

Rute Amaral Dias
Psicóloga Júnior



CORONAVÍRUS

UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos



CORONAVÍRUS

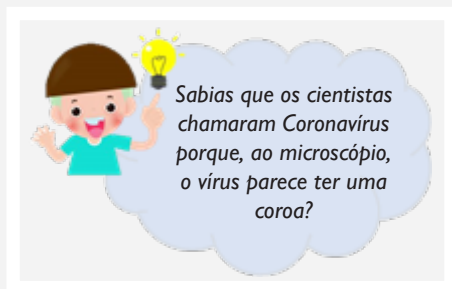
UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos

O QUE É O CORONAVÍRUS?

O coronavírus é, como o nome indica, um vírus, pelo que não o conseguimos ver nem a olho nu, nem com uma lupa.

Ele é tão pequeno que se consegue esconder em todos os lugares sem ninguém se aperceber. Por isso é que já chegou a muitos países e contagiou muitas pessoas.



Sabias que os cientistas chamaram Coronavírus porque, ao microscópio, o vírus parece ter uma coroa?

Este vírus provoca uma doença chamada Covid-19. Se separares as sílabas, o nome significa:

CO – corona;

VI – vírus;

D – doença.

O número é a indicação do ano em que surgiu – **2019**.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Quando o vírus se aloja no corpo humano, há vários sintomas aos quais se deve estar atento:



Tosse



Febre



Dificuldade Respiratória

CORONAVÍRUS

UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos

Também se pode sentir dor de garganta, dor de cabeça ou ficar cansado. Se estes sintomas forem muito fortes, pode ser preciso ir ao hospital para se receber cuidados mais especializados. Nesse caso, poderás ter de usar uma máscara. Mas não te assustes... é para te proteger do ambiente ao redor.



Se tu ou um familiar que more contigo tiver algum sintoma, devem telefonar para a **Linha Saúde 24** antes de se dirigirem a algum Centro de Saúde ou Hospital.

COMO SE TRANSMITE?

Os cientistas descobriram que o **covid-19** se transmite através do contacto próximo com pessoas que já tenham sido contagiadas. Ou seja, pode passar de uma pessoa para a outra pelas gotículas libertadas ao tossir ou ao espirrar.

Além disso, pode também ser transmitido pelo contacto com objetos ou superfícies infetadas porque se mantém ativo durante várias horas.

MAS... não te preocupes, o teu animal de estimação não é transmissor do vírus. Podes continuar a brincar com ele!



Ainda não há cura, mas já há uma vacina a ser testada em humanos. Estão cada vez mais perto!

CORONAVÍRUS

UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos

COMO TE PODES PROTEGER?

Enquanto não conhecermos melhor o **covid-19**, há algumas regras que deves seguir para não seres contagiado.

* **Lavar frequentemente as mãos:** lava sempre muito bem as mãos com água e sabão para destruíres o vírus. Enquanto lavas as mãos, podes cantar a música dos “parabéns”. Esse é o tempo necessário para teres uma mãos limpas e cheirosas!



Água e sabão



Palmas da
mãos



Entre os dedos



Os polegares



Costas da
mãos



Os pulsos

* **Tossir e espirrar para o cotovelo:** se tiveres de espirrar ou tossir, fá-lo para o teu cotovelo e não para a tua mão para não a contaminares. Se te assoares, deita o lenço para o lixo.



* **Sem abraços nem beijinhos:** durante esta altura, evita dar abraços ou beijinhos a outras pessoas. Há pessoas que podem ter o vírus, mas não apresentarem sintomas. Mas podes mandar beijinhos ... ao longe!

CORONAVÍRUS

UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos



* **Ficar em casa:** estar em casa impede que te encontres com outras pessoas que possam estar doentes. Aproveita este tempo para fazeres coisas que gostas e para passares tempo com os pais ou outros familiares que morem contigo.

Se tu ou a tua família tomarem estes cuidados, correm menos riscos de serem infetados.

ESTADO DE EMERGÊN ... QUÊ?

É possível que, aí em casa, já tenhas ouvido falar sobre o “estado de emergência” em que o país entrou. Mas o que é que isso significa?

Quando o **estado de emergência** é ativado, o Governo pode fazer algumas alterações nas leis que existem para protegerem a população. Como o coronavírus se propaga através do contacto entre as pessoas, o Governo ordenou o fecho de alguns estabelecimentos. Um deles foi a tua escola e de outras crianças para prevenirem a exposição ao vírus.



Não te preocupes. O país não vai estar, para sempre, em estado de emergência. É só até o vírus desaparecer!

Além disso, foram também fechados centros comerciais, cafés, restaurantes e algumas pessoas deixaram de ir trabalhar.

CORONAVÍRUS

UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos

AGORA ...

Mantém a tua rotina

Aproveita para descansar, mas mantém os teus horários das refeições e de dormir. Faz os teus trabalhos de casa e, no resto do tempo, diverte-te ... e brinca muito.

É normal teres saudades dos teus amigos e da família que está longe, mas lembra-te... **por um tempo**

d i s t â n c i a

é sinónimo de **AMOR**.



CORONAVÍRUS

UM GUIA PRÁTICO

para os mais pequenos

Fontes:

Ordem dos Psicólogos Portugueses
Organização Mundial de Saúde

Lembra-te que se te sentires ansioso, com medo, triste ou precisares apenas de conversar, estamos aqui para te ouvir.

Liga:



116 111 (dias úteis – das 9h às 21h)



WhatsApp **913 069 404**

Chat Online, podes entrar aqui:

<http://soscrianca.ajudaonline.com.pt/>