

BEBEL SOARES



PADECENDO

FUNDADORA DA REDE MATERNA PADECENDO NO PARAÍSO » bebelsoares@gmail.com

Educação a distância

Alguém mais está com a sensação de estar vivendo o dia da Marmota?

Acordando com aquela mesma música?

Estou fazendo uma referência ao filme *Feitiço do tempo*, em inglês *Groundhog day*. É um filme de 1993 e eu já perdi as contas de quantas vezes já o vi. Phil é um babaca arrogante que se acha esperto, está P da vida por ter que ir cobrir o "Dia da Marmota", 2 de fevereiro.

Phil e sua equipe são obrigados a pernoitar na cidade e ele entra numa fenda temporal e aquele dia se repete todos os dias até que, depois de não sei quantas centenas de vezes passando pelas mesmas situações, no início sendo um cretino, mas depois aprendendo, evoluindo e virando gente. Até que ele finalmente se torna humano, deixando de ser macho e vira homem. Então, ele consegue fazer daquele dia o melhor dia que ele pode ter.

Tenho pensado muito nesse filme porque tenho essa sensação de estar vivendo o dia da Marmota. De acordar sempre com a mesma música, das mesmas coisas acontecerem e fazer tudo igual.

Só que aqui não é uma nevasca que nos obriga a pernoitar na cidade, a nos fechar em nossas casas. É um vírus.

Tem muita gente levando vida normal, fazendo seu churrasquinho. Eu e minha família estamos trancados em casa há mais de 100 dias, meu filho não foi nem até a portaria do prédio durante esse tempo. Eu já noto sinais de esgotamento. Meu sono mudou, acordo várias vezes ao longo da noite, demoro para voltar a dormir. Meu filho, que antes da pandemia tinha uma hora de tela por dia, hoje passa até 10 horas na frente do computador, porque, além das aulas on-line durante toda a tarde, ele faz inglês pela manhã, duas vezes por semana, adora jogar Minecraft, e assistir aos vídeos no YouTube sobre Minecraft.

A sensação que eu tenho é de que este ano já teve 1.800 dias. Que estou trancada em casa há uns 1.200 anos. Cabelo já chega lá no térreo se eu jogar as tranças pela janela aqui do 18º andar. Sinto que envelheci alguns anos nesses três meses. E vejo o mesmo acontecendo com as crianças.

Me pergunto: será que as aulas presenciais vão voltar este ano? Acho pouco provável, ainda não chegamos ao pico da curva, e parece que vou ter uns 100 anos quando chegarmos lá. E será que essas aulas on-line estão funcionando, será que tem sentido tanto con-



teúdo neste momento tão atípico?

Uma criança passar tanto tempo na frente do computador aprende? Depois de mais de três meses, essa semana levei minha mesa de trabalho e meu computador para o quarto do meu filho para que eu possa trabalhar ao lado dele e acompanhar as aulas para evitar que ele deixe de assistir ou de fazer alguma atividade. Faz sentido eu ter que fazer isso?

E como fica o EAD para as pessoas que não têm computador, não têm acesso à internet? Como fica o ensino a distância para as crianças atípicas?

Tenho uma amiga, a Márcia, que foi moradora de rua, ela, sua mãe e sua irmã viveram em barracas de lona por um período, quando ela era criança, e

6 *E como fica o EAD para as pessoas que não têm computador, não têm acesso à internet? Como fica o ensino a distância para as crianças atípicas?*

ela frequentava a escola naquela época. Já era difícil fazer as tarefas de casa numa barraca e sem luz elétrica, imagina o que seria se as aulas fossem on-line? Hoje, a Márcia é contadora, tem sua casa, porque ela pôde frequentar uma escola, aprender e se alimentar lá quando era criança.

Foi há muitos anos, mas ainda temos muitas crianças nas mesmas condições. Será que não é hora de pensar em cancelar o ano letivo?

Como disse a Cecília Caetano @ceciliamarketing:

"As escolas estão perdendo uma baita oportunidade: vamos falar de segurança alimentar, vamos falar de inteligência emocional, de educação financeira, gestão de crises, uso do tempo e produtivi-

dade, vamos contar grupos terapêuticos, gestão de projetos (aplicados em projetos sociais durante a pandemia)... tudo isso é viável de se fazer a distância. Discutir literatura. Globalização e os impactos econômicos e políticos da pandemia. Como o mundo está interligado. A imigração. As questões sociais.

As crianças querem poder respirar fundo e rezar pro pai que está tendo que sair todos os dias pra trabalhar não se contaminar e assim contaminar toda a família.

Este ano deveria ser usado para temáticas mais abstratas, para desenvolver habilidades que talvez não tenham tempo pra parar e desenvolver nunca na vida. Deveria ser zerado.

A gente para e recomeça ano que vem. Todos juntos, escolas privadas e públicas. Com segurança, com saúde mental. Com aprendizado real. Com aluno melhores."

Acho que isso faz muito sentido neste momento. Essa educação que nossas crianças estão tendo é uma educação muito individualista que reforça a competitividade e não prepara para o futuro. Além de ampliar as desigualdades.

Eu não sei você, mas eu gostaria muito que meu filho aprendesse outras coisas este ano. Gostaria muito que ele não precisasse passar as tardes entendendo na frente de uma tela aprendendo coisas que, neste momento, não fazem nenhum sentido pra ele.

SAÚDE

As baixas temperaturas nesta época costumam interferir em alguns hábitos alimentares e de comportamento, como banho quente e alimentos gordurosos, provocando danos ao órgão

Saiba como cuidar da pele no inverno



A publicitária e modelo Pamela Souza Silveira, de 25 anos, diz ter notado a pele de seu rosto mais sensível e ressecada neste período do ano e procurou ajuda de um especialista

JÉSSICA MAYARA*

A pele é um órgão sensível do corpo, e um simples banho, sem a devida cautela, pode danificar camadas da epiderme e causar danos ao organismo, conforme constatam especialistas. Portanto, durante o inverno, alguns cuidados precisam ser intensificados, a considerar que as baixas temperaturas desta época do ano podem interferir em alguns hábitos humanos e sobrecarregar a pele. A alta umidade também pode ser um fator prejudicial.

Segundo o dermatologista Lucas Miranda, esses dois fatores climáticos advindos da estação mais fria do ano proporcionam uma diminuição na transpiração corporal e, também, na produção oleosa da pele, alterando costumes e cuidados tidos com a epiderme. Isso porque, com os termômetros marcando temperaturas mais baixas, há uma tendência maior para que as pessoas optem por banhos mais quentes.

"Para se ter noção, 15 minutos de chuveiro quente sobre a pele já é tempo suficiente para comprometer a camada responsável por segurar a hidratação. A água do banho, quando está em temperatura muito elevada, faz com que a pele perca água e lipídeos, afetando essa proteção", explica.

Além disso, Miranda pontua que, durante o inverno, as pessoas também ingerem menor quantidade de água e optam por uma alimentação mais gordurosa. Ainda, há o uso excessivo de aquecedores e quantidade de roupas, o que provoca a remoção da oleosidade natural da pele, diminuindo, assim, o manto lipídico, responsável por reter a umidade da epiderme. "O resultado é: ressecamento cutâneo, desidratação e sensibilidade."

Esses danos, de acordo com o dermatologista, podem acometer a pele de forma geral, com consequências perceptíveis tanto no rosto quanto no corpo. O especialista elucida, ainda, que os efeitos do frio na epiderme podem torná-la mais sensível e vulnerável a disfunções, como alergias, coceiras, micoses e descamação.

Foi o que ocorreu com a publicitária e modelo Pamela Souza Silveira, de 25 anos, que diz ter notado a pele de seu rosto mais sensível e ressecada neste período do ano. Pamela destaca que percebeu, também, os sinais dos danos causados pelo frio em seus lábios, que ficaram ressecados.

"Identifiquei algumas alterações em minha pele durante o inverno, como um aspecto mais esbranquiçado, ressecamento, apareci-

mento de cravos e espinhas e lábios ressecados. Ainda, percebi que meus pés estavam um pouco rachados. Sempre tomei banho muito quente, e no frio mais ainda, o que acredito ter influenciado, apesar de cuidar da minha pele."

Nesse contexto, Miranda destaca que a falta de cuidado com a pele e os hábitos durante o inverno podem causar danos sérios à epiderme. "O péssimo hábito da água quente no banho, a baixa ingestão de água e a falta do protetor solar – que é outro erro comum no inverno, já que as pessoas pensam que, por não estar tão expostas ao sol podem preterir-lo –, a longo prazo causam o envelhecimento precoce da pele e manchas", pontua.

CUIDADOS Miranda ressalta ser de extrema importância que alguns cuidados sejam tomados, e intensificados, durante o inverno, a fim de evitar o aparecimento de patologias relacionadas à pele e/ou danos mais sérios à epiderme.

"Uma pele saudável começa de dentro para fora. Portanto, é essencial que uma alimentação equilibrada e saudável, rica em vitaminas, antioxidantes e probióticos, seja feita. Além disso, é muito importante a ingestão de, no mínimo, dois litros de água por dia."

O especialista pontua que consultas periódicas com um médico dermatologista são necessárias, pois a partir do atendimento e, con-

sequente avaliação correta, os produtos e tratamentos adequados para cada tipo de pele podem ser prescritos. "É importante destacar ainda o uso de protetor solar diariamente e o estabelecimento de uma rotina de skin care."

A recomendação dada pelo dermatologista foi exatamente o que Pamela fez. A modelo conta que assim que percebeu as alterações em sua pele do rosto e corpo procurou ajuda especializada, o que evitou o agravamento dos sinais percebidos.

"A dermatologista me orientou a trocar alguns cremes específicos, diminuir o banho excessivo e muito quente, bem como água muito quente no rosto, e a tomar bastante água. Comecei a fazer os processos que ela me orientou imediatamente. Além disso, incluí alguns processos caseiros, que também fizeram a diferença."

Miranda destaca, também, que o uso de buchas deve ser evitado, bem como o de adstringentes à base de álcool. Ainda, de acordo com o dermatologista, atividades físicas e um sono de qualidade são bons aliados no cuidado com a pele. Além do tratamento "de dentro para fora", o especialista pontua a importância de atentar para os procedimentos de limpeza, hidratação e exposição da pele.

O que Pamela, também, fez. A modelo conta que adotou um tratamento à base de nutrição e hidratação da pele, com uma rotina de aplicação de cremes e produtos durante o dia e à noite. Outro método adotado por Pamela, e orientado pela médica especialista, foi a ingestão de vitamina C, já que durante o inverno esse recurso se torna mais escasso. Além disso, a modelo conta que trocou a tradicional manteiga de cacau por um lip balm, o que considera ter sido importante para a hidratação dos lábios.

Miranda destaca que existem alguns tratamentos para a pele essenciais para serem realizados durante o inverno, sendo esses capazes de melhorar, de forma considerável, o aspecto cutâneo ao auxiliar na renovação celular da epiderme.

"Peelings químicos, procedimentos feitos com laser, luz pulsada e ultrassom microfocado são alguns métodos interessantes para tratar a pele. Por machucarem a pele para que ela seja renovada, acabam deixando-a mais sensível. E, como no inverno estamos menos expostos ao sol, esse acaba sendo o momento ideal para realizá-los", destaca.

“Para se ter noção, 15 minutos de chuveiro quente sobre a pele já é tempo suficiente para comprometer a camada responsável por segurar a hidratação. A água do banho, quando está em temperatura muito elevada, faz com que a pele perca água e lipídeos, afetando essa proteção”

Lucas Miranda, dermatologista

*Estagiária sob a supervisão da editora Teresa Caram