

Boletim Pais e Filhos IFRS



SATS
Seção de Atenção
à Saúde do Servidor



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul

Ed. nº 09/2018

Família reunida: Dias das crianças não é só dar presente, mas também estar presente

No mundo capitalista, muitas famílias deparam-se com dúvidas em relação ao Dia das Crianças. Reflexões sobre o significado da data nos dias atuais, como comemorar sem se entregar totalmente ao consumismo e como dosar presentes com atenção são alguns dilemas que rondam os pais nesta época.

A psicóloga Juliana Peralta, do Instituto de Psicoterapia e Análise do Comportamento (PsicC), em Londrina, destaca que o Dia das Crianças tem se tornado uma data bastante comercial. "É importante que os pais consigam tirar o foco do consumismo e aproveitem esse dia para **compartilhar e vivenciar bons momentos em família**", aconselha.

Para ela, a grande valorização do consumismo pelas crianças não é saudável. "Desta forma elas acabam aprendendo valores totalmente controversos. É responsabilidade dos pais ensinar sobre o significado de 'comprar' aos filhos. Outra falha é compensar a falta de tempo com brinquedos", critica.

Uma forma saudável de celebrar este dia tão esperado pela criançada é **proporcionar atividades em família**. "Sabemos que as crianças gostam de estar juntos com o pai e a mãe, mas também apreciam novidades e desafios. Por isso, os pais podem começar a preparar o Dia da Criança combinando com elas o que gostariam de fazer. Podem explicar que esse dia é muito importante pois são crianças muito queridas e amadas. Planejando junto com as crianças, o dia começa a ser "curtido antes", ensina. O que não pode é faltar é criatividade. Piqueniques, café na cama, passeio de bicicleta, deixar que eles escolham o almoço do dia e promover situações em que se sintam importantes, valorizados e amados são boas estratégias.

Para os pais, a data é um bom momento para lembrar que "**ser mais presente**" é **mais importante que "dar muitos presentes"**, até porque os bons momentos passados juntos vão ficar guardados para sempre na memória. Apresentamos aqui algumas sugestões de atividades para serem realizadas dentro e fora de casa:

Piquenique: prepare uma cesta com alimentos que as crianças gostam, como sanduíches, bolos, tortas doces ou salgadas, bolachas, geleias e algumas guloseimas, e numa caixa térmica coloque sucos, iogurtes e muita água. Pesquise antecipadamente um local adequado, de preferência onde haja um banheiro próximo, para não terem problemas em não encontrar. Caso seja alguma praça pública verifique antes se a atividade é permitida. Não se esqueça de levar uma toalha bem grande, para que todos os membros da família fiquem sentados. Leve alguns jogos e brinquedos, como quebra-cabeça, bola, desenhos e lápis para colorir, revistas infantis, livros, etc., afinal, as crianças vão querer se divertir muito. E usem roupas bem confortáveis com chapéus e bonés e filtro solar.

Barraca ou Tenda de lençol: se a família não sair para acampar ou viajar, monte a barraca no quintal de sua casa, como se fosse uma sala de diversão, com jogos e brinquedos. Se for possível, todos poderão dormir ali, na véspera, criando um clima de muita ansiedade e felicidade nas crianças. Caso não tenha uma barraca, monte uma tenda num local da casa como num quarto ou na sala, com lençol. Dá para colocar uma televisão dentro e assistir a um bom filme ou aproveitar brincar de casinha, ler histórias ou contar segredos.

A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Este Boletim foi criado com a intenção de fomentar as discussões e as trocas entre os servidores, a partir da verificação de vários colegas gestantes e/ou com crianças pequenas. E aí no seu Campus, já fez algum encontro ou debate sobre parentalidade? Com quem/onde vocês compartilham as dicas de promoções de fraldas e outros assuntos em comum?

Convide seus colegas a pensar as dificuldades cotidianas enfrentadas por quem tem filhos e sugerir como o IFRS pode contribuir para melhorar este ambiente. Mande sua dica para sats@ifrs.edu.br

[Assine e divulgue o Boletim!](#) E para não ficarmos só no virtual: Quer agendar um encontro familiar ou uma roda de conversa sobre parentalidade em seu *campus*? Quer saber mais sobre algum assunto comentado nesta edição? Avise a gente!



Atividades de artes: Imprima desenhos para pintar, atividades de liga ponto e divirtam-se juntos. Recortem papéis coloridos de várias cores, em quadradinhos pequenos e montem um mosaico. Outra ideia é comprar folhas de papel *craft* ou pardo e utilizá-las para pintura com tinta guache. Essas atividades são muito interessantes, pois exigem um nível de concentração grande e as crianças ficam mais quietas.

Passeio na praça ou zoológico: as crianças adoram esses passeios ao ar livre. Poderão conversar muito sobre suas vidas ou mesmo sobre a natureza, comer pipoca, dar sobras de pão para patinhos numa lagoa, andar de bicicleta, etc. É bom lembrar que não é dia de dar sermões sobre fatos ocorridos anteriormente, sobre notas baixas na escola, mas um dia de muito companheirismo e diversão. Caso a criança transgrida alguma regra, converse firmemente com ela, explicando-lhe que é um dia especial e que não é correto estragar a programação da família.

Cinema: escolha um filme em cartaz, que seja do interesse da criança e adequado à sua idade e juntos, assistam ao mesmo com muita pipoca.

Teatro e grupos de contação de histórias: essas são atividades muito adequadas para os pequenos, podendo ser encontradas em shoppings ou feiras livres. Existem ainda as peças infantis apresentadas em teatros locais, mas os ingressos deverão ser adquiridos antecipadamente para não frustrarem os filhos caso não os encontrem. Os pais poderão pesquisar antecipadamente, num jornal de circulação local, o que as prefeituras de suas cidades estão organizando.

Parque de Diversões: levar as crianças ao parque é muito gostoso, pois elas se sentem encantadas. Se o parque for de brinquedos em areia, leve baldes e outros brinquedos adequados para juntos fazerem castelos. Lembre-se de pesquisar se o parque tem lanchonete, pois as crianças podem ficar com fome, além de precisarem consumir muita água. Caso o parque seja de brinquedos eletrônicos, programe antes quanto irão gastar e reserve o dinheiro das despesas já em casa, mostrando para as crianças que existe um limite para isso. Assim, saberão o quanto podem gastar e ficarão conformadas quando o dinheiro acabar.

Hotéis fazenda: estes também são de ótima aceitação pelas crianças, podendo a família se programar para passar o dia. Normalmente nesses locais existem passeios de charrete, pôneis ou cavalos, brincadeiras com monitores, tirolesa, pescaria, dentre outras. Será uma ótima diversão!

Teatro de fantoches: Histórias ajudam a estimular a imaginação e favorecem o mundo lúdico da criança, o que é superimportante. No teatro de fantoches, a criatividade vai comandar o espetáculo. Os atores podem ser bonecos confeccionados ou até meias customizadas. Os adultos podem começar a contar a história. Depois, as posições se invertem e os filhos inventam seus próprios enredos.

Desenho maluco: Separe folhas de papel, canetas coloridas, tintas, pincel e deixe a imaginação tomar conta. Inventem animais que não existem, ou locais dos sonhos. Ao final da atividade, vale expor as obras em uma galeria de arte da família. Vocês vão concluir que a casa só tem artistas!

Mãos na massa: Quem não gosta de brincar de massinha? O melhor é que ela pode ser feita em casa. Você só vai precisar de uma xícara de sal, quatro de farinha de trigo, uma xícara e meia de água, três colheres de sopa de óleo e corantes alimentícios das cores que preferir. Depois, é só misturar tudo e, literalmente, colocar as mãos na massa!

Outras dicas podem ser encontradas nesse site do [Macetes de Mãe](#).

Fontes: <https://brasilecola.uol.com.br/dia-das-criancas/dia-das-criancas-atividades-para-familia.htm>
www.bonde.com.br/comportamento/familia/familia-reunida-dia-das-criancas-nao-e-so-presente-e-consumismo-344081.html

Como tirar a Certidão de Nascimento

A certidão deve ser feita logo após o nascimento da criança, no hospital onde ela nasceu, se houver uma unidade de cartório no local. Caso não tenha serviço de cartório na maternidade, os pais ou responsáveis devem ir ao cartório mais próximo, levando os próprios documentos e a Declaração de Nascido Vivo (DNV), entregue pelo hospital. Se a criança nasceu em casa, a DNV pode ser preenchida pela equipe de atenção básica. No caso de nascimento fora do hospital e sem a DNV, será preciso procurar o cartório com duas testemunhas que confirmem a gestação e o parto.

A mãe pode providenciar a Certidão de Nascimento sozinha, caso o pai não possa ir registrar o filho, levando a Certidão de Casamento ou uma declaração do pai com firma reconhecida em cartório.

Se a mãe não tiver esta declaração do pai ou se o pai for desconhecido, ela poderá tirar a Certidão de Nascimento apenas em seu nome. Depois o pai deverá comparecer ao cartório para registrar a paternidade, espontaneamente ou em cumprimento de determinação judicial.

Se os pais não tiverem o próprio Registro Civil de Nascimento, devem primeiro providenciar os seus para depois registrar a criança.

Se os pais forem menores de 18 anos, os avós ou os responsáveis também deverão comparecer ao cartório.

Se a mãe for indígena, é necessário apresentar também o RANI a fim de orientar o cartório a realizar corretamente o registro da criança.

Fonte: Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante

Espaço do Servidor

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

- Compartilhamos essa dica sobre preparação para o verão:



Fonte: www.mamaeplugada.com.br

Dia Internacional da Saúde Mental – 10/outubro

Mente e emoções são partes integrantes da nossa saúde, tão essenciais à vida e tão impactantes em nossa realidade quanto o nosso corpo físico. Falar em saúde mental não pode ser algo cercado de medos e preconceitos, pois essa deve ser uma das nossas prioridades todos os dias. E, tratando de parentalidade, não precisamos e nem podemos cuidar dos outros sem cuidar de nós mesmos. Esse entendimento é um passo decisivo na busca do equilíbrio emocional tão importante nessa fase da família.

À família com filhos pequenos estão associadas novas funções e tarefas que comumente obrigam a reorganizações relacionais, intra e interfamiliares. Os adultos, a partir desse momento pais, adquirem um novo papel e um novo estatuto, cabendo-lhes a tarefa de “cuidar, proteger e socializar os seus filhos, além de serem responsáveis pela tomada de decisões e pelo estabelecimento de regras”. Um dos processos fundamentais que o subsistema parental promove é o de vinculação, que dará à criança a segurança de que necessita para “partir à descoberta do mundo, de novas relações e novos conhecimentos”.

Acresce que, hoje em dia, os pais dispõem de informações vindas de diferentes meios (profissionais, comunicação social, rede social de apoio), existindo uma multiplicidade de artigos na imprensa e em revistas de larga divulgação relacionados com o comportamento e o desenvolvimento da criança (incluindo este Boletim), que se por um lado podem ajudá-los nas suas tarefas parentais, por outro poderão aumentar o desafio quanto à possibilidade de ser um bom pai / uma boa mãe. Ao longo deste processo de desenvolvimento da parentalidade, que acompanha o processo de desenvolvimento dos filhos (as), surgem grandes desafios e dificuldades. Muitas vezes os pais não sabem e não falam sobre essas dificuldades e têm medo de admitirem que precisam de apoio ao nível psicológico, mental, emocional, por receio de serem julgados, considerados incapazes de cuidar de seus filhos e de lidar com a parentalidade. Mas **avalie suas próprias expectativas e lembre que existem redes de apoio, profissionais, clínicas e associações onde pode encontrar pessoas experientes e/ou especializadas na área da saúde mental que podem ajudá-lo a resolver e ultrapassar da melhor maneira estas etapas.** Pensando nisso, achamos válido lembrar uma reflexão que recebemos de vocês e publicamos em nossa primeira edição do Boletim Pais e Filhos (figura ao lado). É uma brincadeira, uma ironia provocativa para pensarmos se não estamos exagerando em nossas expectativas e exigências. Reflitam se vocês não precisam relaxar um pouco. Converse com seu/sua cônjuge e/ou família sobre isso.


Fontes utilizadas: <http://naobataeduque.org.br> e <http://maequema.com.br>

“

CUIDADOS COM OS FILHOS EM 2018
CERTIFIQUE-SE DE ATENDER AS NECESSIDADES ACADÊMICAS, EMOCIONAIS, PSICOLÓGICAS, MENTAIS, ESPIRITUAIS, FÍSICAS, NUTRICIONAIS E SOCIAIS DE SEUS FILHOS, SEM ESQUECER DE ESTIMULAR SEM SOBRECARRÉGÁ-LOS, SEM SUPER PROTEGER OU NEGLIGENCIÁ-LOS, SEM USAR O CELULAR COMO ENTRETENIMENTO, SEM COMIDAS INDUSTRIALIZADAS E TRANSGÊNICOS E SEM ENERGIA NEGATIVA; SEU FILHO DEVE TER CONSCIÊNCIA SOCIAL E AMBIENTAL, TER AUTO ESTIMA SEM SER ARROGANTE, TER CAPACIDADE DE LIDERAR SEM SER AUTORITÁRIO, SER ACOLHEDOR MAS INCENTIVAR A INDEPENDÊNCIA, GENTIL MAS NÃO EXCESSIVAMENTE PERMISSIVO E DEVE CRESCER EM UMA CASA MULTILÍNGUE, DE DOIS ANDARES, LIVRE DE PESTICIDAS, COM QUINTAL, DE PREFERÊNCIA EM UM BAIRRO TRANQUILO E COM PELO MENOS MAIS UM IRMÃO COM DOIS ANOS DE DIFERENÇA PARA O DESENVOLVIMENTO ADEQUADO; E NÃO SE ESQUEÇA DO ÓLEO DE COCO.

CUIDADOS COM OS FILHOS NAS GERAÇÕES ANTERIORES
ALIMENTE-OS REGULARMENTE.

- AUTOR DESCONHECIDO -

Traduzido por  Macetes de Mãe

