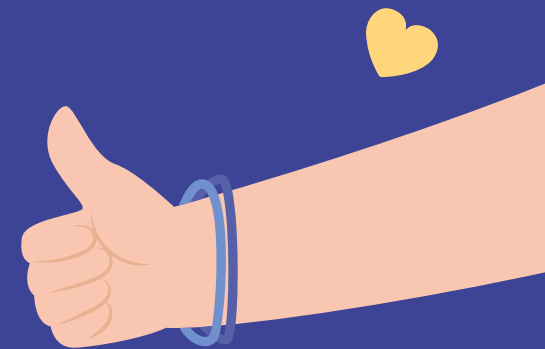



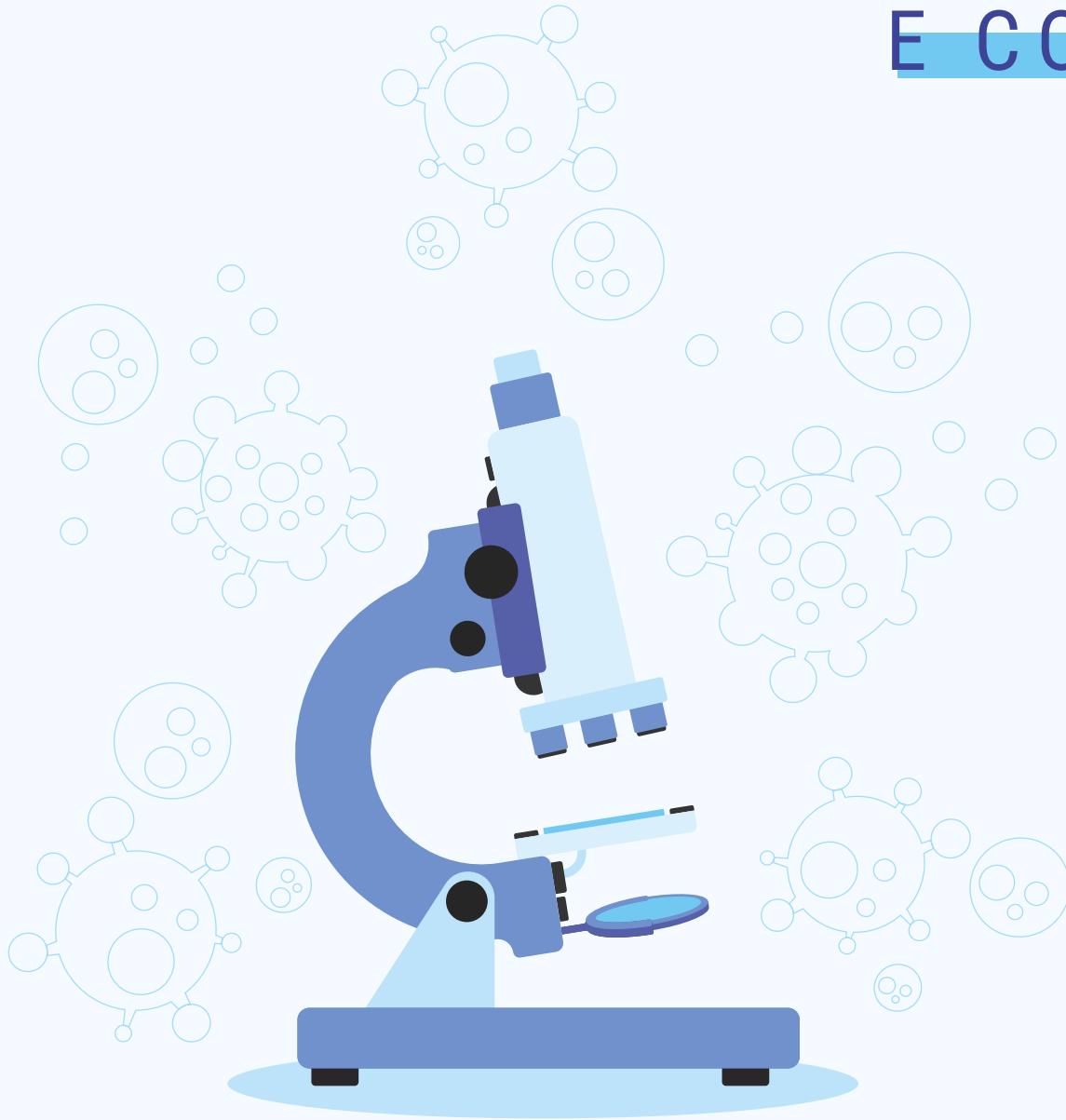
# COVID-19

**COMO EXPLICAR A UMA CRIANÇA  
A IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE  
DISTANCIAMENTO SOCIAL E ISOLAMENTO?**



- 
- Utilize informação clara e real, palavras adaptadas à idade da criança e confirme que ela compreendeu correctamente a mensagem que lhe quis passar. Limite a sua exposição a notícias, é preferível receberem informação do adulto de referência.
  - Explique a mesma coisa várias vezes e dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios.
  - Transmita confiança, explicando que os organismos de saúde e os próprios pais/cuidadores estão a trabalhar para o acesso a bens necessários, saúde e segurança da criança e de todos.

# COMECE POR EXPLICAR O QUE É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE:



O corona vírus é tão **PEQUENO** que só o **CONSEGUIMOS VER** através de um **MICROSCÓPIO**.

Podemos ver uma imagem dele na internet para percebermos que ele tem este nome porque parece uma **COROA**.

Toda a gente sabe que ele existe e fala nele porque ele é **CONTAGIOSO** e está a **ESPALHAR-SE MUITO RAPIDAMENTE** pelas pessoas de muitos países, através de pequenas gotículas que libertamos quando falamos, tossimos ou espirramos (e que caem para os objectos e depois passam para as nossas mãos quando lhes tocamos).

Algumas pessoas que **FICAM DOENTES** por causa deste vírus (por exemplo, ficam com dificuldade em respirar, tosse ou febre), **PODEM PASSAR A OUTRAS** e precisar de tratamento ou de ir para o hospital e por isso é que as pessoas estão preocupadas.

# FAÇA A CRIANÇA SENTIR QUE PODE AJUDAR A COMBATER O VÍRUS:



Enquanto os **CIENTISTAS** estão a tentar descobrir mais coisas sobre o vírus, **COMO ELE PÕE AS PESSOAS DOENTES** e a tentar **ENCONTRAR UMA VACINA** para ele, e os profissionais de saúde estão a ajudar as pessoas que já estão doentes, **NÓS TAMBÉM PODEMOS AJUDAR.**

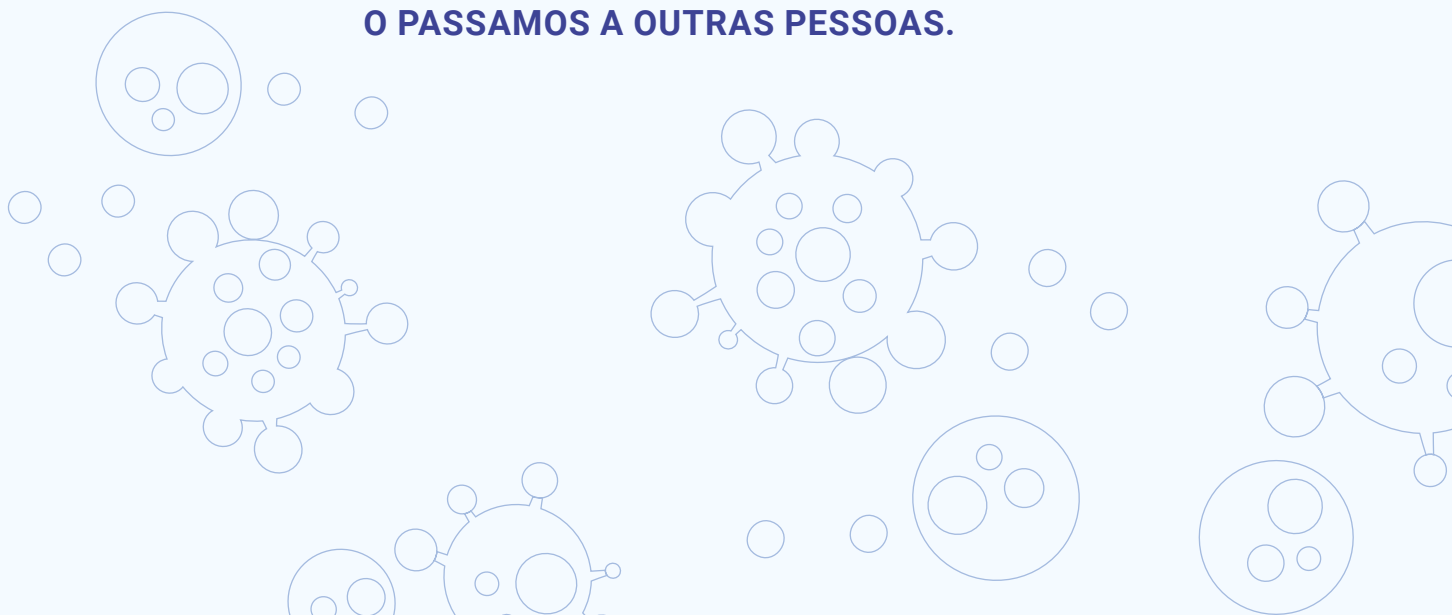
Na verdade, se todos tivermos alguns cuidados, **PODEMOS EVITAR QUE MAIS PESSOAS FIQUEM DOENTES.**

# EXPLIQUE-LHE COMO SE PODE PROTEGER A SI E AOS OUTROS:



Para sermos uma espécie de **SUPER-HERÓIS** e **DESTRUIRMOS ESTE VÍRUS** precisamos de lavar frequentemente as mãos e muito bem (como os cirurgiões!); tossir e espirrar para o cotovelo; avisar quem nos ajuda a limpar o nariz que tem de deitar fora o lenço e lavar novamente as mãos; não andar sempre a levar as mãos à cara e evitar dar beijinhos e abraçinhos a outras pessoas que não os nossos familiares mais próximos (porque o vírus entra no nosso corpo pelos olhos, boca e nariz) e... ficar em casa.

**ASSIM O VÍRUS NÃO ENTRA NO NOSSO CORPO E NÓS NÃO O PASSAMOS A OUTRAS PESSOAS.**

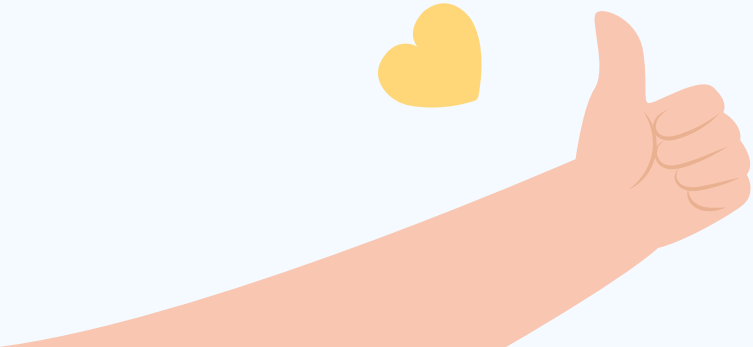
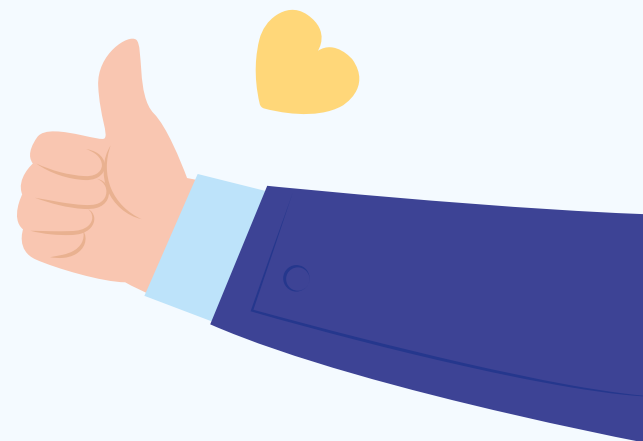
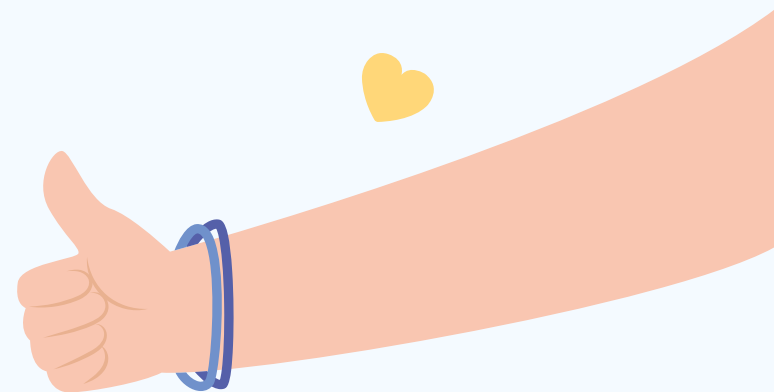


# VALIDE OS SENTIMENTOS DE ANSIEDADE, MEDO, FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO E ENCORAJE UMA ATITUDE POSITIVA:

Ficar em casa, **LONGE DA ESCOLA**, dos nossos **AMIGOS** e das **ACTIVIDADES QUE GOSTAMOS** de fazer é muito chato, podemos sentir-nos tristes, com saudades e aborrecidos. **MAS, TAMBÉM PODE SER DIVERTIDO!**

**TEMOS MAIS TEMPO PARA BRINCAR** todos juntos em casa, **JOGAR JOGOS** e fazer coisas que não costumamos fazer.

Também podemos continuar a falar e a brincar com alguns familiares e amigos fazendo **VIDEOCHAMADAS**.



# TRANSMITA ESPERANÇA E SEGURANÇA:

**NÃO VAMOS FICAR EM CASA PARA SEMPRE**, são só alguns dias. E, de vez em quando, (nos casos em que o isolamento é apenas preventivo), podemos dar um passeio na rua, em sítios com poucas pessoas e ao ar livre, jogar à bola ou fazer uma corrida.

**VAMOS MANTER AS NOSSAS ROTINAS** de levantar, comer e dormir (e estudar, se estivermos em idade escolar). E podes ir pensando em **COISAS QUE GOSTAVAS DE FAZER DURANTE O DIA** e fazer uma lista, com horários e tudo.

Podemos também podemos fazer um diário de bordo para um dia nos lembrarmos desta grande aventura em que **FOMOS SUPER-HERÓIS E GANHAMOS ESTA LUTA CONTRA O VÍRUS.**



