

# OS CAMINHOS DO 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](http://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, Juliana Gioia Negrão, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira 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.

Este 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.

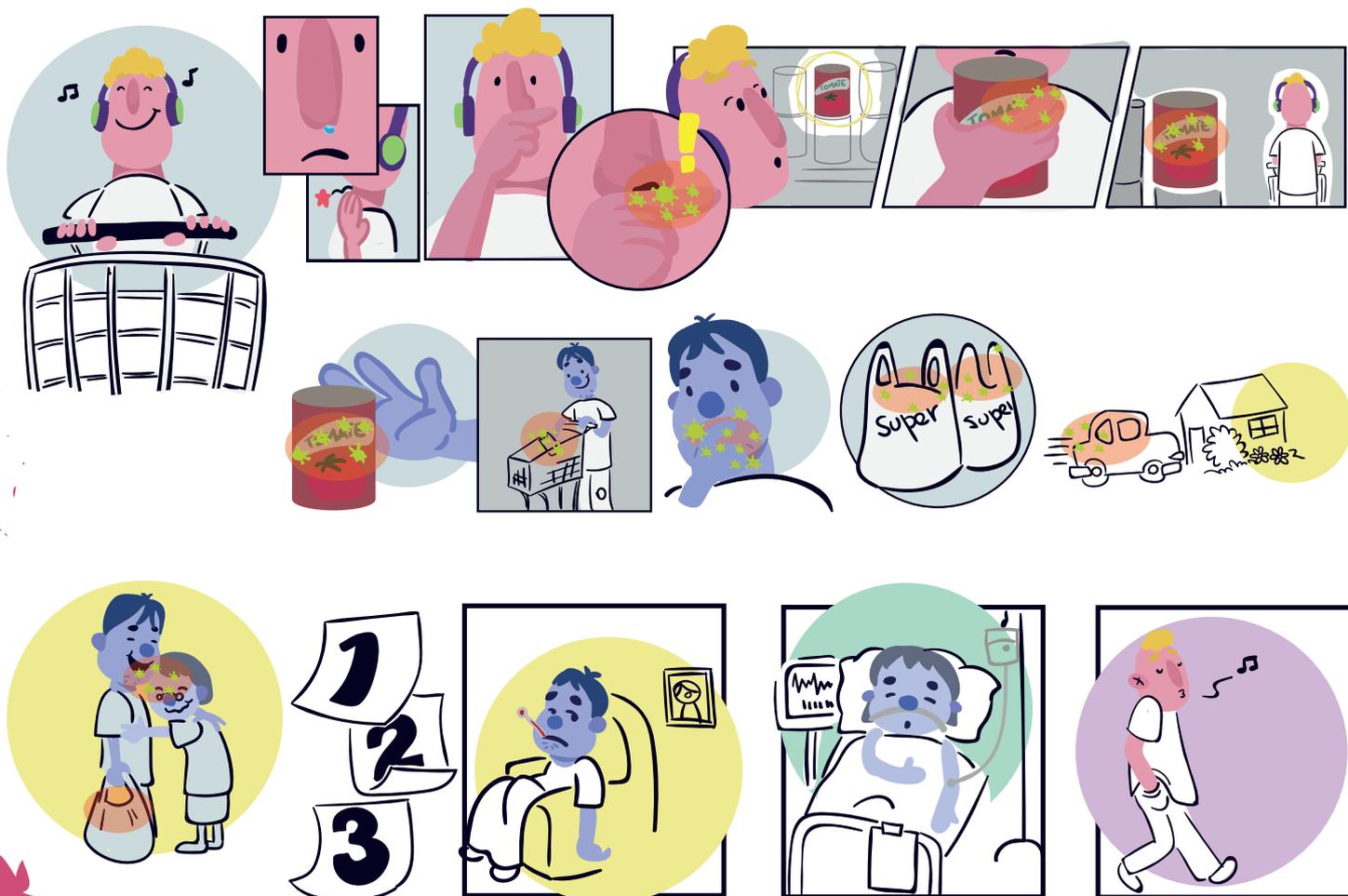
Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail [fiquebem@gaiamais.org](mailto:fiquebem@gaiamais.org)



# 1. Para começar a nossa conversa...

Neste ano de 2020, o mundo está enfrentando uma pandemia causada por um novo vírus, o SARS-CoV-2. Por ser um novo vírus, as pessoas não têm proteção natural, ou seja, não possuem imunidade para o corpo se defender. Se você viu o vídeo "E esse tal Corona" deve se lembrar que o SARS-CoV-2 acabou sendo apelidado de Corona e é o vírus causador da COVID-19, uma síndrome respiratória grave que deixa uma em cada seis pessoas bem doentes. O surto do Corona começou em 2019. Cientistas do mundo todo estão investigando para entender a origem da doença e, principalmente, investindo muito para desenvolver uma vacina.

Num mundo globalizado, no qual as pessoas transitam e viajam por todos os lugares, não é difícil imaginar por que o Corona se espalhou tão rapidamente, concorda? Por meio das gotículas de saliva e secreções nasais liberadas quando falamos, na tosse ou espirro, parte dos vírus do Corona viaja do corpo da pessoa contaminada para o ambiente. Uma pessoa pode pegar Covid-19 se gotículas contaminadas de outra pessoa entrarem pela boca, olhos ou nariz. As pessoas com o Corona também podem deixar partículas contaminadas em objetos como maçanetas, copos, corrimões etc. Se uma pessoa saudável tiver contato, pode levar o vírus até a boca, os olhos ou nariz com as mãos e acabar ficando doente. Portanto, o Corona pode pegar corona no ar ou em superfícies e encontrar pessoas para infectar. Veja um exemplo de um "roteiro de viagem" do Corona:



Estudos científicos apontam que 45% das transmissões do Corona acontecem na fase em que as pessoas estão contaminadas e ainda sem sintomas ou com sintomas leves, ou seja, elas ainda não sabem que estão com esse indesejado passageiro no corpo. Os estudos também indicam que 10% das infecções acontecem pelo ambiente, ou seja, o vírus estava em alguma superfície e de lá foi para o corpo da pessoa. E o que isso significa? Que muitas contaminações acontecem sem nenhum sinal de gente doente por perto e que pessoas mesmo com sintomas leves ou sem sintomas podem contaminar outras pessoas.



De acordo com as pesquisas científicas, o novo coronavírus pode ficar ativo no ambiente por:

- 3 dias em aço inoxidável



- 3 dias no plástico



- 1 dia no papelão



- 4 horas no cobre

- de 40min a 2h30min nas minúsculas gotículas de saliva, por exemplo, que são eliminadas quando alguém infectado sem máscara fala, tosse ou espirra.



## 2. Como fazer para impedir os caminhos do Corona?

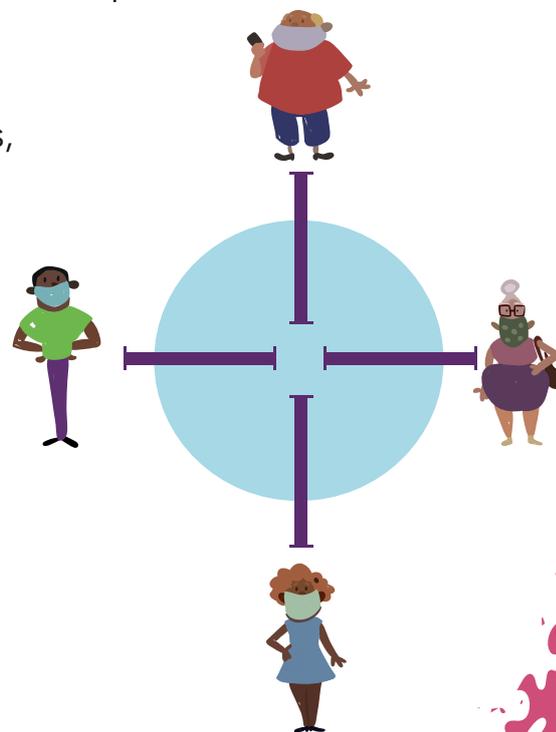
Já vimos que o vírus pode se transmitir de forma direta, ou seja, de uma pessoa para outra, ou de forma indireta, pelo contato com objeto e superfícies. Como não há vacina nem tratamento efetivo contra a Covid-19, a melhor forma de proteção é o cuidado! E o que é preciso fazer? É necessário bloquear os caminhos do Corona. Há medidas efetivas para isso, e as principais são:

### 1.O isolamento social

Com o surgimento da pandemia de Covid-19, pessoas de todas as partes do mundo entraram em quarentena. O nome leva a gente a pensar que são 40 dias, mas de fato não há um prazo determinado. A quarentena é uma estratégia para diminuir a transmissão de uma doença infecciosa. Ela é comumente feita em hospitais com o isolamento das pessoas contaminadas. A pandemia - que é o nome dado ao efeito de transmissão em todo o planeta - levou-nos a uma forma mais ampliada dessa estratégia. Como o contágio é muito rápido e acontece sem sintomas aparentes, é necessário ampliar o isolamento.

Com menor circulação de pessoas, menor também é a circulação do vírus e menos pessoas ficam doentes. Por isso, as escolas e universidades suspenderam as aulas e algumas atividades comerciais foram interrompidas. Dessa forma, quem pode ficar em casa ajuda também aquelas pessoas que não podem se isolar, como os profissionais da saúde e de outros serviços essenciais. Também é importante fazer o distanciamento social que é manter-se afastado das pessoas.

Mas precisou sair de casa? O ideal, além do uso da máscara, é manter-se pelo menos a 1,5m das pessoas. É difícil para nós brasileiros, tão acostumados a apertos de mãos e abraços, manter esse isolamento, mas temos que ter em mente que é uma forma de proteção e que esse período vai passar. Também dê preferência às pessoas que não fazem parte no grupo de risco para realizar as saídas essenciais. Fazem parte do grupo de risco idosos, além de pessoas de qualquer idade que tenham comorbidades como doenças do coração, doenças respiratórias crônicas, doenças nos rins, problemas de saúde que causam a queda da imunidade, doenças neurológicas, diabetes e obesidade.

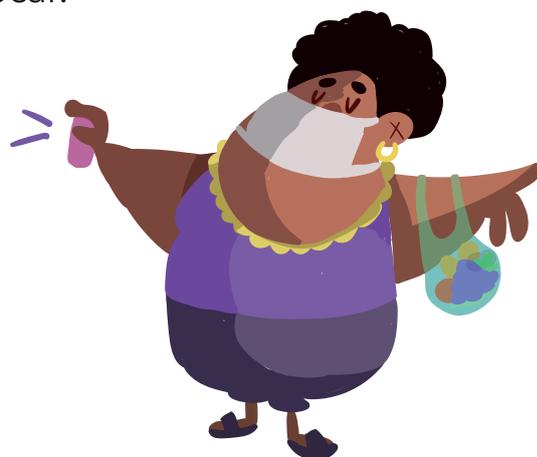


## 2. O uso de máscaras

Era comum vermos na televisão moradores de países como China e Coreia do Sul usarem máscaras no dia a dia, mas esse não é um costume nosso. No entanto, as máscaras são uma importante forma de barrar o vírus e evitar que ele se espalhe no ambiente. Por isso, ao sair de casa, use máscara o **tempo todo**. Ela deve cobrir o nariz e a boca, estar rente ao rosto e ficar nessa posição durante **todo o período fora de casa**. Não retire a máscara para espirrar ou tossir. Ela está aí justamente para evitar que as gotículas sejam espalhadas pelo ambiente e também que as gotículas das outras pessoas não cheguem até você. Lembre-se: máscaras no queixo ou pendurada na orelha de nada servem. Se for ficar por mais de duas horas fora de casa, leve uma máscara reserva para trocar.

Lembre-se de evitar tocar seu rosto. Se fizer uso de óculos, redobre o cuidado com a higiene das mãos e o contato com o rosto. Se usar seu cabelo comprido, uma boa dica é sair de casa com ele preso para diminuir o contato das mãos com o rosto.

Ao chegar em casa retire a máscara pelos elásticos, lave-a com água e sabão e deixe-a secar. As máscaras são de uso individual, portanto, cada um deve ter a sua.



## 3. Higienização das mãos

Outra forma de barrar o Corona é não levá-lo com as mãos aos olhos, boca e nariz. Por isso, é **essencial** higienizar as mãos com frequência com água e sabão. Se não tiver a possibilidade de lavá-las, o álcool em gel 70% também é eficiente. Ao sair de casa, lembre-se de levar um frasquinho de álcool em gel e higienize as mãos com frequência e após tocar superfícies como maçanetas, corrimões, portões, dinheiro etc. Chegando em casa, retire a máscara com cuidado e depois lave as mãos com água e sabão de forma cuidadosa, atingindo todos os cantos.



#### 4. Ambientes arejados

Mantenha os ambientes arejados com janelas abertas para o ar circular e evite o uso de ar condicionado. Isso também é muito importante em locais com mais pessoas, como no transporte coletivo ou salas de espera. A circulação de ar dificulta que o vírus pouse em alguma superfície.



#### 5. Higienização de produtos

Também é importante higienizar os produtos adquiridos com um desinfetante como álcool 70% líquido. Mas atenção!!! Nunca deixe álcool perto do fogo ou não se aproxime da chama do fogão caso você tenha manipulado álcool ou passado álcool em gel nas mãos.

### 3. Com meus alunos

O coronavírus, a pandemia, a Covid-19 são assuntos que fazem parte do nosso dia a dia. Eles chegam até nós o tempo todo por meio da TV, do rádio, da internet, das redes sociais. Com a chegada do vírus, nossas vidas mudaram bastante e fomos desafiados a aprender a viver e conviver em um contexto de pandemia. A crise do novo coronavírus tornou-se um tema importante e deve ser tratado com nossos estudantes. Precisamos pensar em formas de ajudá-los a entender essa situação.

Não se enfrenta aquilo que não se conhece. Dessa forma, é preciso explicar para os estudantes como o vírus é transmitido e como podemos evitar a transmissão. Procure elaborar combinados claros para o convívio seguro na sala de aula e busque lembrar os estudantes sobre esses combinados com frequência.

Para elaborar os combinados com os estudantes você pode propor um tema em forma de pergunta, como "O que devemos fazer para que o vírus da COVID-19 não chegue até nós?". Os estudantes irão expor as suas ideias, que você pode sistematizar no quadro. Essas ideias serão os combinados da turma, os acordos que farão para evitar que o vírus chegue até a nossa sala, nossa escola, nossa casa. Converse com eles sobre a importância de cumprí-los. Com os estudantes menores, depois de sistematizar o que eles pensam, você poderá fazer cartazes e eles poderão fazer os desenhos. Em grupo, os maiores poderão criar os cartazes com frases criativas e ilustrá-las. Você poderá colocar os combinados na sala e espalhá-los pela escola.

## Educação Infantil

Na educação infantil as crianças aprendem que é importante lavar as mãos antes de comer e depois de ir ao banheiro. Isso faz parte de suas rotinas e do aprendizado dessa fase. Nesse momento de pandemia é importante reforçar para elas que devemos lavar as mãos sempre, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo ao espirrar e evitar abraçar e tocar qualquer pessoa que não esteja morando junto. Essas são medidas importantes para evitar a transmissão da Covid-19. "Assim, a gente protege a gente e os outros que amamos".



Estimule as crianças a inventarem personagens para o vírus, por exemplo "Sr. Corona" e crie situações como "O que poderemos fazer para que o Sr. Corona não se espalhe pela nossa cidade, ou nossa rua?" Permita que elas utilizem a imaginação e criem histórias a respeito disso, por meio de desenhos, de forma oral, de expressões do rosto. Depois você poderá construir com as crianças pequenos textos coletivos sobre essas histórias. Essa é uma forma de registrar o que elas pensam, além de ajudá-las a organizar suas ideias.

## Ensino Fundamental I:



● Com um mapa você poderá ajudar os alunos a entender como e quando a pandemia começou. As crianças poderão localizar o país onde o vírus foi detectado pela primeira vez, poderão entender que o vírus saiu de um lugar e passou para tantos outros. Elas poderão ainda comparar as informações de gráficos, por exemplo, como a pandemia começou em nosso país e como o quadro se desenvolveu. Desse modo elas perceberão que pandemia é também um conceito geográfico que tem a ver com espaço e tempo. Você pode também trabalhar a diferença entre epidemia e pandemia usando o conceito do dicionário.

● As crianças poderão fazer pesquisas sobre quais medidas foram adotadas para conter o vírus em diferentes países ou regiões do Brasil. Essa pesquisa pode embasar uma discussão sobre quais medidas foram mais eficazes para conter a disseminação do vírus.

● Incentive a turma a inventar histórias para impedir a propagação do Corona. A turma também pode fazer desenhos sobre as formas de dificultar os caminhos do Corona. Os desenhos podem ficar na sala ou mesmo pela escola para lembrar a todos sobre como podemos barrar esse novo vírus. Se realizar essa atividade virtualmente, peça que os alunos fotografem os desenhos e façam um mural virtual para que todos possam apreciar os desenhos dos colegas.

## Ensino Fundamental II:

### *Bingo da Prevenção*

No anexo, há duas cartelas do bingo da prevenção. Distribua alternadamente para todas as crianças, alternando a cartela 1 e 2. Nas cartelas constam o semáforo PREFIRA, MODERE E EVITE e embaixo as ações. Cada criança deverá recortar os itens e aguardar o sorteio. A professora deverá ter um saquinho com todos os itens (das duas cartelas). A cada sorteio a criança irá colocar a orientação onde julgar melhor. Quem completar todos os quadrados primeiro grita BINGO!



A professora deverá conferir e debater com a turma se a criança de fato "Bingou", ou seja, se ela colocou as instruções onde deveriam.

Prefira: São as atitudes desejáveis.

Modere: São atitudes que devem ser evitadas ao máximo, mas se não tiver outra saída, devem ser feitas com muita atenção.

Evite: São as atitudes que, por enquanto, deverão ser evitadas para o bem de todos.

## Ensino Médio

### *É a primeira pandemia?*

Questione os alunos se eles acham que essa é a primeira pandemia ou se a humanidade já enfrentou outras antes. Depois, peça para que eles pesquisem e tragam para o próximo encontro o que eles encontraram. Sugira as seguintes perguntas disparadoras: já tivemos outras pandemias? Se sim, quais foram as doenças espalhadas? Como superamos essas pandemias no passado?

Após essa discussão, questione quais características do mundo atual favorecem que uma pandemia aconteça (como maior conexão entre países) e quais características atuais favorecem a superação de uma pandemia (como o avanço da medicina).



### *Informação para barrar o Coronavírus*

Após conversar com os alunos sobre as formas de impedir a propagação do Coronavírus (apresentadas acima), peça para que eles criem, da forma que preferirem se expressar, campanhas artísticas de conscientização para as outras pessoas (como familiares e amigos). Eles podem fazer poesia, cordel, charge, história em quadrinhos, RAP, vídeos no TikTok...

Aproveite e promova um sarau (pode ser online) para que todos possam se apresentar. Sugiro que você, professora, também faça sua apresentação artística de conscientização.

Ponto importante: sugiro que você, professora, faça uma curadoria do conteúdo. Às vezes a forma é boa, mas o conteúdo traz algum detalhe equivocado. Seria importante olhar os produtos a serem apresentados com antecedência.

Dica: o link abaixo leva para um conteúdo da Nova Escola sobre como ensinar gêneros e novas linguagens. Excelente para quem quer explorar gêneros "modernos" que os alunos usam nas mídias sociais.

<https://novaescola.org.br/conteudo/12932/vamos-falar-a-mesma-lingua-dos-alunos>

## 4. Para saber mais



### Vídeo

**Coronavírus no metrô ou escritório: o que torna um lugar mais ou menos perigoso?**

<https://youtu.be/80XHCB7EjZ4>

### Textos:

**Quanto tempo o coronavírus permanece ativo em diferentes superfícies?**

<https://portal.fiocruz.br/pergunta/quanto-tempo-o-coronavirus-permanece-ativo-em-diferentes-superficies>

**Site da Organização Pan-Americana de Saúde - escritório regional da Organização Mundial da Saúde:**

<https://www.paho.org/bra/>

**Site oficial do Governo sobre Coronavírus:**

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

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](http://www.fiquebem.org.br)

**fiquebem**

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:



# Bingo da Prevenção da COVID-19

## Cartela 1

PREFIRA

--	--	--	--

MODERE

--	--	--

EVITE

--	--

Distância segura	Transporte público	Emprestar o lápis	Ficar em casa	Ir ao mercado	Lugares fechados	Higiene das mãos	Abraçar	Uso de máscaras
------------------	--------------------	-------------------	---------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

## Cartela 2

PREFIRA

--	--	--	--

MODERE

--	--	--

EVITE

--	--

Distância segura	Dividir copos com os amigos	Ir na padaria	Ficar Em casa	Beijar a vovó	Pegar ônibus cheio	Higiene das mãos	Sair de casa com o adulto	Uso de máscaras
------------------	-----------------------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	------------------	---------------------------	-----------------

## GABARITO - Cartela 1

PREFIRA

Distância  
segura

Higiene  
das  
mãos

Uso de  
máscaras

Ficar  
em  
casa

MODERE

Ir ao  
mercado

Lugares  
fechados

Transporte  
público

EVITE

Abraçar

Emprestar  
o lápis

## GABARITO - Cartela 2

PREFIRA

Uso de  
máscaras

Distância  
segura

Ficar  
em  
casa

Higiene  
das  
mãos

MODERE

Ir na  
padaria

Pegar  
ônibus  
cheio

Sair de  
casa com o  
adulto

EVITE

Dividir  
copos com  
os amigos

Beijar  
a vovó