

E ESSE TAL CORONA?



Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique Bem!

Autores: Soraya Souza Cruz, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira, Valentin Conde e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

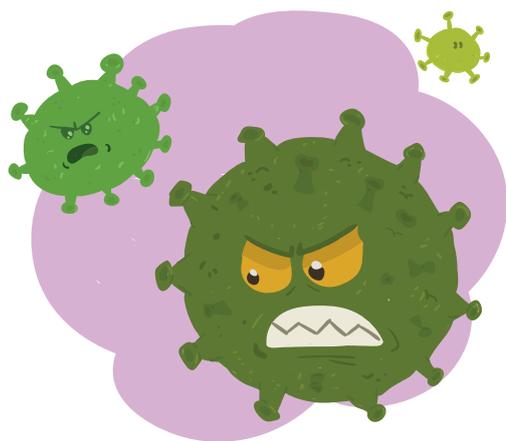
Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org



1. Para começar a nossa conversa...

A preocupação em relação à pandemia é normal, mas é importante que a gente consiga equilibrá-la em nossos pensamentos. A COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus, é grave, mas na maioria das pessoas não chega ao pior estágio. Isso quer dizer que devemos relaxar nos cuidados? Claro que não! Devemos tomar todas as medidas possíveis para evitar o contágio, pois não sabemos como a doença vai se desenvolver em cada pessoa.



É sempre bom lembrar que estamos olhando para um novo vírus e, por isso, estamos aprendendo sobre ele enquanto o enfrentamos. Informação de qualidade é essencial neste momento. Para ter atualizações sobre as orientações de prevenção e cuidado, utilize sites confiáveis, como do Ministério da Saúde, Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, de universidades e de jornais de grande circulação.

A grande preocupação é que se todo mundo se contaminar de uma vez só, as equipes de saúde não vão conseguir cuidar das pessoas, faltarão leitos de hospitais, equipamentos e remédios. A necessidade de isolamento social para "achatar a curva" de infectados, conceito tão falado no início da pandemia, é para que haja uma menor quantidade de doentes por período, de forma que os sistemas de saúde comportem a demanda.



Nosso país é enorme. E além de sua grande extensão territorial, há uma expressiva desigualdade social. As distâncias e desigualdades podem levar à disparidade no acesso às informações e isso, por sua vez, pode gerar confusão. Para combater essas adversidades no acesso ao conhecimento, destacamos informações valiosas que ajudam no combate e prevenção da doença e são fruto de orientações científicas fornecidas pelas equipes que estão pesquisando a COVID-19.



- Todas as pessoas podem se infectar com o novo coronavírus;



- O coronavírus entra no corpo a partir da boca, nariz e olhos, chegando nesses locais principalmente pelas mãos.

Por isso, para se prevenir da COVID-19 é fundamental:



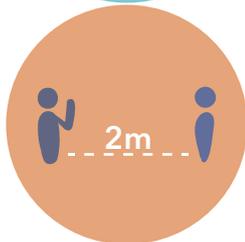
- Usar máscaras;



- Lavar bem as mãos com água e sabão ou usar o álcool em gel;



- Diminuir o contato das mãos com o rosto;



- Fazer o isolamento social. Se for necessário ter contato com as pessoas, manter-se a uma distância de 2 metros.

**Com essas práticas, você cuida de você,
das pessoas ao seu redor e de toda a comunidade!**

2. Como fazer?

Vamos reforçar as dicas sobre os cuidados necessários para você se proteger do coronavírus, ok? Pode parecer repetitivo, mas você bem sabe que quando queremos aprender uma coisa nova precisamos abordar de diferentes formas e mais de uma vez!



Informação de qualidade é tudo!

Verifique as orientações de saúde em fontes confiáveis e respeite as limitações de circulação impostas em seu município.



Use máscara sempre que sair de casa.

Mesmo se for um pequeno percurso? Sim! Pense assim: saiu da porta de casa ou do apartamento, coloque a máscara. Um recadinho na porta ajuda a lembrar.



Saiu de casa e está de máscara, ok! Mas não pode relaxar nos cuidados.

Evite tocar o rosto o máximo possível. Se você tem cabelos compridos, é melhor prendê-los, evitando que você tenha que levar as mãos ao rosto para tirar o cabelo de algum lugar. Tome cuidado com seus óculos, tocando somente se for necessário e, se possível, nas partes mais distantes dos olhos. Evite tocar a máscara na parte do tecido e não retire para conversar, para tossir ou para espirrar. Ela está no seu rosto justamente para isso: impedir que as suas gotículas saiam pelo ar e impedir que as gotículas do ambiente entrem em contato com você.



Leve com você um frasquinho de álcool gel e faça higiene das mãos sempre que tocar em objetos comuns, como barras do transporte coletivo, produtos no supermercado, senha de atendimento, dinheiro, etc. Quanto menos você tocar o seu rosto e mais higienizar suas mãos, maior é a sua segurança.

3. Com meus alunos

Elaboramos algumas estratégias para você conversar sobre o novo coronavírus e a COVID-19 com seus alunos, seja para quando as escolas retornarem às atividades ou mesmo em encontro virtuais.

Educação Infantil



A história abaixo, inspirada no clássico "Os três porquinhos", é uma forma de trabalhar com as crianças pequenas sobre o novo coronavírus e a necessidade do distanciamento social.

Você pode contar a história, fazer um teatrinho, pedir às crianças que façam desenhos e mais o que sua imaginação inventar:

Os três Porquinhos e o Corona mau

Três porquinhos muito amigos andavam sempre juntos. Onde um ia, os outros iam atrás. Um deles vestia roupa azul e era muito corajoso. O outro usava roupa verde e era o mais esperançoso. O terceiro gostava mesmo de roupas cinza e via perigo em tudo.

Os três amigos iam juntos para escola, brincavam juntos no parque, pulavam juntos na poça de lama e andavam livremente pela cidade.

Mas um dia tudo mudou. Um ser estranho, invisível e perigoso bateu à porta da casa do porquinho de roupa azul. Sua mãe disse que a criatura era um vírus novo, vindo de um país distante. Uns chamavam de Coronavírus, outros de Corona. Na televisão os cientistas falavam um nome grande e diferente, SARS-CoV-2. Cof, Cof, Cof! Falar esse nome todo dava até tosse! A mãe também explicou que esse vírus novo causava uma doença respiratória chamada COVID-19, que muitos chamavam só de COVID. O fato é que o ser invisível é mau e pode atacar qualquer porquinho da cidade.

Por ser muito corajoso, o porquinho de roupa azul disse que ia enfrentar essa tal doença respiratória de nome COVID MAU. Foi chamar seus amigos, cantando:

"Quem tem medo da COVID? Da COVID? Da COVID? Quem tem medo da COVID? TRA LÁ LÁ LÁ LÁ LÁ."

Ao chegar à casa do porquinho da roupa verde, nem do portão passou. Seu amigo explicou lá da janela:

- Olha, tem uma doença no ar... É a COVID-19. Temos de nos distanciar, mas isso irá passar! Só precisamos esperar.

Muito chateado com o amigo que nem abriu a porta, foi chamar o porquinho de roupa cinza para brincar. Ao chegar lá, o amigo disse:

- Você tocou na campainha, vá se limpar. Esse COVID-19 passa pela mão e rápido de montão. Você precisa se cuidar!

Depois de tentar e tentar, o porquinho de roupa azul entendeu que o melhor a fazer era para casa voltar e esperar isso tudo passar. Com os amigos ele aprendeu uma lição e até mudou sua canção. Agora ele convida você para junto com ele cantar:

"Quem tem medo da COVID? Da COVID? Da COVID? Quem tem medo da COVID? TRA LÁ LÁ LÁ LÁ LÁ.

Eu não tenho medo da COVID, da COVID, da COVID.

Eu não tenho medo da COVID, vou dizer o porquê.

Eu fico longe de você, lavo as mãos, vou me proteger.

Eu fico longe de você, vou me proteger!"

Quem se protege da COVID? Da COVID? Da COVID?

Quem se protege da COVID? TRA LÁ LÁ LÁ LÁ LÁ.

Eu me protejo da COVID, da COVID, da COVID.

Eu me protejo da COVID e faço assim:

Eu fico longe de você, lavo as mãos, lavo as mãos.

Eu fico longe de você para nos proteger!"

Ensino Fundamental:

Apresentamos duas atividades que podem ser feitas tanto com os Anos Iniciais quanto com os Anos Finais do Ensino Fundamental. Fique à vontade para escolher e fazer as adaptações necessárias para sua turma.



O Contágio

Esta brincadeira é semelhante ao detetive, mas com algumas adequações para o momento.

Separe pedaços de papel do tamanho de uma carta de baralho. Em cada um deles escreva uma dessas palavras: COVID-19 – Criança Cuidadora – Máscara – Álcool em Gel – Distância Segura – Lavei as Mãos – Sem Proteção. Você fará apenas 1 carta COVID-19 e 1 carta Criança Cuidadora. As demais cartas devem ser em quantidade para que todas as crianças da turma possam brincar. Numa turma de 22 crianças, você fará 1 Carta COVID-19, 1 Carta Criança Cuidadora e 5 de cada das outras cartas. No final deste material, colocamos modelos de cartinhas que você pode xerocar ou nelas se inspirar. Antes de iniciar a brincadeira, explique com cuidado as instruções:

1. A turma senta em roda.
2. A professora embaralha os papéis e cada criança pega um. Não pode mostrar para o colega.
3. Quem pegar a carta COVID-19 irá contaminar os colegas dando uma piscadinha.
4. Se o colega estiver alguma carta de proteção, (Máscara – Álcool em Gel – Distância Segura – Lavei as Mãos) a criança fala qual é e não será contaminada.
5. Mas se o colega estiver com a carta Sem Proteção falará: "Peguei COVID!".
6. Quem estiver com a carta Criança Cuidadora deverá identificar quem está com a carta COVID-19 e dizer: "Pare, em nome da Saúde!"
7. Se a criança com a carta COVID-19 contaminar todos os que estavam sem proteção, ela ganha.
8. Se a Criança Cuidadora achar o COVID-19 antes dele infectar todos, **a turma toda ganha!**

OBS. Não esqueça de que a cada rodada vai precisar de novos papéis de sorteio, pois as crianças pegaram os papéis com as mãos e isso pode ser um ponto de contágio. O ideal é que todos os participantes, inclusive a professora, higienizem as mãos antes da brincadeira começar.

Verdade ou Desafio da COVID-19

Você pode fazer essa brincadeira depois de uma aula sobre a COVID-19. Lembre-se que o vídeo "E esse tal Corona?" pode ser utilizado na sala de aula e ajudar na discussão.

Essa brincadeira pode ser feita em grupos, duplas ou você fazendo as perguntas. É importante que os grupos recebam as cartinhas com todas as perguntas. Um colega pergunta se o outro vai querer uma cartinha de Verdade ou Desafio. Após a escolha, o colega lê. Assim vai se repetindo, mudando o colega que faz a pergunta.

Abaixo há algumas sugestões de perguntas e desafios, mas você pode inventar outras. Mas lembre-se: é necessário evitar o contato social em sala de aula. Por isso, não dá para colocar os papéis num saquinho e pedir que ponham a mão lá dentro e retirem. Você pode espalhar em cima da mesa e numerar. Depois, jogue tudo no lixo.

Verdade

Qual é a diferença entre COVID-19 e Coronavírus?

Resposta: COVID-19 é a doença e Corona é o vírus.

Qual é a distância mínima para evitar o contágio?

Resposta: 2 metros.

O que fazer com as compras do mercado ao chegar em casa?

Resposta: Higienizar tudo com álcool ou sabão.

Quais são as principais portas de entrada do novo coronavírus no nosso corpo?

Resposta: Boca, olhos e ouvidos.

Se nem todos os que pegam a doença ficam graves, por que todas essas medidas de prevenção?

Resposta: para proteger quem pode ficar grave.

Desafio

Ensine os colegas o jeito correto de tirar a máscara.

Resposta: sempre pelo elástico.

Mostre aos colegas o jeito correto de usar a máscara.

Resposta: A máscara deve cobrir o nariz e a boca AO MESMO TEMPO.

Faça uma mímica para que os colegas adivinhem o que você está fazendo.

Higienizando as compras.

Invente um novo jeito de cumprimentar os amigos que seja divertido e não transmita o vírus.

Faça uma mímica sobre o jeito correto de lavar as mãos.

Ensino Médio

Puxa-conversa do CORONA

Leve algumas reportagens sobre a COVID-19 e/ou vídeos (disponíveis no item "Para saber mais"). A partir desse material, elabore frases que sejam disparadoras de conversa. É fundamental reforçar a importância de procurar informações em fontes confiáveis e que não podemos rebater conhecimento científico com crenças e opiniões. Entretanto, há questões que variam de acordo com a vivência de cada um. Veja os exemplos abaixo sobre disparadores de conversa que são TEMAS OBJETIVOS (não podem ser relativizados e precisam de estudo para discussão) e outros que são TEMAS SUBJETIVOS (devem ser considerados e discutidos abertamente, sempre com respeito às vivências do outro e sem desconsiderar suas experiências).



TEMAS OBJETIVOS

Por que o isolamento social é importante?

- Capacidade de atendimento dos sistemas de saúde.
- Proteção das pessoas do grupo de risco.

Quais são as ações que protegem do contágio da COVID-19:

- Isolamento Social
- Uso de Máscaras
- Higiene das Mãos

Quais foram as ações de prevenção de contágio adotadas no seu município?

(A depender de cada região)

TEMAS SUBJETIVOS

Como o isolamento social afetou a sua vida e a vida da sua família?

Quais das ações de proteção de contágio do COVID-19 é mais difícil para você? Por quê?

Como você avalia as ações de prevenção de contágio no seu município? Você acha que ajudaram ou atrapalharam? Que tal buscar dados em sua secretaria e comparar com sua avaliação?

TEMAS OBJETIVOS

Qual é o papel da Organização Mundial da Saúde - OMS?

Resposta: Garantir que todas as pessoas do mundo tenham acesso ao melhor nível de saúde possível. A OMS acompanha o desenvolvimento das políticas de saúde, compartilha as ações que dão certo, para que todos os países tenham informações necessárias para o desenvolvimento local de seus sistemas de saúde.

Qual é o papel do Ministério da Saúde?

O Ministério da Saúde é o órgão responsável pelas políticas e diretrizes do sistema de saúde brasileiro. Tanto o sistema público quanto o sistema privado são orientados e fiscalizados pelo Ministério da Saúde. Além disso, o Ministério cuida de questões relacionadas à saúde pública, como, por exemplo, a forma que as empresas devem guardar os alimentos que vendem ou sobre o cuidado com a água que chega na casa das pessoas.

TEMAS SUBJETIVOS

Como essas medidas de proteção de contágio vão afetar as pessoas daqui para frente? O que vai mudar? O que não vai mudar?

Qual foi o principal evento social da SUA vida que foi afetado pela quarentena? Como será depois que o isolamento social acabar? (Por exemplo: como vai rolar aquele xaveco? Ou vamos ficar só no contatinho do WhatsApp?)

Você pode escolher um tema ou sortear, o importante é que a turma seja incentivada a discutir. Enfatize quais são as discussões em torno de temas objetivos - esses temas são aqueles que norteiam nossas ações e são baseados na ciência. Os temas subjetivos tratam de como as medidas nos afetam individualmente. Para discutir os dois tipos de temas é preciso desenvolver uma escuta consciente e atenta. Contudo, para discutir os **temas objetivos** é imprescindível o estudo do assunto já que opiniões e crenças não nos ajudam a entendê-los. Já para os **temas subjetivos** é preciso trazer empatia e compaixão para a mesa. Evitar preconceitos e discriminações, ouvindo de coração aberto e falando com afeto e cuidado.

4. Para saber mais

Vídeos



“Senhor CORON”:

<https://www.youtube.com/watch?v=tX6GtHslvRw>

Higiene das Mãos - Aprenda como fazer (Hospital Israelita Albert Einstein):

<https://youtu.be/ZxHDXov5OTA>

Higiene das mãos com álcool gel (Hospital Israelita Albert Einstein):

<https://youtu.be/THHreTtig60>

Cuidados de prevenção do novo coronavírus ao ir ao mercado (Hospital Israelita Albert Einstein):

<https://youtu.be/8vM81Qn0lzQ>

Principais erros cometidos no uso de máscaras (Hospital Israelita Albert Einstein):

<https://youtu.be/UDF0UmDkzuQ>

Atividades e prevenção com as crianças durante o novo coronavírus (Hospital Israelita Albert Einstein):

<https://youtu.be/XI4LjWOEY5w>

Por que devo ficar em casa? Novo coronavírus (Hospital Israelita Albert Einstein):

<https://youtu.be/NzdKW-89kfQ>

Este é um conteúdo original do projeto **Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola** disponível gratuitamente no site www.fiquebem.org.br

fiquebem

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:



CARTÕES PARA A ATIVIDADE "O CONTÁGIO"

COVID-19

fiquebem 

**Criança
Cuidadora**

fiquebem 

Máscara

fiquebem 

**Álcool
em Gel**

fiquebem 

**Distância
Segura**

fiquebem 

**Lavei as
Mãos**

fiquebem 

**SEM
PROTEÇÃO**

fiquebem 