

Hospital de  
Clínicas



# COVID-19: O que você precisa saber.

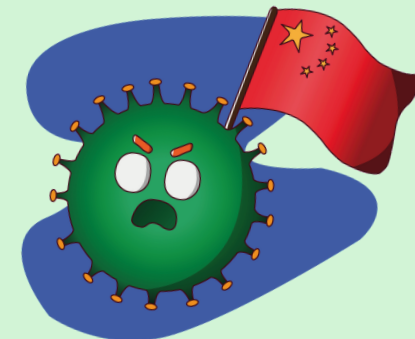
Versão para crianças



**Residência Integrada  
Multiprofissional em Saúde da  
Criança e do Adolescente  
Uberaba, 2020**

## Você sabe o que é Coronavírus?

É um vírus que surgiu em Wuhan, uma cidade na China em 2019. É por isso que utilizamos 19 no final quando falamos da doença COVID.



Como a doença COVID-19 é uma descoberta recente, cientistas que estudam vírus e doenças ainda não descobriram como curá-la. Não existem remédios ou vacinas contra ela.



O vírus é tão pequenininho que nossos olhos sozinhos não conseguem enxergar. Dessa forma, podemos não perceber quão contagioso ele realmente é.

Esta doença passa de uma pessoa para outra e já está no mundo todo, chamamos isso de :

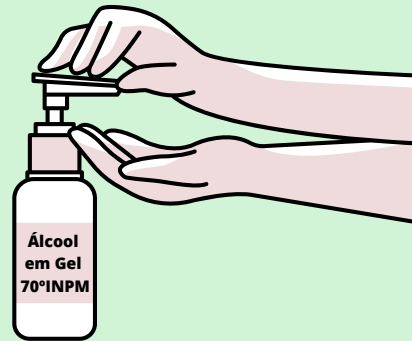
**PANDEMIA**

A contaminação acontece através de espirros, tosse, utensílios compartilhados, ao encostar em objetos contaminados e pelo ar. Por isso, devemos nos proteger para não nos contaminarmos com o coronavírus.

## Você sabe o que fazer para se proteger?

Lave as mãos com frequência: depois de brincar, antes de comer, antes de dormir ou sempre que ver uma sujeirinha nas mãos.

Use o álcool em gel sempre que não for possível lavar as mãos, mas peça para um adulto te ajudar.



Não devemos colocar as mãos sujas no rosto, coçar o nariz ou os olhos, mas, se precisar, lembre-se de limpar as mãos antes e depois.



Não é hora de sair de casa, mas se precisar é necessário o uso de máscara. Escolha uma com um desenho legal e se proteja.

Quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o antebraço ou um lenço de papel e depois não esqueça de lavar as mãos.



Não é hora de visitar o vovô e a vovó. Vamos matar a saudade pelo telefone.

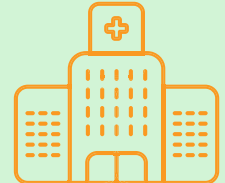
## O que sente uma pessoa que está com COVID-19?

Febre alta, tosse, nariz escorrendo (coriza), dor de garganta, dores no corpo e dificuldade de respirar. Mas também pode ser que não sinta nada, por isso devemos nos proteger e ficar sempre atentos.



## Você sabe quando procurar ajuda?

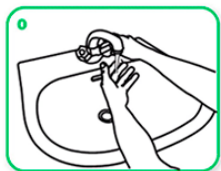
Caso sinta algum desses sintomas comunique ao papai e a mamãe. Eles vão saber quando devem te levar ao hospital.



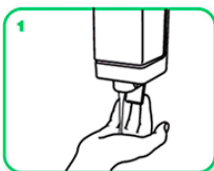
## Você sabe o que é quarentena?

É quando fazemos o distanciamento social, durante um tempo. Quem puder, deve ficar em casa para diminuir a contaminação entre as pessoas.

## Aprenda como lavar as mãos da maneira correta!



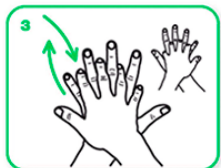
0. Lave as mãos com água.



1. Coloque o sabonete.



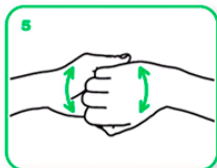
2. Com movimentos circulares, esfregue a palma das mãos.



3. Depois, esfregue a parte interna dos dedos com movimentos verticais.



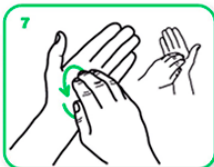
4. Junte as mãos e entrelace os dedos para frente e para trás.



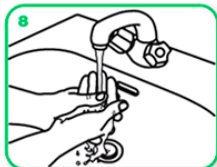
5. Em seguida, feche as mãos e esfregue uma na outra com movimentos verticais.



6. Aperte o dedão com uma das mãos e faça movimentos para frente e para trás.



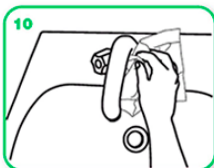
7. Faça movimentos circulares na palma de uma das mãos.



8. Lave as mãos com água.



9. Enxugue bem com uma folha de papel.



10. Use uma toalha de papel para desligar a água.

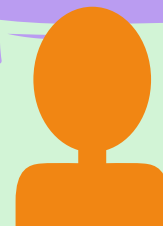


11. Pronto, agora suas mãos estão limpinhas!

Fonte: Organização Mundial de Saúde

Fique protegido.  
Lave as mãos.  
Coma bem.  
Durma bem.  
Pratique atividade física.

Mas o que fazer durante o distanciamento social?



**QUER ALGUMAS DICAS?**

Você e sua família devem escolher as atividades conforme os espaços e materiais que vocês têm em casa.

Brincadeiras durante o distanciamento social: Agarrar e segurar, engatinhar, pular corda, amarelinha, andar/correr no quintal, corrida no saco, casinha, pique-esconde, dança, colorir, corrida, polichinelos, agachamentos, jogos de tabuleiros.

Tempo de atividades: Em média 40 minutos por dia.



**Lembre-se: é importante se manter ativo. Para isso reduza o tempo em frente a videogames, televisões, computadores e celulares!**

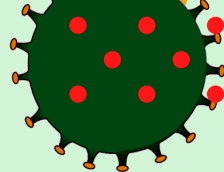


Durante o distanciamento social, a escola não está funcionando, mas você deve continuar estudando. Além das atividades escolares, que tal escolher um livro para ler?!



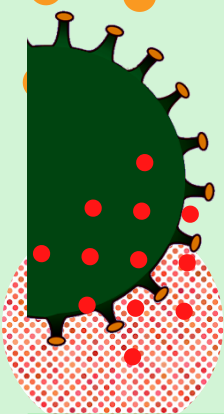
**Dicas para ficar mais saudável através da alimentação não só em tempos de pandemia, mas como para a vida toda:**

1. Coma frutas todos os dias e varie sempre que puder!
2. No almoço e jantar, tente comer arroz e feijão todos os dias, além de vegetais. Quanto mais variada e colorida for a alimentação, mais equilibrada e saborosa ela será.
3. Coma carnes, ovos, leite, iogurtes e queijos em pelo menos uma refeição.
4. Evite o consumo de alimentos industrializados contendo grandes quantidades de sal, açúcar e gordura!
5. Não se esqueça de beber água! A garrafinha sempre cheia pode ser uma boa amiga.



Agora que você já conhece tudo sobre o Coronavírus, temos um jogo. Você percebeu que algumas palavras no texto estavam sublinhadas? Que tal encontrá-las no caça palavras abaixo?

Q	U	A	R	E	N	T	E	N	A	S	A	U	D	Á	V	E	L
N	T	I	H	I	M	G	S	S	S	H	N	U	N	L	C	Y	E
E	C	K	C	F	F	E	C	O	B	F	O	T	H	C	S	N	P
S	E	D	K	O	I	A	O	H	N	E	N	F	D	O	N	O	F
U	T	D	N	M	R	H	L	F	E	B	R	E	W	O	N	D	O
H	A	H	B	Á	T	I	A	P	H	U	N	L	E	L	T	T	P
O	U	I	E	S	U	U	Z	N	T	R	N	C	R	E	T	W	T
D	R	G	E	C	S	S	E	A	T	P	H	N	E	M	T	S	E
A	T	W	G	A	S	E	S	P	O	I	E	H	I	G	S	I	H
E	N	T	A	R	L	O	E	C	N	L	G	Y	V	E	L	H	Y
M	V	E	L	A	V	A	R	A	S	M	Ã	O	S	L	O	S	E
T	C	O	R	O	N	A	V	Í	R	U	S	R	N	T	E	U	F



**Elaboração:** Carine G. De Fáveri; Giselle V. de Souza; Guilherme A. dos Reis; Isabella P. de Souza; Juliana C. de Oliveira; Matheus M. R. Borges. **Orientação:** Camila B. M. Braga; Elaine L. Guimarães; Luciene Alves; Raquel Pan; Suziane P. S. Naves. **Ilustrações:** Isabela S. Rotta; Canva.

"COVID-19: O que você precisa saber. Versão para crianças" - 1ed - Uberaba, 2020.

#### Referências:

"Coronavírus, vamos nos proteger" - Ministério da Saúde. Abril, 2020.

DAVIES, D.S.C.; ATHERTON, F.; MCBRIDE, M.; CALDERWOOD, C.; UK Chief Medical Officers Physical Activity Guidelines. P-23-28. Inglaterra, set. 2019. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>. Acesso em: 05 mai. 2020.

Ministério da Saúde. Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID? Saúde Brasil, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>. Acesso em: 30 abr. 2020.