seu filho navegar em segurança durante seu crescimento.
- » **Lembre-se: ajuda profissional também é cuidado.** Afinal, nem tudo se resolve em casa. Se notar no seu filho alguma mudança de comportamento ou dificuldade fora do normal, busque ajuda.

01

BINGO DO AUTOCUIDADO

Esta atividade vai ajudar, de forma divertida, a tornar o autocuidado um hábito. Envolve toda a família para criar mais incentivo.

Como conduzir:

- » Monte no computador uma tabela tamanho A4 com 4 colunas e 4 linhas, de maneira que forme 16 quadrados.
- » Coloque o título "Bingo do Autocuidado" no cabeçalho e reserve espaço no rodapé para o nome do participante e para a data da atividade.
- » Em cada quadrado, escreva uma das ações de autocuidado da lista sugerida abaixo.
- » Imprima uma folha para cada pessoa e oriente que ela vá marcando os quadrados ao longo do dia, à medida que for realizando as ações.
- » O objetivo é marcar todos os quadrados até o final do dia. Quem conseguir marcar tudo tem o superpoder do autocuidado!
- » Repita a atividade semanalmente para criar o hábito.

Sugestões de ações:

- » Escovar os dentes
- » Tomar banho
- » 5 copos de água
- » 10 respirações profundas
- » Brincar com meu pet
- » Espreguiçar quando acordar
- » Prestar atenção no que está sentindo
- » Dançar por 5 minutos
- » Tomar sol
- » Fazer minhas tarefas
- » Fazer uma atividade física
- » Dizer um elogio para mim mesmo no espelho
- » Ouvir música
- » Conversar com amigos
- » Comer 2 vegetais e 2 frutas
- » Dormir 8 horas
- » Dar um abraço gostoso
- » Fazer algo que eu amo

Obs.: Você pode, e deve, personalizar a lista à vontade e, inclusive, variar as ações em diferentes dias. O importante é que sempre estejam presentes atitudes básicas relacionadas às três dimensões do autocuidado, como alimentação saudável, atividade física, sono, relaxamento, criatividade, trabalho com alguma emoção e socialização.

02

MAPA DO CORAÇÃO

Esta atividade é para que seu pequeno não perca de vista suas necessidades e desejos. A prática vai incentivá-lo a se expressar e motivá-lo a buscar o que falta e a ser grato pelo que já tem.

Utilize o diagrama abaixo como referência e peça para a criança desenhar um parecido. Em seguida, explique que cada seção do desenho deve ser preenchida com coisas que são importantes para ele e que o fazem sentir-se bem. Pergunte: *O que você precisa para encher seu coração?* E oriente-o a escrever e/ou desenhar nas seções do diagrama, colorindo e fazendo uma arte bem bonita. Você pode fazer a atividade paralelamente, preenchendo o seu desenho, como forma de dar exemplos para a criança.



03

ABRAÇANDO O MUNDO

Que tal uma atividade que reúne respiração, alongamento, afetividade e até uma pitada de comunhão com o universo? Ela é simples e poderosa.

Como conduzir:

- » Execute o movimento uma vez para a criança entender e depois deixe-a fazer no ritmo dela.
- » Inspire profundamente e, ao mesmo tempo, vá abrindo bem os braços e estufando o peito, como se fosse abraçar o mundo.
- » Em seguida, expire lentamente e faça o movimento contrário: recolha os braços em volta dos ombros, abraçando a si mesmo.
- » Peça para a criança repetir por três vezes, prolongando a inspiração e a expiração cada vez mais, e ampliando o movimento dos braços um pouco mais cada vez.

04

DICA DE LEITURA

VOCÊ ESCOVOU OS DENTES HOJE?



Autor: Adalberto Cornavaca

Editora: Gaudí Editorial

O livro conta a história de Cauã, Iara e Tupã, três sapinhos muito simpáticos que vão mostrar como é encantador mergulhar nas lagoas do Pantanal e como é bom ajudar os amigos. O livro traz ilustrações divertidas e coloridas e trabalha com a temática de saúde e

higiene, além de enaltecer toda a beleza e diversidade das matas e lagoas do pantanal Mato-Grossense. A obra é uma oportunidade educativa e lúdica para ensinar as crianças a importância de escovar os dentes após as refeições e também instruções práticas para uma escovação eficaz.

05

CHECKLIST MANHÃ E NOITE

Para incentivar seu filho a manter uma rotina de higiene e autocuidado, crie com ele duas listas para o início e para o final do dia. Construam as listas conforme os hábitos da família e, caso queiram, incluam atitudes de autocuidado que descobriram nesse material e acharam interessante.

Coloque as listas no quarto da criança, para que ela se oriente ao acordar e antes de dormir. Veja os exemplos a seguir:

~~~~~

#### CHECKLIST 1: ROTINA MATINAL

- ✓ Espreguiçar-se
- ✓ Ir ao banheiro
- ✓ Lavar o rosto
- ✓ Escovar os dentes
- ✓ Arrumar a cama
- ✓ Vestir-se
- ✓ Tomar café da manhã

~~~~~

CHECKLIST 2: ROTINA ANTES DE DORMIR

- ✓ Tomar banho
- ✓ Escovar os dentes
- ✓ Vestir pijamas
- ✓ Ligar o difusor de aromas, com um óleo essencial calmante (por exemplo, lavanda)
- ✓ Rezar ou agradecer pelo dia
- ✓ Deitar-se
- ✓ Ouvir uma história contada pelo pai ou pela mãe

06

CUIDADO EM MINHAS MÃOS

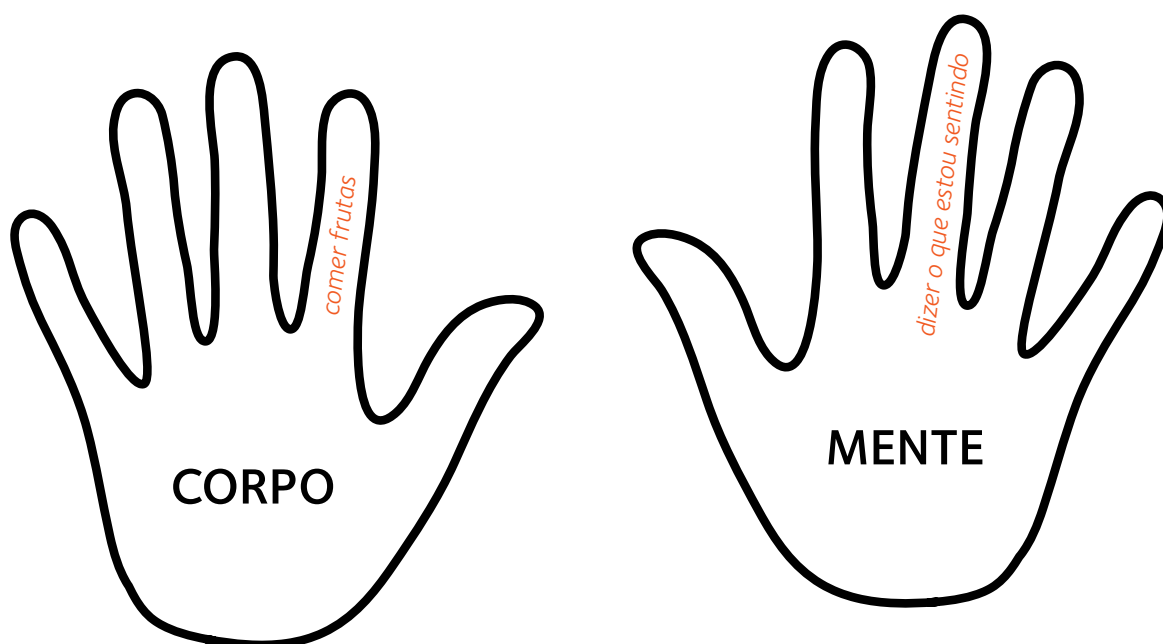
Esta atividade tem o objetivo de incentivar eu filho a pensar em atitudes que favoreçam sua saúde e consolidar o aprendizado proporcionado pelas atividades anteriores. Ela vai ajudá-lo a desenvolver autonomia no que diz respeito ao autocuidado e sentir-se responsável pelo seu bem-estar.

Como conduzir:

- » Em uma folha de papel A4 na horizontal, peça para seu filho traçar a silhueta das duas mãos e escrever as palavras “corpo” e “mente”, uma no centro de cada palma.
- » Explique que a atividade é pensar em 5 atitudes que ele pode ter para cuidar do seu corpo e 5 atitudes para cuidar da sua mente. Adeque a explicação conforme a idade do seu filho. Por exemplo, ao invés de dizer mente, diga pensamentos e emoções. Dê exemplos de atitudes para a criança compreender bem, como “comer frutas é uma forma de cuidar do corpo” e “conversar sobre os meus sentimentos é uma forma de cuidar da minha mente”.

- » Em seguida, peça para seu filho começar com a mão que simboliza o corpo, respondendo à seguinte pergunta: como eu posso cuidar do meu corpo? Deixe-o pensar e escrever em cada dedo uma atitude, até completar os cinco.
- » Passe para segunda mão — que simboliza a mente — e peça para ele responder à pergunta: como eu posso cuidar da minha mente? Ou formule a pergunta de outra maneira: como eu posso ficar mais tranquilo? ...ou mais atento? ...ou mais alegre? Como anteriormente, oriente-o a escrever cada atitude em um dos dedos.
- » Estimule seu filho a colorir os desenhos para ficar uma arte bem legal.

Ao final da atividade, você pode conversar com a criança e explicar que cuidar também tem a ver com nossas relações com as outras pessoas. Dê exemplos: ser gentil, ter amigos, ajudar os outros, divertir-se em família... tudo isso é autocuidado porque estamos todos ligados em uma grande teia chamada vida.





AUTOUIDADO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Para reduzir rapidamente a intensidade de emoções negativas, utilize as sugestões abaixo. Elas estão baseadas em cada um dos 5 sentidos. Escolha o que funcionar melhor para a criança. Lembre-se: são atividades para funcionar apenas como primeiros socorros. Depois que a poeira baixar, converse com a criança e trabalhem a emoção que saiu do controle.

PRIMEIROS SOCORROS DA VISÃO

- » Suavizar estímulos visuais exagerados, como diminuir a luz, por exemplo.
- » Colorir uma mandala

PRIMEIROS SOCORROS DO TATO

- » Receber uma massagem suave
- » Tomar um banho quente
- » Abraçar um travesseiro ou um brinquedo de pelúcia

PRIMEIROS SOCORROS DA AUDIÇÃO

- » Colocar uma música suave com sons da natureza
- » Evitar barulhos altos

PRIMEIROS SOCORROS DO OLFATO

- » Usar aromaterapia
- » Sentir cheiros reconfortantes, como pão assado ou bolo
- » Respirar ar fresco

PRIMEIROS SOCORROS DO PALADAR

- » Saborear algo delicioso
- » Tomar um chocolate quente (no inverno) ou um sorvete (no verão)



SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades e dicas desse material, você ajudou seu filho a desenvolver o superpoder do **autocuidado**, e também a exercitar as habilidades de **autoestima, reconhecer e partilhar emoções, cuidar da saúde e do bem-estar, evitar se expor a riscos, cooperação, socialização**.

COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Comunicação; Autoconhecimento e Autocuidado; Empatia e Cooperação.

REFERÊNCIAS:

- » <http://caritas.org.br/storage/arquivo-de-biblioteca/June2020/KV2vdVLa3NR6lbUnQtQO.pdf>
- » <https://www.reab.me/imagens-gratuitas-para-estimular-brincando-o-autocuidado-e-a-higiene-dos-pequenos/>
- » <https://escoladainteligencia.com.br/higiene-pessoal-infantil/>
- » SEIX, Mercê e NOGUEIRA, Maritxell. Sempre Limpinhos. Série Garotada. Editora Ciranda Cultural.
- » <https://novaescola.org.br/conteudo/17582/como-inserir-poucos-mas-bons-habitos-em-sua-rotina>
- » <https://www.blessingmanifesting.com/self-care-for-kids-2/>
- » <https://www.andnextcomesl.com/2017/06/self-care-activities-for-moms-to-do-with-kids.html>
- » https://kidsnclinks.com/self-care-kids/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes&utm_term=830231198_34933294_458504
- » <https://arttherapyresources.com.au/self-care-art-therapist/>
- » <http://yogascapes.com/infographic-self-care-wheel/>
- » <https://www.mindfulmazing.com/why-mindfulness-for-kids-is-so-important/>
- » <https://www.merakilane.com/put-yourself-first-20-self-care-activities-for-kids-we-love/>