

ARTIGO

DS

ISOLAMENTO SOCIAL E ATIVIDADE FÍSICA

A vida vai, a vida vem, e com ela os afazeres diários da rotina: trabalho, família, lazer, estudos, atividade física. Tudo isso muito bem programado e organizado dentro dos horários normalmente apertados, mas que de forma planejada, vão acontecendo. Eis que o mundo gira rapidamente e, em pouco tempo, por conta da pandemia de Covid-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o isolamento social e tudo isso se altera: trabalho em home office, filhos em casa, faculdade suspensa, cinemas, parques e academias fechadas. Num primeiro momento, a impressão que se tem é de que ficando em casa as coisas poderão ser mais fáceis. Ledo engano, pois, se por um lado, o isolamento social proporciona mais condições para o alongamento da curva no período de transmissão, o que se faz necessário; por outro lado, a desorganização da rotina dos indivíduos e suas famílias ajudam na alteração do humor, podendo interferir na saúde mental das pessoas. Sabemos que é necessária uma organização e planejamento desse tempo de isolamento para que se mantenha o máximo possível a qualidade de vida, a produção e a saúde física e mental dos indivíduos. Estabelecer rotinas das atividades pode ajudar. Para além do trabalho e dos estudos, faz-se necessário ainda um cuidado com você. Incluir leituras, filmes, séries, tempo com a família e atividades físicas vão ajudar a minimizar as situações de estresse que podem ocorrer em função de todas as mudanças repentinas. Vamos nos atentar aqui a um desses fatores, a atividade física. Aqueles que já têm uma rotina semanal de atividades em sua programação vão sentir falta rapidamente e o corpo dará sinais da não realização dessas práticas. Cabe então, nesse caso, a adaptação e um planejamento de atividades físicas que aproximem ao máximo possível da realizada em períodos normais. Vale, inclusive, contato com seu professor para o auxílio e orientações para essas atividades. Aqueles que não incluem em períodos normais a atividade física em suas rotinas deverão nesse momento se atentar para a inclusão de atividades que auxiliem de forma positiva nesse período de permanência em casa. Sugerimos atividades mais leves como alongamento, relaxamento, exercícios de fortalecimento muscular, abdominais, polichinelo, agachamentos, saltos e flexões, sendo esses alguns dos exercícios que podem ser realizados individualmente e com materiais que temos em casa, como cadeira, banco, almofada, toalhas etc. Cada indivíduo deve respeitar as condições e o limite de seu corpo e se atentar às condições de segurança dos materiais e do espaço. A OMS recomenda 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade elevada por semana para adultos. É possível manter-se ativo, mesmo estando confinado em casa, basta interesse e disposição. Lembro ainda que várias academias, instituições de ensino, programas e canais das redes sociais estão com uma intensa programação virtual diariamente, com atividades corporais para todas as idades, desenvolvidas e orientadas por professores de educação física. É momento de ação e movimento, mesmo que em casa. Vai passar e vamos sair juntos dessa e se possível, melhor do que entramos. Fique em casa!

João Antonio Rufato é professor nos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Internacional Uninter.

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds  @diariodaserra

TANGARÁ DA SERRA

Unemat cria kit educativo de higiene e prevenção de doenças



Kit educativo

Objetivo é que possam aprender de maneira divertida a se prevenir de doenças

Assessoria Unemat

Intitulado “Tá na mão”, o kit educativo foi criado pelo escritor Robson Rocha, e inspirado na pesquisa de Ely Vicente da Silva, egresso do Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia (ProfBio), da Unemat. Também colaboraram no desenvolvimento do material as professoras Cristiane Ferreira Lopes de Araújo, Coordenadora do ProfBio, e Ana Cláudia Pereira Terças Trettel, professora do Curso de Enfermagem.

O kit educativo é composto por três itens: livro em quadrinhos, livro de colorir e jogo gigante em material lavável, de medidas 2 x 1,25m. O objetivo é que as crianças possam aprender de maneira divertida sobre a importância de se lavar as mãos para se prevenir de doenças.

A escolha em adotar os quadrinhos como linguagem para um dos materiais veio do autor do livro e professor do curso de Letras, Robson Rocha. “Optei pela linguagem dos quadrinhos por ser mais universal e agradar todos os públicos.” Em nove páginas, o leitor é inserido na vida microscópica onde vírus e bactérias conversam sobre de onde vêm, lugares em que gostam de viver, seus medos

e até como veem os seres humanos.

Para crianças que não são alfabetizadas foi produzido o livro de colorir, com 8 páginas onde cada imagem para colorir transmite uma mensagem que leva a reflexão da importância da lavagem das mãos. Já o jogo, que é higienizável, segue a premissa “todos contra os vírus e bactérias” onde os jogadores não competem entre si, mas sim buscam juntos combater os vírus e bactérias.

O lançamento do kit, que é indicado para o uso escolar, está previsto para o mês de maio e os materiais também podem ser adquiridos nos sites da Editora Ideias, www.editi-deias.com.br, e da loja de brinquedos LDM, www.ldmbrinquedos.com.br.

MATO GROSSO

Governo fará avaliação nos próximos 7 dias para decidir retorno às aulas

CAROL SANFORD / Secom-MT

O Governo do Estado vai avaliar a evolução dos casos de coronavírus e a ocupação dos leitos hospitalares públicos em Mato Grosso pelos próximos sete dias, ou seja, até 30 de abril. A intenção é ter segurança antes de tomar decisão pelo retorno das aulas nas escolas públicas e particulares. O Decreto 462/2020 esta-

belece que caso a ocupação dos leitos hospitalares públicos exclusivos para a Covid-19 for menor que 60%, o retorno das atividades escolares está previsto para o dia 4 de maio. Nesta data, a previsão do Governo é de que estejam disponíveis 1.273 leitos exclusivos para pacientes do coronavírus, tanto clínicos quanto de Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Desta forma, se a ocupação atingir número superior a

764 leitos, ou seja, acima dos 60%, haverá a manutenção da suspensão das aulas, como forma de garantir a segurança dos alunos e de toda a população. As aulas foram suspensas no dia 23 de março como forma de prevenção e para diminuir a incidência da transmissão da Covid-19. E a retomada das atividades escolares somente deverá ocorrer seguindo orientações que serão determinadas em novo decreto.