

Coronavirus (COVID-19)

Um guia para pais e educadores:
Como proteger os seus filhos e alunos



Coronavírus (Covid-19)
Um guia para pais e educadores:
Como proteger os seus filhos e alunos

© UNICEF | Março 2020

Adaptação

UNICEF, Oficina Regional para América Latina y el Caribe (2020).
Coronavirus (COVID-19) – Lo que madres, padres y educadores deben saber:
cómo proteger a hijas, hijos y alumnos. UNICEF, Panamá.

Tradução

UNICEF Portugal
Av. António Augusto Aguiar, 21 - 3º Esq 1069-115 Lisboa

Tel. 213 177 500
www.unicef.pt

Como se transmite o coronavírus (COVID-19)?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infectadas, através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca ao tossir ou espirrar, ou por tocar em superfícies e objectos contaminados pelo vírus.



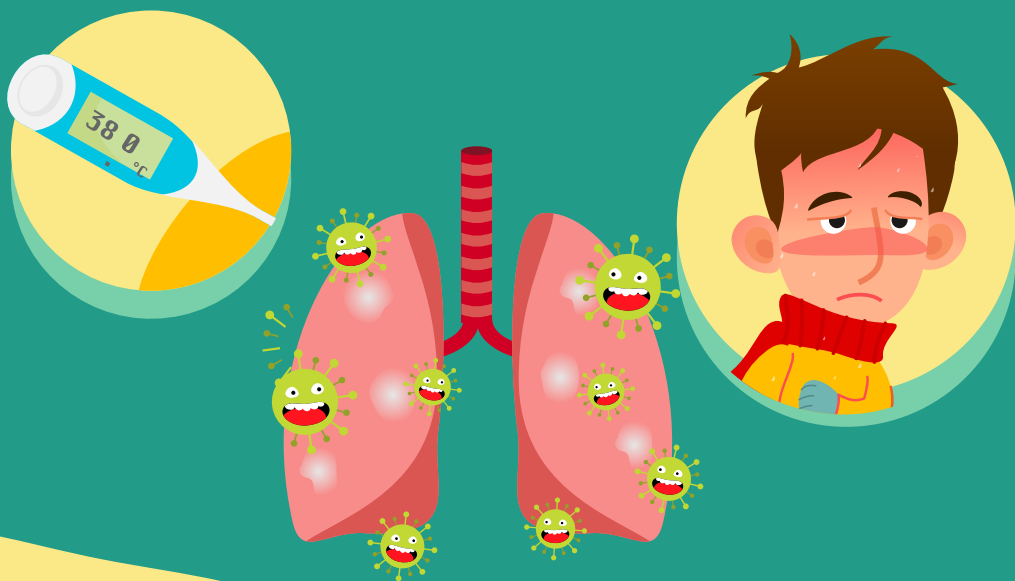
Quais são os sintomas?

Alguns dos sintomas incluem **febre, tosse e dificuldade respiratória**. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia ou dificuldades respiratórias. Em situações mais raras, a doença pode ser mortal.



Estes sintomas são semelhantes aos de uma gripe ou uma constipação comum. Por esse mesmo motivo, é necessário realizar um teste para saber se uma pessoa está infectada.

É importante ter em conta que as principais medidas de prevenção do COVID-19 são iguais às de uma gripe: lavar as mãos com frequência, tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com o antebraço ou com um lenço de papel, que deverá ser deitado ao lixo de imediato.



Como prevenir a exposição e transmissão do vírus?

Em conjunto com a sua família, deve seguir estas recomendações:

- 1 Lavar as mãos, frequentemente, com água e sabão ou com um desinfectante que contenha pelo menos 70% de álcool.
- 2 Tapar a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço descartável (que deverá deitar para o lixo de imediato) sempre que tossir ou espirrar e evitar tocar na cara com as mãos.
- 3 Limitar o contacto social, evitar contacto directo com uma pessoa que tenha sintomas de gripe ou infeção respiratória e partilhar **objectos pessoais** ou comida.
- 4 Contactar o SNS24 em caso de suspeita de COVID-19.



Devo usar máscara?

De acordo com a Direção Geral da Saúde, não está indicado o uso de máscara para protecção individual, excepto em **peessoas com sintomas respiratórios (tosse ou espirros)** ou **profissionais de saúde**. Se não tiver nenhum sintoma, não é necessário o uso de máscara.

Se a usar, deve utilizá-la, adequadamente, e deitá-la fora de forma a garantir a sua eficácia e evitar o risco de transmissão do vírus. A máscara pode contribuir para uma falsa sensação de segurança.

O uso de máscara não é suficiente para evitar o contágio. É necessário continuar a lavar as mãos com frequência, tapar a boca e o nariz ao tossir e espirrar, e evitar o contacto directo com pessoas que apresentem sintomas.



O COVID-19 afecta as crianças?

Como se trata de um novo vírus, ainda não existe informação suficiente sobre a forma como este afecta as crianças. Sabe-se que qualquer pessoa pode ser infectada, independentemente da sua idade. No entanto, até ao momento, têm-se registado relativamente poucos casos de COVID-19 entre crianças.

O que devo fazer se uma criança ou membro da família apresentar sintomas do COVID-19?

Seguir as orientações da Direção Geral da Saúde e ligar para o SNS24 (808 24 24 24). Continue a adoptar as boas práticas de higiene e etiqueta respiratória, como lavar as mãos regularmente, evitar tocar na cara com as mãos e respeitar as medidas de distanciamento social recomendadas.

É também importante manter as vacinas das crianças actualizadas – para que estejam protegidas contra outros vírus e bactérias que causam outras doenças. À semelhança de outras infecções respiratórias, como a gripe, procure aconselhamento médico, o quanto antes, se tiver sintomas.

Qual é a melhor forma de lavar as mãos?



Passo 1

Molhar as mãos com água



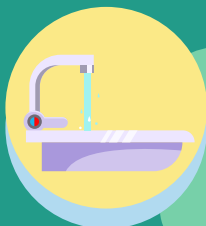
Passo 2

Aplicar sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



Passo 3

Esfregar toda a superfície das mãos, incluindo a parte de trás, entre os dedos e debaixo das unhas durante, pelo menos, 20 segundos



Passo 4

Enxaguar as mãos com água



Passo 5

Secar bem as mãos com um pano ou toalha de uso único

Lave as mãos com frequência, especialmente antes de comer, depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar e depois de ir à casa de banho. Pode também usar um desinfetante com contenha pelo menos 70% de álcool.

As mulheres grávidas podem transmitir o vírus ao bebê?

De momento, ainda não existem evidências suficientes para determinar se o vírus pôde ser transmitido da mãe para o bebê durante a gravidez ou durante ou após o parto. As mulheres grávidas devem tomar as precauções recomendadas para se protegerem da exposição ao vírus e procurar assistência médica assim que começarem a sentir sintomas como febre, tosse ou dificuldades respiratórias.



Uma mãe infectada com coronavírus pode amamentar o seu bebé?

Não há informação disponível sobre a transmissão do vírus que causa o COVID-19 através do leite materno. Considerando os benefícios da amamentação para o bebé e na prevenção de muitas doenças, a Organização Mundial de Saúde afirma que as mães com COVID-19 podem amamentar, aplicando toda as precauções necessárias. As mães com sintomas de vírus mas em condições de amamentar, devem usar uma máscara quando estiverem perto da criança (inclusive durante a amamentação), lavar as mãos antes e depois do contacto com a criança e limpar/desinfectar superfícies contaminadas.

Estas medidas de precaução devem ser seguidas rigorosamente por uma pessoa infectada ou que suspeite de infecção e que conviva com outras pessoas.

Se a mãe estiver muito doente, deve ser incentivada a tirar o leite para que outro cuidador o possa dar à criança através de um copo e/ou colher limpos.



Como explicar às crianças o que é uma epidemia?

As recomendações que se seguem são indicadas para crianças pequenas, até aos seis anos. Contudo, o conteúdo pode ser adaptado a várias idades.

A informação que circula nos meios de comunicação e o alarmismo social obrigam, muitas vezes, as famílias e os educadores a explicarem questões difíceis.

Não é o fim do mundo: o importante é dar informação de forma clara, calma e adequada à idade.



O coronavírus é um bicho pequenino com uma coroa?

Desde há umas semanas que não se fala noutro assunto para além do coronavírus (COVID-19): nos órgãos de comunicação social, nas conversas familiares ou entre amigos.

Muitas vezes são as próprias que lançam o tema pois estão nervosas pelo que está a acontecer à sua volta e procuram respostas. Como podemos explicar esta questão de forma clara e ao mesmo tempo, promovermos práticas saudáveis nas crianças?

Proteger as suas emoções

As crianças mais pequenas poderão não entender os aspectos biológicos, sociais e económicos das doenças.

Quando explicamos os problemas de saúde podemos usar alguns eufemismos, como chamar os vírus e as bactérias de “bichinhos invisíveis” ou dizermos que as pessoas com a infecção “estão maldispostas”. Estas formas alternativas podem ajudar a proteger o bem-estar emocional da criança – muito importante nesta etapa de desenvolvimento.

A prioridade nesta fase deve ser, precisamente, **proteger a criança de toda a informação que não consegue compreender e que pode causar ansiedade e medos, devido à incerteza.**

Dessa forma, é importante:

- **Evitar** que a criança veja ou ouça notícias e reportagens com um **ângulo sensacionalista** sobre a situação.
- **Evitar que se exponham muito tempo a notícias** sobre o assunto: o tempo que dedicamos a um assunto pode também aumentar a ansiedade, mesmo que o tom não seja alarmista.
- **Evitar envolver a criança em conversas de adultos sobre o assunto**, especialmente se forem discussões acesas ou se incluírem duplos sentidos: apesar de não estarmos a falar com a criança, ela ouve-nos e tira as suas próprias conclusões.
- **Dedicar tempo a responder às suas dúvidas e aos seus receios**, numa linguagem adaptada à sua idade ou capacidade de compreensão, mas não de forma enganadora. Pode recorrer a histórias infantis ou contos sobre doenças e saúde, que permitam às crianças compreender estes fenómenos através da imaginação.

Proteger a sua saúde

Neste momento de desenvolvimento da criança é também importante que as crianças aprendam a proteger-se e a serem responsáveis pela sua saúde e a dos outros, ao longo da sua vida.

Não é necessária uma aula muito exaustiva sobre as causas e os efeitos das doenças para começar a explicar à criança como se proteger:

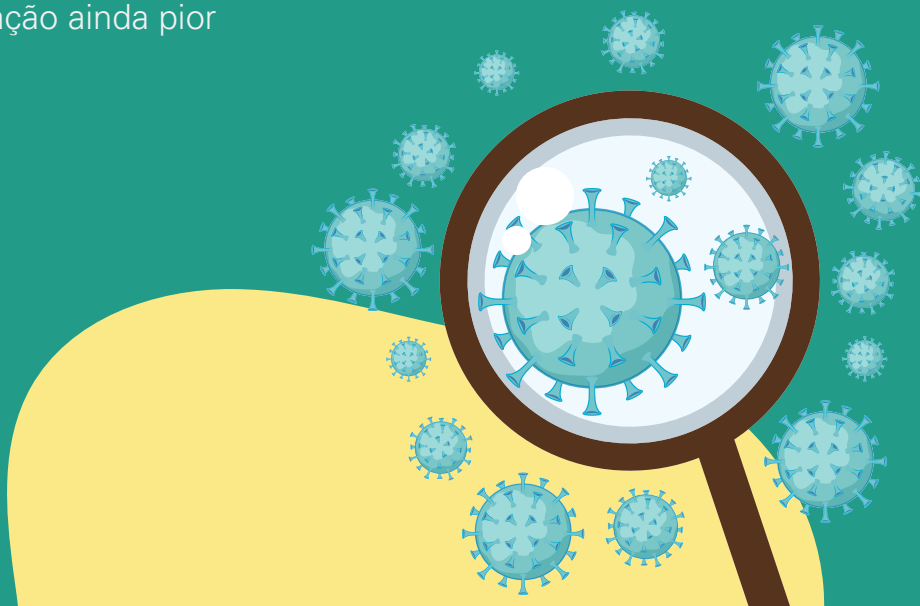


- Lavar as mãos com água e sabão: não só aprender a lavar bem as mãos, como perceber a necessidade de adquirir este hábito em diferentes contextos e momentos, ao longo do dia, como antes e depois de comer ou incentivar outras crianças também a fazê-lo.
- Reconhecer as situações do nosso dia-a-dia em que estamos em contacto com sujidade e sermos capazes de tomar precauções. Por exemplo: mexer na terra, contacto com animais ou lixo.
- Aprender e compreender as medidas de higiene que nos protegem a nós próprios e aos outros. Por exemplo, o uso de lenços e guardanapos, aprender a assoar-se e a limpar-se ou evitar partilhar copos e talheres.
- Respeitar o ambiente: contribuir para as várias acções de higiene em casa e na escola, como ter o hábito de deitar os resíduos no lixo, reconhecer a importância da limpeza do ambiente e da roupa.

Prevenir a violência

As crianças mais pequenas poderão, ainda, não ter **capacidade para refletir criticamente** sobre as **informações falsas, mal-intencionadas ou preconceituosas**. Não é possível evitar que as crianças entrem em contacto com determinadas opiniões, mas temos de prestar especial atenção quando isso acontece, porque o que uma criança mais velha pode entender como uma piada, pode ser sentido e compreendido de forma literal pelas mais pequenas.

Dessa forma, é muito importante **dedicar algum tempo a esclarecer os mal-entendidos** que podem estar a afectar a sua percepção e compreensão sobre o vírus, porque **podem criar estereótipos e preconceitos duradouros**, e o medo e o estigma podem tornar a situação ainda pior



É importante estar informado e ter atenção que as palavras contam:

- ✔ SIM - Falar sobre o novo coronavírus.
- ✘ NÃO - atribuir o COVID-19 a um local ou etnia. Lembre-se, os vírus não atingem ou escolhem populações específicas ou etnias.
- ✔ SIM - Falar das pessoas que contraíram ou apanharam a infecção.
- ✘ NÃO - Referir-se às pessoas que “transmitem”, “infectam os outros” ou “espalham o vírus”, porque isso passa a ideia de que as pessoas o fazem com intenção e culpabiliza-as.

Às vezes, por mais que nos esforcemos para falar sobre estes temas de forma adequada e sensível, **não podemos evitar algumas das conversas entre crianças em que se partilham alguns mal-entendidos**. Apesar de ser compreensível que em idades mais novas não exista maldade nos comentários, é muito importante desmistificar e esclarecer as ideias erradas que podem estar a ser formadas sobre determinadas pessoas ou grupos e evitar que se tornem em algo mais grave.

Relembre-se: um exemplo vale mais do que mil palavras.

Em qualquer idade, mas especialmente nos mais novos, de pouco vale ensinar-lhes a lavar as mãos se não o virem a fazer o mesmo. Também não terá muito efeito se lhes dissermos para estarem tranquilos se perceberem que estamos muito nervosos ou que os repreendamos por chamar “coronavírus” a alguém e ao mesmo, ouvirem-nos a fazer piadas que não sabem interpretar.



Numa fase em que a linguagem está em desenvolvimento, grande parte da aprendizagem das crianças mais pequenas realiza-se por imitação e compreende também uma grande componente emocional. A educação dos mais pequenos obriga-nos a usar todos os sentidos.





para todas as crianças

© UNICEF | Março 2020

UNICEF Portugal
Av. António Augusto Aguiar, 21 - 3º Esq
1069-115 Lisboa

Tel. 213 177 500
www.unicef.pt