



BEM-ESTAR NA VOLTA ÀS AULAS

Preparando as crianças para o retorno escolar



Você trata seu mundo.
Weleda. Grow together.

*Medicamentos antroposóficos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antroposófica ou anti-homotóxica.

QUE BOM TER VOCÊ POR AQUI!

Bem-vindo(a) ao miniebook
Bem-estar na volta às aulas!

À medida que nos aproximamos da volta às aulas, surge a necessidade de garantir que nossas crianças vivam esse momento com confiança, saúde e bem-estar.

Elaboramos este material com o objetivo de oferecer orientações práticas e eficazes para pais, cuidadores e educadores, permitindo que nossos pequenos estejam preparados para um retorno escolar bem-sucedido.

Descobriremos como cultivar um ambiente escolar acolhedor, promover o equilíbrio emocional, aprimorar o sistema imunológico e criar as bases para um aprendizado saudável e significativo.

Vamos começar?



Dr. Michael Yaari CRM-SP 115282:
Médico antroposófico, médico de família e comunidade, especialista em geriatria e gerontologia, especialista em cuidados paliativos e também terapeuta comunitário.

*Todas as informações que constam neste miniebook vieram de uma entrevista com o médico Dr. Michael Yaari em parceria com a Weleda e a agência de comunicação SOLO.

É NORMAL AS CRIANÇAS ADOECEREM APÓS A VOLTA ÀS AULAS?

Depois de uma temporada de descanso e brincadeiras, finalmente as crianças estão voltando às aulas. E não é incomum que esse retorno também seja marcado por viroses, gripes e resfriados. Mas calma, isso é completamente normal!

Isso acontece por uma série de razões relacionadas ao ambiente escolar e à interação social que ocorre nesse ambiente.

Algumas das principais causas incluem:

- **Exposição a vírus e bactérias:** Nas escolas, as crianças têm maior contato, ficando próximas umas das outras, o que facilita a transmissão de patógenos, como vírus e bactérias. Esses patógenos podem causar resfriados, gripes, infecções respiratórias e gastrointestinais, entre outras doenças.
- **Baixa imunidade:** Após as férias, as crianças podem retornar à escola com a imunidade enfraquecida, especialmente se tiverem viajado ou enfrentado mudanças significativas em sua rotina. A exposição a novos ambientes e a uma grande quantidade de pessoas pode sobrecarregar o sistema imunológico, tornando as crianças mais suscetíveis a infecções.
- **Ambiente fechado:** As salas de aula e outros espaços escolares geralmente são ambientes fechados e com pouca ventilação. Isso cria um ambiente propício para a propagação de vírus, que podem permanecer no ar ou em superfícies por mais tempo.
- **Compartilhamento de objetos:** Nas escolas, as crianças frequentemente compartilham objetos, como lápis, cadernos, brinquedos e materiais de arte. Esses itens podem servir como meio de transmissão de germes entre os alunos.
- **Vacinação incompleta:** Algumas crianças podem ter vacinação incompleta, o que as deixa mais vulneráveis a certas doenças infecciosas.



É importante ressaltar que embora seja comum as crianças ficarem doentes após a volta às aulas, nem todas adoecerão, e a intensidade e a frequência das doenças podem variar.

Se uma criança estiver doente, é importante que ela fique em casa para evitar a propagação de infecções no ambiente escolar até finalmente estar saudável e poder retomar suas atividades com segurança.

O QUE PODEMOS ENSINAR ÀS CRIANÇAS PARA QUE PREVINAM A CONTAMINAÇÃO?

Indicado pelo especialista

Para ajudar as crianças a prevenir a contaminação ao retornar às aulas, é importante ensinar-lhes algumas medidas básicas de higiene e segurança.

Confira algumas orientações que você pode dar às crianças:



1 Lave as mãos regularmente

Explique a importância de lavar as mãos com água e sabão. Incentive-as a lavar as mãos antes e depois de comer, depois de usar o banheiro, após tossir ou espirrar e sempre que tocarem em superfícies compartilhadas. Outra opção, caso não consigam lavar as mãos, é higienizá-las com álcool em gel 70%.



2 Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar

Ensine-as a tossir ou espirrar na dobra do cotovelo ou com um lenço descartável e, em seguida, a jogar o lenço no lixo imediatamente.



3 Evite tocar no rosto dos coleguinhas

Explique que evitar tocar no rosto de outras crianças, principalmente nos olhos, nariz e boca, ajuda a reduzir o risco de infecção.



4 Evite compartilhar objetos pessoais

Explique que compartilhar objetos como lápis, canetas, garrafas de água ou lanches pode facilitar a transmissão de germes.



5 Mantenha o ambiente limpo

Mostre como limpar regularmente as superfícies tocadas com frequência, como mesas, cadeiras, maçanetas e interruptores de luz.



6 Fique em casa se estiver doente

Reforce que se estiverem se sentindo mal, é importante que fiquem em casa e informem um adulto responsável.



7 Seja gentil e compreensivo

Ajude as crianças a entenderem que todos estão fazendo o possível para se manterem seguros e que ser gentil e compreensivo é essencial durante esse período.

Lembrando que a educação deve ser feita de maneira lúdica e interativa para que as crianças compreendam e internalizem essas medidas preventivas. Os pais, professores e responsáveis também têm um papel fundamental de praticar e reforçar essas medidas, criando um ambiente seguro para o retorno às aulas.



COMO FORTALECER A IMUNIDADE DA CRIANÇA NESTE PERÍODO?

Fortalecer a imunidade das crianças antes e depois da volta às aulas é fundamental para ajudá-las a enfrentar os desafios de saúde que podem surgir no ambiente escolar.

Algumas práticas e hábitos saudáveis podem ser implementados para melhorar a imunidade das crianças. **Confira:**

- ✓ **Alimentação saudável:** Certifique-se de que as crianças estejam recebendo uma alimentação variada e equilibrada, rica em frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras. Esses alimentos fornecem nutrientes essenciais para fortalecer o sistema imunológico.
- ✓ **Hidratação:** Estimule as crianças a beberem bastante água ao longo do dia. A hidratação adequada é importante para o bom funcionamento do sistema imunológico.
- ✓ **Movimentar o corpo regularmente:** Incentive a prática de atividades físicas adequadas à idade das crianças. O exercício regular ajuda a fortalecer o sistema imunológico e melhora a saúde geral.
- ✓ **Sono adequado:** Garanta que as crianças tenham uma rotina de sono regular e suficiente, pois o descanso adequado é fundamental para a saúde e a imunidade.
- ✓ **Redução do estresse:** Ajude as crianças a lidar com o estresse, pois o estresse crônico pode afetar negativamente o sistema imunológico. Proporcione um ambiente tranquilo e apoio emocional sempre que necessário.
- ✓ **Contato com a natureza:** Incentive as crianças a passarem tempo ao ar livre, em contato com a natureza. Isso pode ser benéfico para o sistema imunológico.

É importante lembrar que o fortalecimento da imunidade é um processo contínuo, e não uma ação isolada. Ao seguir essas práticas regularmente, você estará ajudando as crianças a estarem mais preparadas para enfrentar os desafios de saúde, especialmente durante a volta às aulas e outros períodos de maior exposição a germes e vírus.

Sempre que tiver dúvidas ou preocupações sobre a saúde das crianças, é recomendado consultar um profissional de saúde, principalmente em casos de infecções acompanhadas de febres altas e persistentes, surgimento de pus na garganta, vômitos e prostração prolongada. Esses são sinais de que os responsáveis devem procurar imediatamente um profissional de saúde.

CONHEÇA MAIS SOBRE A LINHA WELEDA CUIDADO GRIPAL

Com fórmulas exclusivas e ingredientes ativos de origem 100% natural, a Linha de Cuidado Gripal da Weleda foi desenvolvida especialmente para você e sua família! Não há relatos de dependência e podem ser utilizados em conjunto com outros medicamentos.



WELEDA

Seit 1921



Previgrip¹

Ideal para o fortalecimento e a prevenção de gripes e resfriados, auxiliando no alívio dos primeiros sintomas.

Infludo² e Infludoron³

Tratamento auxiliar e alívio dos primeiros sintomas de gripes e resfriados.



Erysidoron 1⁴

Tratamento auxiliar para quadros em que existe a persistência dos sintomas inflamatórios acompanhados de febre.

Pyrit-Zinnober⁵

Ajuda no tratamento de inflamações de garganta, quadros de laringite, traqueíte e amigdalite.



Rinidon⁶ - Alívio da coriza, coceira e obstrução nasal. Auxilia no tratamento da rinite aguda e crônica.
Sinudoron⁷ - Auxilia no tratamento da sinusite crônica e aguda e dos sintomas relacionados.

*Medicamentos antrospósóicos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antrospósóica ou anti-homotóxica. 1. **PREVIGRIP** (Ferrum sidereum D10 + Phosphorus D5 + Prunus spinosa D1). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0072. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar de infecções recorrentes, na prevenção de gripes, como estímulo ao sistema imunológico, na convalescença, esgotamento, fadiga crônica, déficit de concentração, como estímulo do metabolismo anabólico, sobretudo em doenças dos órgãos do sistema rítmico, por exemplo, asma brônquica e pneumonia. PREVIGRIP É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 2. **INFLUDO** (Eucalyptus globulus D3 + Bryonia alba D3 + Aconitum napellus D3 + Eupatorium perfoliatum D3 + Phosphorus D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0022. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, coriza aquosa com obstrução nasal, dor de cabeça congestiva com febre, prostração durante a gripe, laringite com rouquidão e dor, afonia, sangramento nasal e dengue. INFLUDO É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 3. **INFLUDORON** (Ferrum phosphoricum D6 + Aconitum napellus D4 + Bryonia alba D2 + Eucalyptus globulus D2 + Eupatorium perfoliatum D2). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0042. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e resfriados, de enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, na predisposição a resfriar-se, na coriza aquosa com obstrução nasal, cefaleia congestiva com febre, prostração durante a gripe e dengue. INFLUDORON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 4. **ERYSIDORON 1** (Apis mellifica D3 + Atropa belladonna D3). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0017. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento das inflamações agudas, geralmente febris, como otite, laringite, irritação da traqueia, coriza com tosse, inflamação aguda da garganta, das amígdalas e erisipela. ERYSIDORON 1 É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 5. **PYRIT-ZINNOBER** (Disulfato ferroso D3 + Mercurius sulphuratus ruber (Zinnober) D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0067. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento dos casos de inflamação das vias respiratórias acompanhadas de secreção, como amigdalite, laringite e traqueite. PYRIT-ZINNOBER É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 6. **RINIDON** (Hydrastis canadensis D4 + Quercus robur TM). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0093. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento da rinite, coriza e obstrução nasal. RINIDON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 7. **SINUDORON** (Argemone nitricum D20 + Atropa belladonna D6 + Berberis vulgaris D2 + Hydrastis canadensis D4 + Silicea D20). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO ACIMA DE 6 MESES. MS 1.0061.0055. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar da sinusite aguda ou crônica. SINUDORON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. Agosto/2023.

WELEDA
Seit 1921

DESPERTE E RESGATE
A SAÚDE DO CORPO EM
CADA FASE DA GRIPE

Siga nossas redes sociais



weleda.com.br

Você trata seu mundo.
Weleda. Grow together.